Издается с 1930 года
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ТЕЛЕГРАФ
ОСНОВАН В 1852 ГОДУ
www.cnt.ru/telegrafist

ТЕЛЕГРАФИСТ

№ 17 (3880)

Корпоративная газета ОАО «Центральный телеграф»
Пятница, 17 октября 2014 г.

Смотри прописку
telegraf.ru – на Тверской
стр. 2

“Комсомолка” на связи
Телеграфский зачет
стр. 3

Приятная новость
Профсоюз расширяет возможности
стр. 3

Спортсмены ЦТ
И на море, и на суше...
стр. 4

Тренинг

Плечом к плечу

В конце сентября более трех десятков руководителей «Центрального телеграфа» приняли участие в «Боевой операции» для укрепления навыков командной работы.

Рабочий день 26 сентября стал для «Центрального телеграфа» не вполне обычным: 32 руководителя из числа директоров департаментов и начальников отделов отсутствовали на рабочих местах. В связи с этим большая часть сотрудников технического и коммерческого блоков на целый день осталась наедине с необходимостью самостоятельно принимать решения, пока руководители проводили это время... в лесу. Площадка «Лысково» в 20 километрах по Дмитровскому шоссе стала плацдармом, на котором развернулось командообразующее мероприятие.

Цель командообразования определили организаторы – Департамент по организационному развитию и управлению персоналом: «Не секрет, что в «Центральном телеграфе» пока не все идеально с внутренними коммуникациями – не всегда коллегам из коммерческого и технического направлений бывает легко решить смежный рабочий вопрос без утомительной переписки по электронной почте. Не всегда совещания проходят достаточно конструктивно для эффективного анализа и решения задач, не все важные мнения бывают услышаны, а разумные аргументы приняты, часто эмоции мешают выработать оптимальное решение. Все это не может в конечном итоге не сказываться на объемах продаж».

В течение дня ненавязчиво, посредством игровых методов совершенствовались навыки командного взаимодействия и групповой работы – в первую очередь, доверия, делегирования, командного принятия решений, контроля выполнения задач, распределения ролей.

А задачи, которые приходилось в этот день решать нашим руководителям, требовали не просто креативности, но и способности совместно искать и находить ответы на нестандартные вопросы, действовать решительно и в то же время согласованно. Попробуйте, например, придумать, как поднять более 30 членов команды на небольшую площадку, расположенную на пятиметровой высоте, не используя при этом никаких подручных приспособлений. Или переправиться всей командой, соблюдая полнейшую тишину, с одного «берега» «болота» на другой на шаткой платформе, подвешенной на тросах, размером метр на метр.

За счет общей позитивной атмосферы, игровой формы проведения, увлекательной военизированной тематики и необычной обстановки красочного осеннего леса, фактически, мероприятие стало корпоративным отдыхом с элементами командообразования. Некоторые опасения организаторов вызывала разве что предшествовавшая ему ненастная погода, но и с ней в итоге повезло: весь день, как на заказ, над подмосковными соснами светило яркое солнце. А отменное чувство юмора и веселый настрой участников еще больше «разогрели» отличный командный дух.

Своими впечатлениями о мероприятии поделился директор ДСРБиМ Алексей Выскребенцев: «Спасибо большое организаторам за то, что «выключили» нас из корпоративного мира и спокойствия и погрузили в «Боевую операцию» в лесной массив. Мероприятие доставило массу впечатлений, была создана непринужденная атмосфера, где не было начальников и подчиненных. Была команда, которая должна была сплотиться в короткий срок для прохождения самых сложных препятствий. Считаю, что такое общение пойдет на пользу дела компании, многие вопросы смогут решаться быстрее на неформальном уровне».

Окончание на 2-й странице.

Актуальное интервью

Пять составляющих успеха ДИТО

Как известно, в компаниях связи идет извечный спор по поводу того, какая составляющая в бизнесе главнее – коммерческая или техническая? Не задаваясь целью разрешить этот спор, постараемся показать значимость технической составляющей на примере организации работы одного из ключевых подразделений нашей компании – Департамента инсталляции и технического развития (ДИТО). Наш собеседник – директор ДИТО **Иван Лушпа**.

- Иван Олегович, на сегодня ваше подразделение – одно из самых многочисленных. Как удается выстраивать работу такого количества специалистов?

- Основу эффективного управления составляют, конечно же, руководители отделов и групп – Михаил Хохлов, Денис Ежков, Александр Гладышев, Алексей Орищен, Сергей Манжосов, Алексей Мишандин, Максим Соловьев, Сергей Щеглюк, а также начальники РЦТО Андрей Тихонов, Аркадий Анненков и начальники узлов связи Олег Райгородецкий, Александр Гончаров, Станислав Фадеев, Юрий Шкуренко, Иван Мухин и Александр Кузнецов. Время нашей совместной работы подтвердило их профессионализм и умение ориентироваться в любой нештатной ситуации.

Другая составляющая нашего внутреннего управления – четко выстроенные и регламентированные процессы, которые реализует наш Департамент. Их соблюдение в полном объеме отметили и внешние аудиторы при инспекционном контроле СМК, который проходил в июле текущего года. И в этом немалая заслуга начальника СБК Ирины Алексеевны Бранфиловой.

- Классика управления – это пять функций по Файолю: планирование, организация, управление, учет и контроль. Начнем с планирования. Как в условиях жесткой экономии вам удается соблюсти баланс между экономией затрат и качественным выполнением поставленных задач?

- Сейчас как раз идет формирование бюджета компании. Мы тщательно готовились к бюджетированию: проанализировали планы и достигнутые результаты подразделения в минувшем и в текущем годах, рассмотрели информацию, представленную коммерческим блоком. Кстати, эта информация берется за основу бюджетирования не только для нас, но и для всей компании. Она своего рода трамплин, от которого мы отталкиваемся при организации своей основной деятельности.

По поводу экономии. Вопрос оптимизации затрат актуален для всей компании. Как решаем его мы? Прежде всего, используем строгий учет и контроль за использованием материалов и оборудования. Если раньше ТМЦ закупались большими партиями, то теперь их приобретение планируем строго под текущую деятельность. Такой рациональный подход дает ощутимую экономию затрат без ухудшения качества оказываемых услуг. Хочу отметить особую роль на этом направлении нашего кладовщика Елены Коноваловой: во многом благодаря ей достигнут данный результат.

Помогает и поиск новых технических решений. Так, удалось снизить себестоимость подключений в части использования расходных материалов.

- В организации работы вашего подразделения за последние полтора года произошли почти что «революционные» перемены: переезд с Котляковки, изменение структуры, передача подключения услуг на аутсорсинг, а с недавних пор вас стали привлекать и к реализации инфраструктурных проектов. Как удается нашей надежной рабочей лошадке под названием ДИТО исправно везти этот нелегкий груз?

- Мое назначение на должность директора ДИТО совпало с переездом подразделения с Котляковки в главный офис. Он стал для меня настоящей проверкой на прочность, а для всего коллектива – еще одним серьезным испытанием на сплоченность и командный дух. Было непросто, но задачу решили.

Окончание на 2-й странице.

Объект

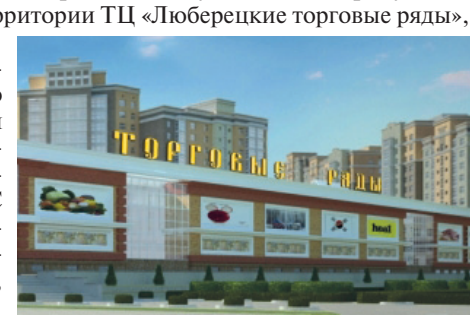
Бега на скорости 100 мбит/с

Наша компания завершила работы по строительству волоконно-оптической линии связи в Северном административном округе города Москвы на территории района Беговой. Новый участок протяженностью 2 километра был построен для гостиницы «Бега», где недавно прошло масштабное техническое переоснащение. Теперь постояльцам отеля доступен высокоскоростной (100 Мбит/с) интернет от «Центрального телеграфа».

Развитие

Ширятся «Люберецкие торговые ряды»

«Центральный телеграф» к 1 октября завершил строительство участка сети пропускной способностью 1 Гбит/сек и узел доступа на территории ТЦ «Люберецкие торговые ряды», связав основной корпус с новым зданием.



Торговый комплекс рассчитан на размещение 70 арендаторов, которые сейчас активно заселяются. Всем им уже сегодня доступны услуги «Центрального телеграфа»: традиционная и IP-телефония, передача данных, цифровое телевидение и доступ в сеть Интернет. С начала нынешнего года компания предоставляет телекоммуникационные услуги в основном здании ТЦ «Люберецкие торговые ряды», являясь единственным провайдером.

Актуальное интервью

Пять составляющих успеха ДИТО

Начало на 1-й странице.

Параллельно с переездом знакомился со спецификой работы каждого сотрудника и деятельностью отделов. Пришел к выводу, что задачи и функции у них распределяются нерационально. Реструктуризация позволила нам четко сгруппировать задачи и функции по направлениям деятельности, уйти от коллективной безответственности, придя к ответственности каждого за результаты своей работы.

Что касается аутсорсинга, то с этой формой работы столкнулся еще будучи сотрудником «Центела». Полученные опыт и знания позволили уже в рамках ДИТО усовершенствовать взаимодействие с подрядчиками.

К инфраструктурным проектам нас стали привлекать недавно с целью экономии затрат компании. Конечно, нагрузка возросла, но именно благодаря структурным изменениям мы имеем возможность гибко распределять ресурсы и выполнять поставленные задачи. Хотя, скажу честно, это непросто.

- Если рассматривать функцию учета в рамках вашего подразделения, то он, как в 3D, невероятен по объему, начиная от учета рабочего времени, в том числе и подрядчиков, до учета технических ресурсов, вплоть до простой отвертки. Как реализуется эта функция?

- Функция учета реализуется, прежде всего, руководителями отделов: каждый из них ведет распределение ресурсов – человеческих, временных, материальных, включая объекты связи и автотранспорт. Собирается статистика, которая анализируется, принимаются управленческие решения. Именно проведение анализа статистики подключений позволило нам оперативно перераспределять ресурсы и тем самым сократить время подключений пользователей. Анализ статистики аварий дает возможность планировать предупреждающие действия, например, своевременно заменить коммутатор.

- Вопрос контроля – тоже особый для ДИТО. Какие инструменты используете в своей работе?

- В операционной деятельности – это, прежде всего, информационные системы. КИС позволяет отследить количество, время подключений, загрузку узлов, аварии и технический учет по НЕО-сети и многое другое. Также для реализации своих задач мы пользуемся системами SOM и REMEDY.

Поскольку рабочие места наших специалистов включают и объекты строительства, и клиентские узлы связи, и квартиры абонентов, то методы контроля используются разные – это те же информационные системы, сотовая связь, и непосредственные выезды руководителей на объекты.

С помощью различных видов контроля мы оперативно предпринимаем корректирующие и предупреждающие действия. Например, аварийность на NEO-сети по Москве с 2013 года сократилась на 10%, количество подключений за этот год выросло на 26%. При этом у нас увеличился процент выполнения подключений – с 91,89% до 98,34%.

- ДИТО – важное звено в общей технологической цепочке компании, а это значит, что от результатов управления внутри подразделения зависит успешность работы и смежных подразделений, и компании в целом. Как оцениваете взаимодействие с другими звеньями?

- В целом положительно, но работать есть над чем.

- Что на сегодня в активе вашего подразделения?

- За 2014 год выполнены: ПНР по проектам – 84, дооборудование (расширение УД) – 38, модернизация узлов – 5, радиодоступ (обследование/включение) – 82/5, демонтаж – 40. Общее количество работ – 254. Это помимо наших ежедневных работ по подключениям, ремонтам, устранению аварий и т.д.

- Какой объект дался особенно трудно?

- Легких объектов не бывает вообще – к каждому требуется индивидуальный подход. Вот здесь-то и проявляются профессионализм и компетентность наших специалистов

- Коллектив ваш на редкость «разношерстный» – и по возрасту сотрудников, и по характеру работы. Что сплачивает их в одну работоспособную команду?

- Безусловно, традиции телеграфа, поддержка друг друга. Мне очень импонирует то, что энтузиазм и креатив молодых сотрудников очень удачно соединяются с опытом, знаниями и выдержкой старшего поколения.

- Полтора года назад, вы, будучи тогда начальником узла связи в Люберцах, не побоялись взять на себя руководство таким большим и сложным подразделением. На что рассчитывали?

- До того как стать начальником узла связи города Люберцы, я восемь лет проработал в дочерней компании «Центрального телеграфа» – ЗАО ЦЕНТЕЛ. Начинал с монтажника и дошел до заместителя начальника ОПК (отдела подключения клиентов). Взяв на себя руководство ДИТО, я хотел применить полученный мною опыт, а также получить новый. Хотя *(улыбается)* кто Вам сказал, что я не боялся? Я очень волновался, беря на себя руководство достаточно большим Департаментом с широким спектром направлений. В то же время, считаю, что каждый человек должен развиваться и не бояться двигаться дальше.

- Нам приятно было узнать, что весной после отпуска по уходу за ребенком в ДТЭ вернулась ваша жена Екатерина. Работа в одной компании как-то сказывается на семейной жизни?

- Ничего не изменилось, как работали, так и работаем, как жили, так и живем, только чаще стали видеться. До отпуска Кати по уходу за ребенком мы вместе работали в ЦЕНТЕЛ. Кстати, там и познакомились. Поэтому для нас совместный труд – это не ново.

- На молодежном автопробеге вы вместе с Катей стали настоящим открытием для коллег из других подразделений: коммуникабельные, динамичные, отзывчивые, веселые и очень надежные. Это значит, что вам обоим интересны коллектив, люди, которые в нем работают?

- Безусловно. Телеграф очень прочно вошел в нашу жизнь, и нам обоим нравится не только «гореть» на рабочем месте, но и принимать участие в общественных мероприятиях, таких, как автопробег. Кстати, для нас он тоже стал открытием. Очень приятно было познакомиться с новыми людьми, интересно провести с ними время. Чем больше мы общаемся с коллегами в неформальной обстановке, тем легче становится взаимодействовать в рабочем режиме.

Беседовала **Валентина КУЗНЕЦОВА**

Обновление

Фасад расцвел новыми красками

Все, кто проезжает или проходит сейчас мимо здания Центрального телеграфа на Тверской, конечно же, обращают внимание на большой светодиодный экран над его главным входом.

Посмотреть есть на что. Обновленный медиафасад одного из символов столицы притягивает взгляд и своими внушительными размерами, и яркими красками. Он «заряжен» целым набором полезной информации, подкрепленной рисунками и роликами. Вот на экране появился броский аншлаг предстоящего Московского международного фестиваля «Круг света», а вот и визитная карточка «Центрального телеграфа» в виде обновленного и очень оригинального песочного ролика с пока что еще нераскрученным адресом telegraf.ru

Картинки сменяют друг друга в режиме нон-стоп: медиафасад «работает» круглосуточно. Его техническое обслуживание осуществляет ООО «Рекламное агентство ЛБЛ», которое и монтировало светодиодный экран по заказу Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы. И, конечно же, партнером в реализации этого проекта выступает «Центральный телеграф», который несет ответственность за внешний облик нашего исторического здания.

Марина СМОЛЕНЦЕВА,
начальник ОУН

Тренинг

Плечом к плечу

Начало на 1-й странице.

Иван Лушпа, директор ДИТО, отметил: ««Боевая операция» была интересной. Время провели весело и с пользой. Считаю, что подобные мероприятия сплачивают коллектив. Приятно пообщаться со своими коллегами вне формальной обстановки, узнать их с другой стороны. Запомнился интересный момент: во время прохождения каждого задания члены команды должны были молчать. Нам объяснили, что это нужно для того, чтобы мы научились друг другу доверять (т.е. не указывать, не критиковать, а работать командой). Надеюсь, что подобное мероприятие повторится, и круг участвующих коллег расширится».

Результат превзошел ожидания: оказывается, договариваться можно и нужно! Более того, это получается легко и быстро, если действительно хотеть решить задачу...

Совместные поиски и свободное обсуждение, а также умение не просто слышать, но и внимательно выслушать собеседника, как выяснилось, действительно помогают в кратчайшие сроки найти оптимальное решение. А насколько отличается мотивация к выполнению общего решения, и говорить нечего! Опытные тренеры, руководившие прохождением курса, на подведении итогов также отметили огромный потенциал команды «Центрального телеграфа» и выразили уверенность, что для сотрудников нашей компании «невозможного нет».

Таким образом, ситуация в ходе «Боевой операции» была действительно нестандартной и позволила руководителям приобрести по-настоящему полезный опыт командного взаимодействия, лучше прочувствовать друг друга, пережить позитивные эмоции совместных успешных решений.

P.S. А пока руководители развивали в лесу командную сплоченность, в перерывах успевая собирать грибы, их сотрудники в офисе также обучались – самостоятельности, ответственности, самоорганизации.

ОПиРП ДОРУП

Архивокопатель

Первая мировая война: страшные уроки

«Экстренное утреннее сообщение! Над Варшавой сбиты германские цеппелины! Французы продолжают наступление! Русские вступили в пределы Венгрии!»,- выкрикивали уличные мальчишки, размахивая утренним выпуском Петроградского Телеграфного Агентства ТЕЛЕГРАММЫ от 15 сентября 1914 года. Трехкопеечный листок тонкой, почти папиросной бумаги, густо исписанный с двух сторон текстами телеграмм со всего мира о военных событиях первого года Первой мировой войны, не мог не привлечь моего внимания на недавно прошедшей арт-выставке «Блошиный рынок».

УТРЕННІЙ ВЫПУСКЪ

Понедѣльникъ 15 сентября. Цѣна 3 коп.

ТЕЛЕГРАММЫ

Исключительно Петроградскаго Телеграфнаго Агентства.

Русскіе вступили въ предѣлы Венгріи.

Бои у Сопоцкина и Друскеникъ закончились побѣдой русскихъ. Нѣмцы отступаютъ.

Появившіеся надъ Варшавой цеппелины обстрѣломъ нашихъ войскъ сбиты и упали.

Французы продолжаютъ наступленіе и съ успѣхомъ отражаютъ яростныя атаки нѣмцевъ.

На германскомъ фронтѣ.

На французско-германскомъ фронтѣ.

На галицкомъ фронтѣ.

Листок из прошлого оживляет события столетней давности. «**Варшава**. 14 сентября. Появившийся утром над Варшавой цеппелин, бросивший несколько снарядов, одним из которых ранены три нижних чина, успешным обстрелом наших войск сбит и упал около Яблонцы, под Варшавою. Цеппелин доставлен в Варшаву. **Париж**. 14 сентября. Пользуясь туманом, германский аэроплан в 11 ч. утра пролетел над Парижем, бросил несколько бомб близ Эйфелевой башни. Одна упала на Авеню Трокадеро на углу Фрейсине, убив проходившего старика и ранив его дочь. Полагают, что бомбы предназначались для радиотелефонной станции Эйфелевой башни. **Петроград**. 14 сентября. Попытки германцев переправиться через Неман и Друскеник были отражены нашим огнем, действия тяжелой германской артиллерии по Сопоцкину не помешали нашим войскам перейти в наступление».

В 100-летие начала Первой мировой войны в столице проводится множество мероприятий, посвященных этой дате и напоминающих о трагических страницах истории России. В Музее Москвы с 31 июля действует интереснейшая выставка «Москва в годы Первой мировой войны», на которой представлены уникальные документы, посвященные не только громадным потерям и страданиям наших соотечественников, но и небывалому всплеску благотворительной деятельности на благо Отечества.

В Москве в годы войны были проведены тысячи благотворительных акций. Московский Губернский комитет Всероссийского Земского Союза организовал так называемый «Фургонный сбор», когда фургоны с отрядами молодых людей прямо на улицах города собирали добровольные пожертвования. По городу развешивались плакаты-призывы жертвовать «по копеечке» для сирот воинов, в помощь увечным солдатам и другим жертвам войны, с такими берущими за души призывами: «Купите подснежник», «День белой ромашки», «День василька» и др. Даже в казенном винном складе создаются стационарные лазареты и распределительные госпитали для раненых, куда их привозят с вокзалов на оборудованных автомобилях и специально приспособленных трамвайных вагонах.

Связисты Москвы также вносили свой вклад в общее благородное дело. Так, Московский почтамт в 1915 г. выпустил «Справочник почты, телеграфа и телефона. В пользу защитников Родины» и плакат с призывом к населению: «Как мы стремимся передавать быстро ваши вести, так вы, всегда отзывчивые, помогите заполнить наши кружки на нужды русских чудо-богатырей». Управление Московских Городских Телеграфов (УМГТ) участвовало в обеспечении телеграфной связи в интересах фронта, передаче телеграмм населения. Десятки телеграфистов принимали непосредственное участие в боевых действиях на разных фронтах войны.

В Центральном музее Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. открыта выставка «Герои двух войн», приуроченная к началу работы международного форума «Великая война. Уроки истории», а также открытию на Поклонной горе памятника героям Первой мировой войны. Основу выставки составили предметы из коллекции этого крупнейшего музея истории войн. Раритетные телефонные и телеграфные аппараты минувшей войны представили наши коллеги из Музея истории телефона.

Факты и сухие цифры Календаря на 1917 год «В годину Великой войны», который имеется в нашем музее, свидетельствуют о каком-то безумии, охватившем нашу планету сто лет тому назад! Только в первый год этого «вселенского помешательства» государства объявили друг другу 17 войн! В 1915 и 1916 гг. государствами взаимно было объявлено еще 8 войн! Прямые расходы государств на эту войну с каждым месяцем только возрастали. В России первый год войны прошел при среднем ежедневном расходе 15,7 млн. рублей, а в начале 1917 г. он достиг уже 35 млн. рублей.

Но и с этими цифрами не сравнятся потери, понесенные сторонами, неисчислимые жертвы среди населения, разрушения зданий и сооружений, уничтожение культурных и исторических ценностей. Земля стонала и, напичканная железом, надолго переставала родить. Только в окрестностях Вердена зарыто в землю обеими воюющими сторонами не меньше 600 миллионов пудов металла – железа, чугуна, свинца и стали!

Даже знание последствий этой войны не остановили человечество, и уже через два десятка лет мир погрузился в еще более безумную и кровопролитную Вторую мировую войну! Хотелось бы верить, что мероприятия, посвященные 100-летию начала Первой мировой, и готовящиеся акции приближающегося 70-летия окончания Второй мировой войны, напомнят людям о минувшем «человеческом затмении» и удержат мир от нового возможного безумия, которое может превратить нашу планету в безжизненную пустыню!

Владимир ЦУКОР,
директор музея

Пресса о нас

Почта и телеграф идут по жизни рядом

9 октября отмечался Всемирный день почты. В рамках подготовки к этому празднику наш Музей посетили журналисты «Комсомольской правды» – специальный корреспондент отдела Московского выпуска Александр Рогоза и фотокорреспондент Евгения Гусева.

Редакционное задание для них заключалось, по словам Александра, «в поиске исторических скреп между телеграфом и почтой столицы». Обозначить прочные связующие нити двух направлений отрасли на разных этапах истории и современности журналистам помог директор Музея Владимир Дмитриевич Цукор. Ему было что рассказать и показать гостям. Среди экспонатов музея – множество документов и фотографий, подтверждающих деловое содружество почты и телеграфа на протяжении многих десятилетий. С 1869 по 1929 годы у них даже был общий адрес: Московский телеграф до переезда на постоянное место жительства на Тверскую располагался в угловом здании Моспочтамта на Мясницкой.

Главный сегодняшний «скреп» между «Центральным телеграфом» и УФПС г. Москвы-ФГУП «Почта России» – агентский договор, регламентирующий зоны ответственности двух компаний при оказании услуги «Телеграмма»: прием телеграмм от пользователей и их доставка адресатам по всей Москве. Так что по-прежнему почта и телеграф неразлучны.

P.S. С электронной версией репортажа можно ознакомиться по ссылке *http://www.kp.ru/daily/26293.4/3170337/*

Валентина КУЗНЕЦОВА
Фото **Владимира ЦУКОРА**

Отчет

Профсоюзу все – в зачет!

Традиционный финансовый отчет профсоюзного комитета за третий квартал начну нетрадиционно: с разъяснения. Многие обратили внимание на то, что в информационных рассылках всем сотрудникам о мероприятиях, организуемых Профкомом, предлагается не только принять участие, но и получить льготы.

Дело в том, что с этого года условия нового коллективного договора, заключенного между Профсоюзным комитетом и руководством «Центрального телеграфа» в марте 2014 г., предусматривают льготы на участие в культурно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятиях для всех сотрудников компании, независимо от членства в нашей общественной организации. Так, в этом году все дети наших сотрудников в возрасте от одного года до 14 лет включительно получат приглашение на новогоднюю телеграфскую елку и получат хороший подарок.

А теперь о расходах. Третий квартал не был очень затратным: деньги копим на конец года, когда проводим самые массовые праздники. В августе провели три мероприятия: теплоходную экскурсию для 25 человек (22 000 руб.), традиционный праздник для родителей с детьми «Здравствуй, школа!» для 50 участников (24 000 руб.) и недорогое, но очень значимое мероприятие – конкурс профессионального мастерства «Московские мастера» в ДИТО (22 000 руб.).

Конкурс профессионального мастерства в ДИТО

Очень приятной и познавательной оказалась сентябрьская экскурсия в музей истории шоколада и какао на концерн «Бабаевский» для 34 человек. Она обошлась Профкому в 12 000 руб. – это льготные 50%. Не все желающие смогли попасть на «шоколадный праздник»: вторая группа ждёт своей очереди.

Еще одно популярное направление деятельности нашего профсоюза - спортивно-оздоровительное. Очень полезным и приятным в жаркие летние месяцы оставалось посещение открытого бассейна «Лужники», куда было приобретено 32 абонемента на сумму 24 000 руб. (50% от стоимости). На этом с «Лужниками» мы попрощались в связи с длительной реконструкцией объекта, а далее наши пловцы выбрали бассейн «Олимпийский»: сюда на 4-й квартал закуплено 14 абонементов на 27 480 руб. (тоже 50% от стоимости). Спортивный зал с настольным теннисом профбюджету обошелся в 55 080 руб.

На празднике «Здравствуй, школа!»

Традиционно большая статья расходов – материальная помощь. Сюда вошли все виды выплат, семь членов профсоюза получили 49 000 руб. Воспользовались услугами отраслевого Кредитного союза «Связист» пять сотрудников – оформлено кредитов на сумму 331 000 руб. На поддержание услуги сотовой корпоративной связи для родственников ушло 3 000 руб., на подписку журнала «Главбух» – 13 590 руб. и на приобретение лекарственных препаратов для медицинского кабинета – 5 500 руб.

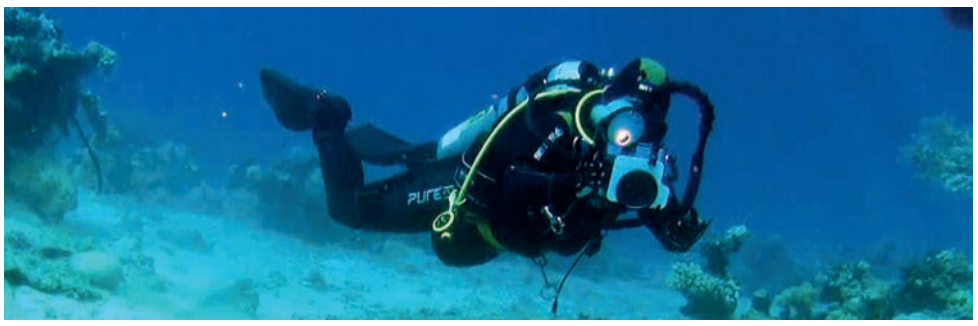
В планах профкома на 4-й квартал – новогодние праздники для детей, бюджетное путешествие в Рождественскую горнолыжную Закопане с 1 по 10 января, участие в традиционном празднике для ветеранов «Рождество на Тверской», поход в театр и другое.

Подробно о профсоюзной жизни компании можно узнать на страничке Профкома на корпоративном портале. И в финале радостное: 11 сотрудников вступили в профсоюзные ряды.

Мы рады всем, а активных и талантливых ждем в Профкоме для совместной реализации добрых и нужных дел.

Татьяна ИВАНОВА,
председатель Профкома

Удивите нас снимками!



Такая смелая женщина!

В начале этого года директор Департамента расчетов Зоя Васильевна Коряк отметила своеобразный юбилей – 10-летие занятия дайвингом.

На счету этой, безусловно, очень смелой женщины уже около 400 дайвов (погружений). Их география сводится в основном к Красному морю: здесь, в египетском Марсаламе, было первое погружение начинающего дайвера, и фотографии с нынешнего, юбилейного, Зоя Васильевна прислала нам тоже египетские, только из Дахаба. Теперь она – дайвер-спасатель. К новым высотам в своем увлечении и не стремится, считая, что уже получила желаемое: драйв, возможность увидеть красоту подводного мира собственным и глазами и запечатлеть его на фото.

«Подводных» снимков у Зои Васильевны, с тех пор как муж подарил ей хороший фотоаппарат, накопилось множество. И она в них прекрасно ориентируется: вот эти мурены, групперы, барракуды, рыба-наполеон и масса маленьких ярких рыбок – родом из Красного моря, голожаберные – из Тихого океана, акулы, мола-мола (или рыба-луна), манта – из Атлантики.

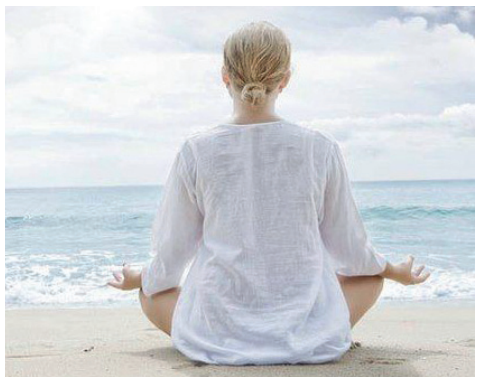
Рекордное погружение на 52 метра у Зои Васильевны было в Красном море, но больше всего ей понравилось на Бали. А мечтает она побывать на Карибах и Галапагосских островах. Желаем, Зоя Васильевна, чтобы мечта Ваша сбылась, и Вы вновь удивили бы нас яркими впечатлениями и необычными фотографиями!

Аутотренинг

В чем сила, брат?

По мнению психологов, мы теряем силы, когда:

• Говорим «да», в то время как хотелось сказать «нет» • Улыбаемся, вместо того, чтобы заплакать • Не отдыхаем • Уговариваем себя потерпеть еще немного, вместо того, чтобы понять «Ради какой светлой цели я сейчас это терплю?» • Обижаемся, вместо того, чтобы попросить человека о том, что нам нужно • Занимаемся не своим делом • Человек неинтересен, а мы по каким-то придуманным причинам продолжаем с ним общаться • Говорим много о политике, тарифах ЖКХ, пробках на дорогах, и т.д. • Сплетничаем. • Много и эмоционально рассказываем о том, как живут другие • Работаем на неинтересной, надоевшей работе • Боимся • Ждем, что кто-то придет (Дед Мороз, принц, олигарх Леопольд), и жизнь изменится • Ругаем себя, считаем себя недостойными, неумелыми, неудачливыми.



Мы набираем силу когда:

• Знакомимся с новыми людьми • Получаем новые знания, путешествуем • Преодолеваем свои страхи • Пробуем что-то новое • Гуляем (не путайте с «бежим на работу» или идем в магазин) • Занимаемся творчеством • Общаемся с приятными людьми • Общаемся с людьми, которые нас поддерживают и верят в нас • Занимаемся своим телом (подойдут любые телесные практики, баня, бассейн) • Освобождаем физическое пространство (вспомните, как по-другому вы себя чувствуете в отремонтированной комнате) • Освобождаем эмоциональное пространство (вспомните, как вы по-другому себя чувствуете, когда удалось простить и проститься с человеком) • Говорим «нет», когда хочется сказать «нет» и говорим «да», когда хочется сказать «да» • Начинаем делать то, что нам хочется.

Народная медицина

При **насморке** сок из вареной или сырой свеклы закапывать четыре раза по пять капель. Соком можно промывать нос. Помогает от насморка мелко нарезанный лук, настоянный на подсолнечном масле. Этим составом смазывают ноздри.

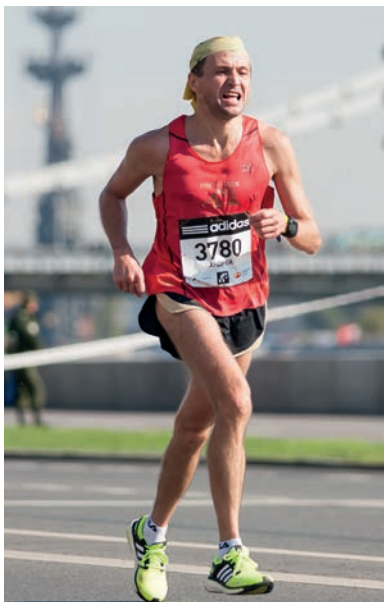
Взять в равных частях деготь и сок каланхоэ. Все смешать, намочить бинт и наложить на **трофическую язву** в виде компресса. Через несколько процедур язва затянется.

При **сезонной усталости** по утрам вместо чашки кофе выпивайте витаминный чай. Для его приготовления возьмите в равных количествах плоды брусники и шиповника коричневого. Столовую ложку ягод заварите в 200 мл воды и проварите еще пять-шесть минут.

Спорт

Наш Лукашевич опять отличился!

В прошлом году мы писали об успехах нашего телеграфского бегуна, ведущего инженера ДТЭ **Андрея Лукашевича**, в Московском Марафоне. В нынешнем забеге по столичной трассе Андрей вновь отличился. Вот что он рассказал:



- Если в прошлом году были сомнения, что организаторам удастся отстоять уникальную трассу по всему центру Москвы, то в этом их уже не было: трассу сумели сохранить! Она практически осталась той же самой, за исключением того, что финиша на БСА в Лужниках уже не было, поскольку арена вовсю реконструируется для Чемпионата Мира по футболу-2018.

Организаторы постарались и с привлечением участников: предварительно через интернет их зарегистрировалось более 12 000! Хотя до Европы еще «бежать и бежать»: на Берлинском марафоне в эти же дни было более 40 000 участников.

Как и в прошлом году, дистанции было две – 10 км и марафон (42 км 195 м). Поскольку трасса слегка, но все же изменилась, организаторам пришлось ее сертифицировать заново. Если трасса сертифицирована, на ней можно устанавливать мировой рекорд – и он будет засчитан. Трассу сертифицировал приглашенный из Польши официальный меритель IAAF (Международной Ассоциации Легкоатлетических Федераций).

В отличие от прошлого года на старте были и темнокожие легкоатлеты, доминирующие в последние годы на мировой арене. Правда, фактически мы увидели только одного такого. Но его было вполне достаточно: именно кениец Барнгетуни Саломон выиграл марафон с результатом 2:17:24.

Мой личный интерес был в том, чтобы отстоять свое первое прошлогоднее место в группе М45-49 (мужчины от 45 до 49 лет). На этот раз состав участников был не только больше по численности, но и выше по уровню, поскольку сильные спортсмены, прослышав о хороших призовых прошлого года, были уже мотивированы материально. Призовые этого года: 300 000 рублей за первое место как у мужчин, так и у женщин, и далее по нисходящей – до 50 000 рублей за шестое место. Я, конечно, за призовыми не гнался, поскольку это не моя «весовая категория» (пусть за ними бегут профи), но и побороться за первое место в группе для меня было немалым стимулом.

Замечательная погодка выдалась в день старта! Она, конечно же, способствовала праздничному настроению, но не высоким результатам из-за высокого атмосферного давления. Особенно это почувствовалось после 35 км, той самой отметки, после которой «марафон только начинается». В отличие от прошлого года с дождичком на финише у меня не получилось ускориться на этом куске (от Кремля по набережной Москвы-реки в сторону Лужников). Но и другим бегунам было уже несладко! Меня на этом отрезке (метров за 400 до финиша) обошел всего один участник, а я – человек пять.

После финиша была уверенность, что пробежал неплохо и должен «зацепиться» за призы в своей группе. УРА!!! ПЕРВЫЙ!!! Время 2:49:24. Причем, особо было приятно, что второго и третьего бегунов в своей группе я оставил позади именно после 35-го км, когда все уже «загрустили». Общее место оказалось пониже, чем в прошлом, – 45-е из 3 487 финишировавших мужчин (в 2013 был аж 18-м). И все профи-женщины меня также обогнали (шесть участниц-призеров). Чувствуется возросший уровень участников!

Марафон набирает обороты и популярность, и это очень приятно. Я вообще больше предпочитаю бегать на природе, по грунтовой лесной или полевой дорожке, любуясь красотами экологичных ландшафтов. Но Московский марафон – это тот городской марафон, который мне хочется бежать, несмотря на урбанистические пейзажи Москва-Сити, сурового величия сталинских застроек Тверской и аляповатого Петра I на той стороне Москвы-реки. Здесь непередаваемая атмосфера, молодежь, драйв, адреналин, достойные соперники, отличная нескучная трасса! Здесь музей под открытым небом! Здесь спортивное счастье!

Сезон заготовок

Яблочное варенье «Карамельное»

У яблок вырезаем сердцевину и нарезаем их дольками около 3-5 мм Пересыпаем яблоки сахаром и оставляем на ночь, чтобы они пустили сок. Полученный сироп доводим до кипения и снова выливаем в яблоки. Остывший сироп опять доводим до кипения и выливаем в яблоки. Так повторяем три раза. Яблоки не перемешиваем, а только топим их с помощью ложки. Последний раз кипятим их в сиропе около 15 минут. В зависимости от времени кипячения цвет сиропа будет либо светлый, либо карамельный. Тут дело вкуса.

Горячее варенье разложить по чистым сухим банкам и закатать. Зимой такое карамельное варенье из яблок дольками будет не только отличным десертом, но и прекрасной начинкой для пирогов или пирожков.

Кулинарный сайт Анны Спички

Улыбнитесь!

***

Наши люди обладают уникальными способностями. Например, воскресать после корпоратива...

***

Ничто так не укрепляет веру в человека, как предоплата.

***

- Девушка, предъявите ваши документы!
- Вот.
- А где техпаспорт?
- Каких это тех? Я одна еду!

***

Я слежу за своей фигурой... Она по ночам ходит к холодильнику.

***

Нетрудно отдать жене зарплату, трудно сказать, что она тут вся...

***

У каждой женщины помимо ребенка, которого она родила, есть еще ребенок, которого родила свекровь.

***

Хватит пугать концом света. Это никому не страшно. Испугайте концом Интернета.

Редактор газеты **Валентина КУЗНЕЦОВА**

Учредитель газеты: ОАО «Центральный телеграф». Адрес редакции: 125375, Москва, ул. Тверская 7. Тел.: (495) 504-45-29. E-mail: red@cnt.ru. Электронная версия газеты: http://www.cnt.ru/telegrafist/
Газета перерегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Москве и Московской области 23 апреля 2009 года. Регистрационный номер ПИ №ТУ 50-287.
Отпечатано: ООО «Аспект». Тираж 1000 экз. Заказ № 146. Объем 1 п. л. Подписано в печать 15.10.2014