

ВЫПУСК №5. АПРЕЛЬ 2014



Club **НИС**а

Издание
ЗАО «Страховая компания «НИК»



НОВОСТИ

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ОПРОСЫ

ИНТЕРВЬЮ

АНАЛИТИЧЕСКИЕ ОБЗОРЫ





ПРАЗДНИК

Специалист по персоналу
КАЗАКОВА Наталья:

Праздник – само по себе событие всегда радостное. А те, что приурочены к весне, так само воплощение и начало новой жизни! Вот и нашу компанию такие события обойти не могут.

23 февраля, 8 марта – два праздника, когда мужчины и женщины будто делятся на два лагеря, готовят стратегические планы активных действий и запасаются подарками для поздравительной атаки. В нашей компании противовес явно в сторону женщин: из примерно полсотни сотрудников, всего дюжина мужчин. Поэтому 23 февраля прошло в забвении: творческим девушкам с юмором только дай повод. Шутки в основу сценария ложились легко и быстро, как солдат по команде «упал – отжался». Репетиции проходили со слезами...от смеха, настолько девушки вживались в свои роли. Реквизиты для образов собирали всей компанией. Улыбки на лицах мужчин означали, что праздник удался.

С 8 марта все оказалось гораздо сложнее: что делать, с кем делать, как делать? Одни вопросы. Но даже из безвыходных ситуаций есть как минимум два выхода. Муки и терзания вокруг сценария, вечерние репетиции и дефицит мужских кадров в итоге дал свои плоды. С утра цветы от мушкетера, днем поздравления от современных богатырей, а после именной торт и счастливые, озорные глаза девушек.

Мужчины не сдались, за что им отдельная благодарность. Таким малым количеством (пять человек) взят целый женский взвод – стратегически продуманный точечный удар. Не устоял никто, на что и было рассчитано.

Но самое важное во всех поздравлениях то, что безучастным никто не остается, каждый старается помочь или хотя бы поддержать. На мой взгляд, самый хороший тимбилдинг.



ВНУТРЕННИЙ АУДИТ

Руководитель группы
внутреннего аудита
ИГНАТЬЕВА Марина:

Основная цель группы внутреннего аудита заключается в защите интересов Компании, её акционеров и клиентов через контрольную деятельность и своевременном предоставлении Совету директоров и руководству Компании независимой и объективной информации о деятельности подразделений Компании для принятия управленческих решений по повышению эффективности бизнес-процессов в Компании, тем самым содействуя достижению целей Компании.

Для достижения основной цели группа внутреннего аудита в рамках своей работы реализует следующие основные задачи:

- проверка эффективности функционирования системы внутреннего контроля;
- проверка соответствия деятельности СК нормам законодательства Российской Федерации, правилам и стандартам объединений страховщиков, учредительным документам и положениям внутренних организационно-распорядительных документов;
- проверка достоверности, полноты, объективности отчетности и своевременности её представления структурными подразделениями Компании в органы управления и акционерам СК, в орган страхового надзора, федеральные органы исполнительной власти;
- анализ причин выявленных по результатам проверки нарушений и недостатков в деятельности Компании и предоставление независимых и объективных рекомендаций по предупреждению нарушений и недостатков.





*Руководитель отдела
добровольного медицинского
и личного страхования
УРМАЕВА Юлия*

Собственно, баклажаны

Собственно, садоводом и огородником я стала всего три года назад. Приобретение земли совпало с отпуском и путешествием в вечный город Рим. Результатом поездки стали не брючки от VERSACE и не сапожки от BERNINI, а миланские семена баклажанов и арбузов, совершенно случайно, купленные на вокзале Термини.

Верный помощник Интернет и передачи Октябрины Ганичкиной, «подказали», что сеять на рассаду семена баклажанов необходимо в середине февраля (учитывая фазу Луны). Всхожесть семян оказалась 100%, но в пикировку (стадия рассаживания подросших ростков в фазе более двух-трех листочков по более глубоким ящичкам) запустила самые сильные.

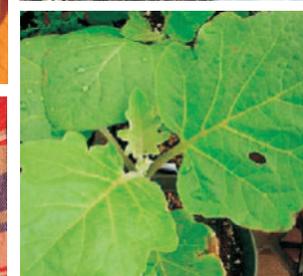
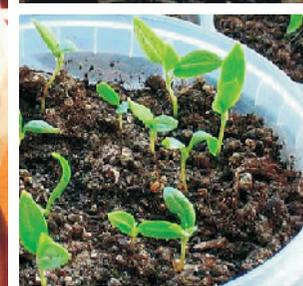
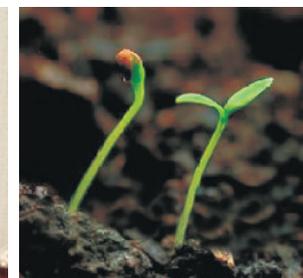
Прекрасно дождавшись на подоконнике (стараться поддерживать температуру воздуха не выше 19 градусов) стабильной температуры за окном и без угрозы заморозков на почве, рассада перекочевала на грядки. Теплица стационарная у нас еще «не случилась», но накрыв грядку сначала спанбондом (или лутрасилом) – создали удобные условия для адаптации баклажанов «на воле».

Ну а дальше – полив, подкормка корневая и по листьям, рыхление и...

Вот они первые завязи. И если дожждаться полного зрелого плода (баклажаны срезают ножом или секатором), то размеры просто поражают. И еще, что приятно, этот сорт практически без семян внутри, поэтому готовить-фаршировать его одно удовольствие (чуден и в заготовках на зиму: замораживании, печеные, лечо).

Один нюанс: мульчировать землю под баклажанами необходимо весь период ухода.

Сдаю (или рекламирую?) сорт бренда BLUMEN, Милан, сорт - Melanzana tonda. Бывалые садоводы советуют и наш сорт баклажанов «Бычий лоб» с похожими вкусовыми и визуальными качествами.



Здорово!

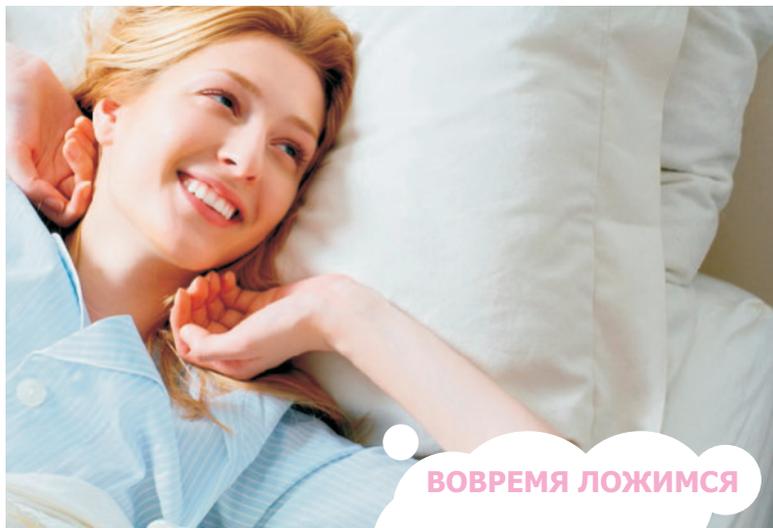


Руководитель группы
медико-экономической экспертизы
КРАЙНОВА Нина Ивановна

Как научиться вставать и ложиться вовремя

После тяжелого рабочего дня мы подолгу вертимся в кровати, прокручиваем в голове сотни планов и анализируем события минувшего дня. Мы не можем расслабиться и быстро заснуть, а утром встаем усталыми и разбитыми. Как же с этим бороться?

Нужно научиться ложиться и вставать в одно и то же время. Организм привыкнет к сложившемуся графику и будет отвечать вам бодростью и хорошим самочувствием.



ВОВРЕМЯ ЛОЖИМСЯ

Для того чтобы приучить себя вовремя ложиться спать, следуйте таким советам:

1. ВЫЯСНИТЕ СВОЮ НОРМУ СНА

Специалисты считают, что взрослому человеку достаточно восьми часов, чтобы хорошо выспаться. Однако все мы разные: наш организм отличается обменом веществ, стрессоустойчи-

востью, уровнем работоспособности и другими параметрами. А потому кому-то хватает пять часов, чтобы выспаться, а кому-то и 11 недостаточно. Сделать нужно вот что:

- Лягте спать пораньше и проснитесь без посторонней помощи и будильника. Зафиксируйте количество часов сна.
- Несколько раз повторите исследование: те результаты, что будут повторяться, и есть ваша норма сна. Делать это нужно тогда, когда вы здоровы и не подвержены влиянию стресса.
- Если необходимо, скорректируйте время засыпания согласно своей норме сна. Например, если вам нужно просыпаться утром в семь, а вы встаете в восемь, тогда следует ложиться на час раньше.

Повторяя эти действия, вы со временем приучите организм ложиться вовремя и нормально выспаться при этом.



Здорово!

ЗДОРОВЬЕ

*Анекдот в тему:**Приходит мужчина к врачу и жалуется на бессонницу, с которой не знает, как бороться. Врач ему говорит:**— Если вы не можете уснуть, выпейте фужер коньяка, а если не поможет, выпейте еще один, а минут через десять еще один.**— Ну, а если и это не поможет?**— Тогда вам будет совершенно наплевать, спите вы или нет.***2. ПРИДУМАЙТЕ РИТУАЛ ПОДГОТОВКИ КО СНУ**

Совершая одни и те же действия, наш организм привыкает к ним. Например, если вы почистили зубы, прочитали книжку детям и поцеловали мужа на ночь, то после привычных дел вы расслабляетесь и отдаете мозгу команду: «Пора спать, все проблемы подождут до завтра!» Срабатывает своего рода рефлекс: «действие — реакция».

3. НЕ ЗАСЫПАЙТЕ СЛИШКОМ УСТАВШИМИ

Мы уже выяснили, что организму нужно время настроиться на сон. А если вы не отдохнете и не совершите привычные действия перед сном, то, скорее всего, не сможете долго заснуть и проснетесь разбитыми.

4. КОНТРОЛИРУЙТЕ ПИТАНИЕ

Не наедайтесь на ночь, иначе ваш организм будет занят не сном, а пищеварительным процессом. Ужинайте хотя бы за 2-3 часа до сна. И не пейте много, а то придется ночью вставать.

**5. ИСКЛЮЧИТЕ АЛКОГОЛЬ**

Сон состоит из медленной и быстрой фазы. В течение фазы быстрого сна мы максимально восстанавливаем свои силы, алкоголь же лишает нас этой фазы. То есть, выпив рюмочку перед сном, вы рискуете не выспаться.

6. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ТЕЛЕВИЗОРА И ИНТЕРНЕТА ЗА ЧАС ДО СНА

Изображения на экране заставляют наш мозг работать и искусственно возвращают нам бодрость. Лучше послушайте спокойную музыку, примите ванну, составьте план на следующий день, пообщайтесь с семьей, наконец.

**ВОВРЕМЯ ВСТАЕМ**

Как же приучить себя подниматься своевременно и делать это с удовольствием? Для этого следуйте нескольким нехитрым правилам:

1. СОЗДАЙТЕ КОМФОРТНУЮ ОБСТАНОВКУ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ

Именно это станет залогом «доброго утра».

Будильник-антистресс. Само существование будильника

Здорово!

ЗДОРОВЬЕ

Анекдот в тему:

– Почему, когда наешься, очень спать хочется?

– Потому что кожа на животе натягивается и глаза закрываются.

нагоняет на нас тоску! А его пронзительные, резкие звуки вызывают недовольство, раздражение или даже агрессию. Попробуйте поставить в качестве сигнала приятную мелодию или песню, которая вызывает радостные ассоциации. Отлично подойдут бодрящие и зажигательные ритмы, «диско-течные» композиции или же детские песенки.

Приятные и легкие дела. Проснувшись, мы по привычке строим планы на день и вспоминаем все предстоящие дела. Если думать о сложных и неприятных заботах, то сразу расхочется вылезать из-под одеяла. Поэтому вспоминайте о легких и приятных занятиях, а за эффективное решение трудных задач пообещайте себе награду — что-нибудь новенькое или вкусненькое.

Вкусный завтрак. Вы едите с утра очень полезную, но не очень любимую пищу? Пришла пора изменить это: возьмите за правило готовить себе на завтрак новое вкусное блюдо. Это могут быть мюсли, витаминный салат, тосты с джемом или вареньем, сметана с сахаром, мороженое... Можно сделать заготовки накануне вечером.

2. БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ

Сразу после пробуждения мы начинаем мыслить, но телу так хочется спать! Сделайте следующее: потянитесь, позевайте, пошевелите пальцами ног, помассируйте пальцы рук и мочки ушей. Затем сядьте на кровати, поверните головой, сделайте наклоны корпусом и вращательные движения локтями.

Делайте утреннюю гимнастику ежедневно — это поможет мозгу работать эффективнее и обеспечит вас энергией на целый день.

3. СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ

Если вы встали в привычное время, но в этот день у вас выходной или на работу надо только к обеду, откажитесь от лишних часов сна. Наш организм не ведает о выходных, и привычный режим для него полезен. Так вы сохраните бодрость духа и хорошее настроение на целый день, а заодно успеете сделать много полезного.

Как видите, приучить себя к графику и полноценно выспаться довольно просто. Применяя наши рекомендации, уже через несколько недель вы заметите повышение работоспособности и улучшение самочувствия, ведь качество сна сильно влияет на эти показатели.





Специалист по страхованию
ГОРБУНОВА Анастасия

Сладкая жизнь

Не секрет, что один из любимейших десертов всех народов, национальностей и возрастов – это мороженое! По своей сути, мороженное – это замороженный заварной крем, и, честно говоря, я просто обожаю его готовить! Помимо того, что это лакомство необычайно легко в приготовлении, так его еще совершенно просто можно превратить в изысканный десерт, например, добавив к нему тертый шоколад, крошку из домашнего печенья, йогурт или орехи с сиропом. И так...

Рецепт №1. Мороженое

Для приготовления классического ванильного мороженого (объемом около 700 мл) нам понадобится:

Сливки – 500 мл (33-35% жирности)

Яйца – 4-5 желтков

Сахар – 100-125 гр

Семена 1 стручка ванили (либо 1 ч.л. ванильного экстракта, либо щепотка ванилина кристаллического).

Приготовление:

Желтки отделить от белков. Добавить к желткам сахар и взбить в плотную светло-желтую массу (даже миксером это займет около 5 минут).

В это время в кастрюле (желательно с толстым дном) подогреть сливки, довести их до кипения, но ни в коем случае не кипятить. Это важно!

Добавить к ним ваниль .





Далее убрать сливки с огня и добавить в них наши взбитые желтки. Перемешать.

И снова поставить подогреваться, но не кипятить. Постоянно помешивая, тщательно следить за текстурой крема. Как только масса загустеет до состояния жидкого киселя - сразу снять её с огня.

Вылить в пластиковый контейнер, охладить (чтобы в нашем мороженом не образовались ледяные кристаллики) и поставить в морозилку до затвердевания.

Необходимо помешивать мороженное каждый час, чтобы оно получилось однородным и рыхлым.



«Но у нас же осталось целых 5 яичных белков!» – справедливо заметите вы. Интересный факт: стандартное куриное яйцо весит около 50 грамм. Из них желток занимает примерно 20 грамм, а белок – 30 грамм соответственно. Таким образом, получается, что после мороженного мы имеем почти 150 граммов яичного белка).

А вот из него мы испечем великолепные французские меренги, а по-русски – безе. Это белки, взбитые с сахаром. Безумно воздушное и нежное лакомство, завоевавшее кондитерские прилавки всех стран мира.

За тысячелетия взбивания белков люди заметили несколько нехитрых правил, которые самым благотворным образом влияют на процесс их взбивания. Если вкратце, то:

- Жир препятствует взбиванию белка, поэтому емкость должна быть абсолютно чистой и сухой.
- Белки комнатной температуры, как ни странно, взбиваются лучше
- Кислота «стабилизирует» меренг. Поэтому, можно подстраховаться и добавить при взбивании щепотку лимонной кислоты.

Рецепт №2. Мороженое

150 грамм белков
300 грамм сахара
Щепотка лимонной кислоты

Приготовление:

Берем белки, начинаем медленно их взбивать, постепенно увеличивая скорость, добиваясь состояния «воздушности» (мягких пиков).

Это будет происходить примерно так.



Когда достигнем нужного состояния, понемногу (по 1-2 ст. ложки) добавляем сахар или сахарную пудру.



Через несколько минут у нас получится то, чего мы добивались — плотная, гладкая и устойчивая масса.

РЕЦЕПТЫ



Анекдот в тему:

— Официант, почему вы подаете все блюда остывшими?

— Вы заказали водку, винегрет, холодец и мороженое, что именно подогреть?



Разогреваем духовку до 120 градусов, выстилаем на противень пергаментную бумагу и выкладываем наше безе любым удобным способом. Лично я очень люблю делать ложкой вот такие забавные облачка неправильной формы.



Отправляем наши меренги в духовку, через 30 минут выключаем и оставляем их там «подсыхать» и остывать в духовке еще около часа.



Итак, у нас прошло примерно 1,5 часа, и вот наши замечательные хрустящие безе готовы!

Вы можете их украсить на свой вкус: присыпать шоколадом, ягодами, орехами или даже смазать кремом!

Экспериментируйте, фантазируйте и не отказывайте себе в сладкой жизни! ;)

Всех благ, Настя.





АВВ



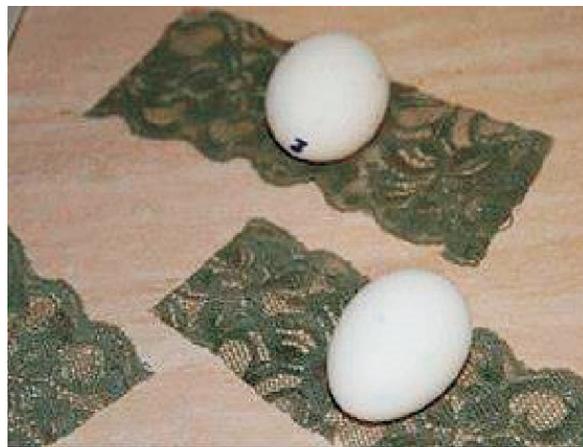
Специалист по страхованию
отдела ДМиЛС
НИКОЛАЕВА Татьяна

Пасха

Приближается один из самых ожидаемых праздников весны – Пасха. И конечно, мы не представляем её без пасхальных яиц. Хочу поделиться идеей, найденной на просторах интернета, которую мы хотим воплотить в этом году – сделать пасхальное яйцо с кружевным узором.

Нам понадобятся отрезки кружева, длины которых должно быть достаточно для того чтобы обернуть яйцо и закрепить его на нем. Можно использовать для этой цели обрезки старой кружевной скатерти или занавеси. Так же нам понадобятся резинки чтобы зафиксировать кружево на яйце, пищевой краситель и безусловно сами яйца.

Отваренные яйца, заворачиваем в кружево, в узелочек и закрепляем резинкой или крепко завязываем узелком. Согласно инструкции опускаем в краситель, затем снимаем кружево и просушиваем яйца, либо отвариваем обернутые кружевом яйца в луковой шелухе. Получаются очень милые кружевные крашенки!



Светлой Пасхи вам, миряне!!! :)



Специалист по страхованию
ЛАРИОНОВА Наталья

Существует множество методов покраски данного атрибута праздника -отлуковой шелухе до термо-наклеек. Делюсь своим рецептом украшения пасхальных яиц.

Пасхальные яйца с отпечатками листьев

1. Положите листик на яйцо. (рис.1).
2. Затем оберните его лоскутом от колготок.
3. Хорошо натяните.
4. Свободные края скрутите и закрепите упругой резинкой (рис. 2).
5. Каждая краска растворяется в отдельной емкости (банке).
6. Следуйте инструкциям на упаковке для правильного растворения краски.
7. Затем опустите подготовленные яйца в растворы красителей и пусть они пропитаются краской. (рис. 3).
8. Чем больше вы будете держать, тем насыщеннее будет ее цвет.
9. После окончания аккуратно удалить резинки, развернуть лоскут ткани и снять листья. (рис. 4), (рис. 5).

Дать яйцам полностью высохнуть, а затем вы можете отполировать их мягкой хлопчатобумажной тканью, слегка смоченной в растительном масле. Ваши шедевры на пасхальных яйцах готовы.



Подарок Маме

