



ВЫПУСК №7 Август 2014



Слiв NЛIСa

Издание
ЗАО «Страховая компания «НИК»



Дорогие друзья!

Поздравляем ваш коллектив с профессиональным праздником – Днем страховщика!

Желаем страховой компании «НИК» благополучия и процветания, инновационных идей и множества постоянных Клиентов. Пусть ваша жизнь будет застрахована от всех невзгод. Пусть в ней будут только солнечные и радостные дни!

От всей души желаем вам крепкого здоровья, успехов и процветания, неиссякаемой энергии, благополучия, добра и счастья!

*Директор по персоналу
ООО «Авиакомпания «Волга-Днепр»
В.Н. Люкин*

Уважаемые коллеги!

Поздравляем вас с праздником – Днём страховщика!

Быть во всеоружии сегодня особенно важно, однако, к разумной осторожности современный здравомыслящий человек просто обязательно должен прибавить страхование на все случаи жизни. Всем давно понятно, что защищать себя нужно еще до того, как грянет гром! И чтобы все было по закону и ясно, мы идем к вам, страховщикам! Работа страховщика – непроста. Нужно знать законы и помнить о прецедентах. Нужно рассказывать клиентам о тысячи мелочей и оформлять бумаги точно до последней буквы. И пусть никогда ничего не случится, но если что – все вопросы снова к вам! С Днем страховщика, хранители нашей безопасности и уверенности в завтрашнем дне! В ваш профессиональный праздник, искренне желаем вам счастья и отсутствия жизненных бурь!

Отдел маркетинга и внешних связей СК «НИК»



НОВОСТИ



Решение кейса по стратегии

Страховая компания «НИК» приглашает сотрудников ГрК «Волга-Днепр» для решения кейса по стратегии развития страхового направления в ГрК. Кейс создан совместно с Корпоративным Университетом Группы компаний для использования в процессе обучения в Школах КУ. Информация опубликована на портале <https://my.volga-dnepr.com>

[Сообщество Центр знаний](#) > [Вики Центр знаний](#) > Кейсы

Напоминаем!

Объявлен приз за решение кейса!

Изучайте материалы кейса и свои решения направляйте в КУ или напрямую в компанию НИК (*Валько Светлана, Родионов Александр*).



Уважаемые коллеги!

Рады Вам сообщить, что страховая компания «НИК» вошла в перечень страховых компаний, участвующих в страховании имущества, являющегося предметом залога в ОАО «Сбербанк России»

Более подробную информацию по вопросам страхования имущества **Вы можете уточнить у специалистов по страхованию:**

22-04-33, 59-04-06 Коммерческая служба

59-02-29 (вн.252) Ларионова Наталья

59-02-29 (вн.249) Сазонова Анна



*Горбунова Оксана
руководитель отдела
авиационного страхования*

МАТФ-2014

С 14-17 августа 2014 г. «Страховая компания НИК» приняла участие в Международной выставке МАТФ-2014, продемонстрировавшей достижения отечественных авиационных компаний, а также международный опыт в области транспортной авиации и кластерной экономики.

Специалисты СК «НИК» провели исследования целевой аудитории в целях продвижения услуг для юридических лиц. Проведены встречи и переговоры по продуктам и конкурентным преимуществам страховой компании.

Светлана Валько - директор по маркетингу и внешним связям и Анастасия Шляпкина - руководитель группы страхования юридических лиц



*Шляпкина Анастасия
руководитель группы
страхования юридических лиц*



Специалист по персоналу
КАЗАКОВА Наталья

Страховой компании НИК – 19 лет.

Коллектив страховой компании «НИК» 1 августа отметил свой день рождения на берегу реки Волга, турбазы «Иволга». В этом году организаторы провели тематическую вечеринку в ярком бразильском стиле. Сотрудники заранее разделились на команды, готовили и представляли «домашнее задание», состязались в озвучке «мыльных опер», разыгрывали свой сериал, пели и танцевали. Строгое жюри оценивало команды по истинно бразильским критериям: яркость, жизнерадостность, активность.

Сотрудники страховой компании «НИК» разделились на 5 команд: Бразильские попки и дон Педалес, Любовная любовь, Бразильские тайны, Дона Роза из Бразилии, 7:1. Команда «Дона Роза из Бразилии» представила страну диких обезьян через сценку из фильма «Здравствуйте, я



Команда №4



Команда №2



Команда №1

ваша тётя» и была оценена жюри высшим балом. Команда «Любовная любовь», представившую Бразилию через бразильский телесериал. Команда «Бразильские тайны» представила данную страну через «Страшный сон тренера бразильской футбольной команды».

Команды «Бразильские попки и дон Педалес» и «7:1» представили танцы под песни Shakira – La La La и Gustavo Lima – Ballada.

Праздник завершился искрами бенгальских огней. А отзывы сотрудников говорят сами за себя.

НОВОСТИ



Калимуллин Мансур, специалист по инвестициям:

«Наша команда «Бразильские тайны» готовила несколько сценариев выступления, но на репетиции времени совсем не было, и в итоге получился полный экспромт. Было много не стандартных, не похожих друг на друга выступлений. Запомнился танцевальный конкурс, который показал, что у Компании есть скрытые резервы для будущих творческих выступлений».

Урмаева Юлия, руководитель отдела ДМилС:

«Команда, сплоченность, корпоративный дух – 3 фразы, которые характеризуют этот праздник! Мы поняли, что не зависимо от должности, возраста креативность и идейность не страдает, а наоборот только удивляет».



Родионов Александр Валентинович, генеральный директор:
«Именно творческое перевоплощение и чувство юмора говорит о многогранности сотрудника. Корпоративный вечер убедил ещё раз коллектив, что мы серьёзная команда, что многое нам «по плечу», что отзывчивость и креативность персонала отражает не только лояльность к компании, но и самое лучшее воплощение ценностей ГрК».

Контакты для обратной связи:
Телефон: 59-02-29
info@sk-nic.ru

Здорово!



Руководитель группы медико-экономической экспертизы
КРАЙНОВА Нина Ивановна

Профилактика гриппа

Вакцинация является самой надежной защитой при любых эпидемиях гриппа. Приобретенный в результате вакцинации иммунитет надежно защищает от заболевания. Многие серьезные инфекции, такие как полиомиелит, дифтерия, корь были практически полностью ликвидированы в результате массовой вакцинации. Проведение ежегодных вакцинаций против сезонного гриппа значительно снижают заболеваемость и смертность во всех возрастных группах.

Цель вакцинации — не полная ликвидация гриппа, как инфекции, а снижение заболеваемости и смертности от гриппа и, особенно, от его осложнений, от обострения и отягощения сердечно-сосудистых, легочных заболеваний и другой хронической патологии. Мы уже говорили о группах лиц, у которых осложнения от гриппа развиваются значительно чаще, чем у остальных людей.

В России к группам высокого риска развития неблагоприятных последствий заболевания гриппом относят: детей в возрасте 0–6 лет, взрослых в возрасте старше 60 лет, лиц с хроническими соматическими заболеваниями, независимо от возраста.



К группам высокого риска инфицирования также принадлежат школьники и учащиеся средних специализированных учебных заведений, медицинский персонал лечебных учреждений; работники транспорта, учебных заведений и сферы обслуживания. Сюда же следует отнести воинские подразделения, казармы, где создаются оптимальные условия для передачи возбудителя.



Но безопасна ли вакцина против гриппа и какие побочные реакции возможно ожидать при проведении вакцинации?

Противогриппозные вакцины используются уже более 60 лет и доказали свою безопасность во всех возрастных группах. Хотя имеются сообщения о некоторых случаях серьезных побочных эффектов, но они встречаются крайне редко. Типичными побочными явлениями при вакцинации являются гриппоподобные

симптомы (головная боль, ломота в теле, слабость), незначительный подъем температуры (до 37,5°C) и местные реакции в месте инъекции (покраснение кожи, припухлость), которые проходят в течение 1–2 дней. Также могут быть и аллергические реакции, но и они крайне редки. Что касается тяжелых побочных реакций на вакцинацию, то таковые составляют не более 1 случая на 1 миллион людей, прошедших вакцинацию.





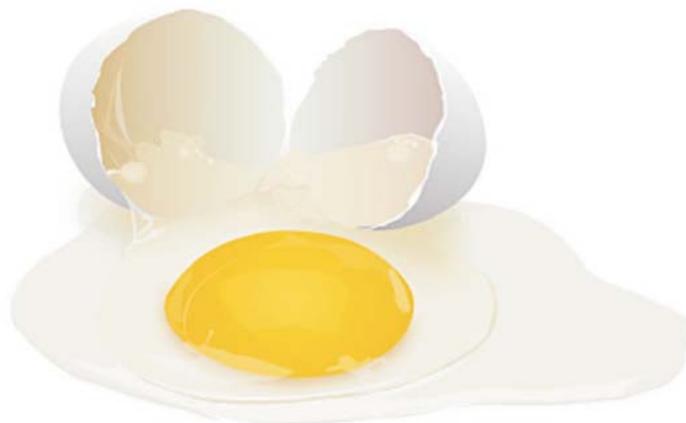
ЗДОРОВЬЕ

Кроме того, следует помнить, что для предотвращения разного рода осложнений, перед проведением вакцинации необходимо информировать врача обо всех перенесенных заболеваниях и аллергических проявлениях в прошлом, что значительно снижает вероятность побочных эффектов вакцинации.

Не подлежащие вакцинации состояния (основные):

- Аллергические реакции на компоненты вакцины — куриный белок.
- Аллергические заболевания, реакции на предшествующую прививку.
- Люди с обострением хронических заболеваний или с острыми инфекционными заболеваниями, сопровождающимися повышенной температурой

И последнее, что говорит в пользу вакцинации, это то, что потенциальная польза от вакцинации против гриппа (и особенно против пандемического гриппа) в части предотвращения серьезного заболевания, госпитализации и летальных исходов в значительной степени перевешивает риски побочных эффектов от вакцинации.



Анекдот в тему:

- На что жалуетесь больной?
- На здоровье.
- Это вы зря. Надо жаловаться на болезни.

- Вы бегаєте трусцой?
- Нет.
- Но почему? Это же так полезно для здоровья!
- Может быть. Но у меня лед из виски вываливается.

Отсюда следуют выводы:

- Противогриппозная вакцина безопасна
- Вакцинация снижает риск заболевания, госпитализации и смертельных исходов среди пожилых людей и групп риска,
- Вакцинация против гриппа снижает риск заболевания и развития осложнений среди здоровых молодых людей, детей и в организованных коллективах
- Настоятельно рекомендуется вакцинация пожилых людей и групп риска

Профилактика гриппа помимо вакцинации

Для того чтобы понимать, как уберечься от гриппа и защитить своих близких, еще раз напомним основные пути передачи вируса гриппа. Как и все вирусы гриппа:

- От человека к человеку воздушно-капельным путем — при кашле и чихании, с каплями слюны;
- При кашле и чихании больного человека микроскопические капли, содержащие вирус, распространяются в воздухе, и затем осаждаются на поверхностях окружающих предметов, откуда с частицами пыли могут попадать в верхние дыхательные пути окружающих лиц.

Больной человек наиболее заразен для окружающих первые 3–4 дня болезни, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления. Дети, особенно маленькие, потенциально «опасны» более длительный период (7–10 дней).

Во внешней среде вирусы живут не долго — от 2х до 8 часов. Известно, что вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75–100°C), а также некоторых бактерицидных агентов, таких как спирт, перекись водорода, щелочь (мыло). Антисептики на основе йода также эффективны против вирусов гриппа при использовании в соответствующих концентрациях на протяжении достаточного количества времени.

Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих

Во-первых:

- избегать контакта с больными людьми;
- при контакте с больными людьми одевать маску;
- мыть руки с мылом или антибактериальными средствами

Здорово!

ЗДОРОВЬЕ



Анекдот в тему:

— Пить водку, пиво, коньяк, кофе и курить в один день — это нормально.

— А вот воду в чайник, нужно обязательно фильтровать, а то для здоровья плохо!



(спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;

- избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
- регулярно проветривать помещение;
- не трогать грязными руками глаза, нос и рот;



• вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.



Во-вторых:

• Если Вы заболели, максимально ограничьте контакты с другими людьми и вызовите врача как можно быстрее, чтобы получить рекомендации по лечению. Оставайтесь дома, по возможности, в течение 7 дней от начала заболевания и не пренебрегайте мерами личной повседневной гигиены.

Если Вы все-таки заболели, то:

- Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений;
- Соблюдайте постельный режим;
- При первых симптомах заболевания вызовите врача;
- Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте;



Здорово!

ЗДОРОВЬЕ



- Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами;
- Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы;
- Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение. Если в семье появился больной, необходимо соблюдать следующие правила:
 - уход за больным желателен осуществлять одному человеку,
 - все члены семьи должны соблюдать гигиенические меры – использование масок, частое мытье рук, протирание рук дезинфицирующими средствами,
 - следить за собой и за другими членами семьи на предмет появления симптомов гриппа,

- внимательно следить за состоянием больного, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

Нельзя не сказать и о растительных лекарственных препаратах, которые давно и широко используются при различных заболеваниях, в том числе и вирусной природы, в том числе и для профилактики. Многие из них хорошо известны и очень популярны. И это неспроста. Действительно, некоторые лекарственные растения не только облегчают симптомы заболевания, но и обладают противовирусным действием. Еще древнегреческие врачи при простуде использовали лимон и апельсин, мед и гвоздику.

Из огромного числа лекарственных растений мы остановимся лишь на некоторых из них:

Лук, чеснок — содержат фитонциды, противомикробные вещества растительного происхождения.



Мята, сосна — обладают вирулицидным действием и используются для ингаляций.



Лимон, шиповник, клюква, брусника, облепиха — кладезь витаминов, в том числе витамина С (аскорбиновая кислота), на их основе готовятся витаминные напитки (чай, морс, настой).

Здорово!

«СОВЕТЫ
РЕДАКЦИИ»

Как снизить стресс первых школьных месяцев»

Начало осени у большинства из нас ассоциируется с началом учебного года. Дети с радостью встречаются со старыми друзьями, рассматривают книжки и тетрадки. Но как же не хочется по утрам вставать! А учиться - еще меньше. Очень скоро задачи и упражнения навалются горой, а это значит - стресс обеспечен. Что делать, чтобы помочь школьнику адаптироваться к школе и уйти от стресса?

Анекдот в тему:

Школа будущего:

— "А сейчас проверка посещаемости! Ася Дурова?" — "Он—лайн!"

— "Опера Беспарольная?" — "Он—лайн!" — "Википедий Гуглов?" — "Он—лайн!"

— "А где Василий Скайп?" — "Его не будет сегодня. У него инет за неуплату отключили!"

— "Передайте, чтоб принёс справку с датой пополнения!!!!"

Постарайтесь установить равновесие между источниками стресса и моментами спокойствия и обновления: ходите на прогулки, ешьте хорошую пищу, общайтесь с друзьями и придерживайтесь определенного режима. Когда мы ведем хорошо сбалансированную жизнь, мы все способны легко переносить стресс.



Укрепите у них чувство уверенности в себе. Люди, уверенные в себе, смотрят на стрессовые ситуации не как на трудность, а как на брошенный им вызов. Помогите своему ребенку обнаружить в себе что-нибудь, что заставит его уважать себя. Поощряйте ребенка, когда он занимается деятельностью, в которой может добиться успеха.



"На тебя можно положиться, поэтому надеюсь, что ты поможешь мне каждый вечер накрывать на стол", - такие слова помогают ребенку обрести уверенность в себе. Когда вы хвалите детей за успехи, это компенсирует их недостатки в тех занятиях, которые они выполняют не так успешно.

Хорошим способом снять стресс является быстрое, механическое рисование с использованием ярких красок, а также крик. Дайте ребенку возможность покричать на улице.



Здорово!



Психологи советуют: не забывайте выключать телевизор! Старайтесь, чтобы дети хотя бы несколько часов в день проводили в тишине наедине с книгой или тихими, традиционными играми.

Хотите, чтобы детство осталось в памяти ребенка как самое счастливое, золотое время? Значит, вам нужно чаще болтать с сыном или дочерью о том, о сем, брать их на руки, обнимать. Расскажите им о своих воспоминаниях. Поделитесь с детьми воспоминаниями о своих взлетах и падениях, и объясните; как вы справились со стрессом.



Расскажите ребенку истории о своем детстве, о том, что причиняло вам боль и что вас смущало. Это сделает нормальными его собственные переживания. Продемонстрируйте свой метод контроля над стрессом. Ничто не действует так хорошо, как демонстрация метода своего собственного управления стрессовыми ситуациями.

Демонстрируйте им свою любовь. Чувство безграничной любви родителей к своему ребенку может защитить его от самых трудных жизненных стрессов.

Хорошо помогает при стрессе гидромассаж и точечный массаж на лице, шеи, голове.

Физические упражнения снижают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым человек чувствует себя хорошо. Заниматься рекомендуется ежедневно, как минимум 30 минут.





Сажай - копай!



ОСМИН Александр - водитель
автотранспорта

Осенний уход за газонной травой, как правильно подготовить газон к зиме



Самостоятельное выращивание газона без помощи специалистов – дело весьма ответственное, ведь только от вас зависит, взойдет ли посеянная трава, будет ли дерн густым, и не поразят ли газон болезни. Не меньше беспокойства вызывает и то, как газонная трава перенесет зиму под слоем снега. Чтобы с наступлением холодов не лишиться красивой лужайки, над которой вы столько трудились, нужно обеспечить надлежащий осенний уход за газоном и подготовить его к зиме.

Основной объем работ по уходу за газоном выпадает на весну: ремонт образовавшихся проплешин, подсев травы, уборка накопившегося за зиму мусора, оформление краев газона и т.д. Уход за газонной травой

осенью поможет вам значительно уменьшить весенние хлопоты, а также уберечь растения в самый неблагоприятный для них период.

Осенний уход за газоном состоит из следующих процедур:

- полив,
- скашивание травы,
- подкормка,
- аэрация почвы.

Проводятся перечисленные работы в сентябре-октябре, до заморозков.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ГАЗОНОМ ОСЕНЬЮ: СТРИЖКА, ПОЛИВ И ПОДКОРМКА

Бросать стрижку не следует, иначе отросшая трава с наступлением холодов подвянет и ляжет на землю, весной же пожелавшая трава может стать серьезным препятствием для новых зеленых ростков. Вот почему в зиму газон должен уйти скошенным.

Сколько раз за осенний период вы успеете подстричь газон – зависит от капризов погоды. Скошите вы траву в





середине сентября, бабье лето затянется, и растения успеют настолько вытянуться, что придется их снова стричь. А могут и ударить ранние заморозки, которые прихватят зелень, тогда косить газон будет уже поздно. Вообще, рекомендуется последнюю стрижку газонной травы проводить за две недели до заморозков, чтобы растения успели вырасти до оптимальной высоты 8 см. Но в связи с тем, что правильно предсказать погоду не могут даже синоптики, сложно угадать, какая же стрижка окажется последней. Не беспокойтесь по этому поводу и просто стригите газон по мере отрастания, оставляя траву высотой не менее 5 см, чтобы растения не слишком тратили силы на восстановление, а приберегли питательные вещества для зимовки.

Скошенную траву можно сразу отправлять на грядки, освобожденные от овощей. Так вам не придется в следующем сезоне заботиться о том, где достать перегной для удобрения грядок, и не возникнет необходимости делать лишнюю работу – сначала возить скошенную траву в компостную яму, а потом оттуда развозить по грядкам.

Подготовка газона к зиме обязательно включает в себя подкормку минеральными удобрениями богатыми фосфором и калием – они стимулируют корнеобразование растений. Подкармливайте газон в вечернее время, не забывая поливать траву после внесения удобрений. Азотные удобрения следует перестать вносить в почву, начиная с августа, так как азот усиливает рост зеленой массы, а это сейчас совершенно ни к чему.

Уход за газоном осенью не требует регулярного полива, ведь в сентябре дожди льют чаще. Если же установилась засушливая погода, достаточно будет поливать траву методом дождевания раз в пять дней, стараясь не



допускать образования луж. В октябре рекомендуется прекратить полив, чтобы не допустить переувлажнения почвы, от чего растения ослабнут и могут заболеть.

АЭРАЦИЯ И ЛЕГКИЙ РЕМОНТ ГАЗОНА

После стрижки тщательно очистите газон от опавших листьев и скошенной травы. Если сразу не позаботиться об уборке растительных остатков, травяной покров заметно поблекнет под плотным ковром из неубранной травы и листьев. А после дождей повышенная влажность приведет к развитию болезней газонной травы. Убирать растительный мусор удобнее всего веерными граблями, которые заодно приподнимают траву после стрижки.

Важная осенняя процедура – аэрация или попросту прокалывание дерна садовыми вилами (можно использовать мотоблок со специальной насадкой, либо аэратор). Аэрация необходима для того, чтобы вода после холодных осенних ливней свободно проникала в



глубокие слои грунта, а не застывала на поверхности земли коркой льда. Прокалывать газон лучше всего в сухую погоду, можно заняться этим еще в сентябре. Ремонт газона многие оставляют на весну, но некоторые профилактические меры можно предпринять еще с осени. Подсевать молодую травку уже, конечно, не стоит из-за вероятности заморозков – скрывать поредевшие и выгоревшие участки газона удобнее весной. В осенние месяцы же вы можете выровнять поверхность вашей лужайки при помощи песка, смешанного с листовым перегноем. Подсыпайте



смесь в небольшие ямки, оставляя глубокие рытвины на весну, и сразу утрамбовывайте песок. Всю территорию газона можно слегка посыпать смесью сухого компоста с торфом, чтобы повысить плодородность истощенной за сезон земли.

Следует также отметить несколько основных правил,

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ГАЗОННОЙ ТРАВКОЙ С НАСТУПЛЕНИЕМ ХОЛОДОВ:

- в дождливую или морозную погоду старайтесь как можно меньше наступать на газон, все работы желательно проводить, наступая на доски, а не на растения;
 - пока газон не покроется слоем снега не менее 15 см, максимально снизьте любую нагрузку на него;
 - не заливайте на газоне каток;
 - снег с дорожек не стоит скидывать на территорию газона;
 - образовавшуюся во время оттепели ледяную корку на заснеженном газоне разбивайте садовыми граблями, чтобы к растениям поступал кислород.
- Во вкладке к статье вы найдете видео, в котором наглядно показано, как следует осуществлять уход за газоном в осеннее время. Не бросайте свой газон на произвол судьбы, уделяйте ему внимание, и каждый сезон на вашем участке будет зеленеть свежая травка!

Контакты для обратной связи:
 Телефон: 59-02-29
info@sk-nic.ru



*Руководитель
административно-
хозяйственного отдела
ТАМИРОВА Лидия Васильевна*

Нам понадобится:

Капуста белокочанная – 1,5 кг.
Морковь – 250 гр.
Вода – 1 л.
Соль – 1 ст.л. с горкой.
Мёд – 1 ст.л.
Лавровый лист – 3 шт.
Перец чёрный
горошком – 0,3 ч.л.



Вся радость в капусте. Капуста, квашенная с мёдом:

Квашеная капуста – блюдо очень распространенное не только в России, но и во всем мире. В разных вариациях, под разными названиями немцы, французы, англичане, корейцы и китайцы подают его на стол и знают, что квашеная капуста – это, несомненно, большая польза для организма. В сыром виде, она содержит много важных витаминов и микроэлементов. Это витамины: А, В, С, Е, РР, Н. Среди ценных микроэлементов - калий и кальций, фосфор, натрий, сера, хлор и магний. Квашеная капуста - полезный источник макроэлементов: йод, цинк, железо, медь, хром, фтор и кобальт. Молочная кислота, которая образуется в капусте в процессе закваски также крайне полезная составляющая. Именно она препятствует развитию болезнетворных бактерий.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шаг 1

С капусты снимаем верхние листья. Тонко шинкуем капусту ножом или с помощью кухонного комбайна. Выкладываем нашинкованную капусту в большую миску. Морковь чистим и натираем на крупной тёрке. К капусте перекладываем морковь. Перемешиваем овощи.

Шаг 2

В сотейнике или небольшой кастрюле кипятим воду. В горячей воде растворяем соль. Когда солёная вода немного остынет, добавляем в неё мёд. Рассол перемешиваем до полного растворения мёда.

Шаг 3

В банку перекладываем капусту с морковью, стараясь уложить овощи как можно плотнее. По бокам раскладываем лавровые листья и чёрный перец горошком.

Шаг 4

Заливаем в банку с капустой рассол. Накрываем банку крышкой, не закрывая, так, чтобы оставалось место для выхода газов во время квашения капусты.

Шаг 5

Оставляем капусту в комнате на 3 дня. Каждый день 2-3 раза капусту прокалываем толстой спицей или палочкой для китайской еды в нескольких местах до самого дна, чтобы газы выходили. Через три дня квашенная с мёдом капуста будет готова к употреблению и использованию.



Приятного Вам аппетита!

Квашенную капусту можно использовать не только как закуску, но и в качестве основного блюда, например, в качестве начинки для вареников.



РЕЦЕПТЫ



Старший бухгалтер
МОРДОВИНА Людмила
Михайловна

Вареники с квашеной капустой

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Квашеную капусту отжать от рассола, переложить в глубокую сковороду с растительным маслом. Жарить на среднем огне. Через 10 минут от начала жарки добавить в капусту мелко нарезанный репчатый лук и ещё жарить 15-20 минут. Готовую капусту переложить в миску и остудить.

Для приготовления вареников делаем пельменное тесто, фаршируем вареники приготовленной капустой и варим. Подавая, облить вареники горячим оливковым или подсолнечным маслом.

Нам понадобится:

Капуста квашеная - 300 г
Лук репчатый - 100 г
Мука пшеничная высшего сорта - 350-400 г
Вода - 200 мл
Масло растительное - 20 мл
Соль - по вкусу
Перец черный молотый - по вкусу



Приятного Вам аппетита!

Контакты для обратной связи:
Телефон: 59-02-29
info@sk-nic.ru



РЕЦЕПТЫ



Специалист по связям
с общественностью
ТАМАРОВА Ирина

Для приготовления
нам понадобится:

Слоеное тесто 250 г.
Яблоки 2-3 шт.
Сахар 3-4 ст. л.
Вода 100-250мл.
Корица по вкусу.
Сахарная пудра для посыпки.



“Розы на снегу”

Шаг 1

Воду разбавить с сахаром и закипятить. С расчетом 2 ст. л. сахара на 150 мл. воды. Но тут можно менять пропорции, главное чтобы сироп был сладким.

Шаг 2

Из яблок удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Яблоки можно резать как вдоль так и поперек.

Шаг 3

Яблоки опускаем небольшими порциями в кипящий сироп и варим 1-3 минуты, в зависимости от толщины ломтиков. Яблоки нужно слегка приварить. Тут главное не перестараться. Отваренные яблоки лучше откинуть на дуршлаг что бы убрать лишнюю жидкость (если яблоки будут слишком мокрыми, то тесто может размокнуть и розочки развалиться).

Шаг 4

Тесто раскатать толщиной 2-3 мм. и нарезать полосками около 2 мм шириной и во всю длину теста. Нарезая тесто ориентируйтесь на ширину яблок, ширина теста должна быть такой же как ломтики яблок, а лучше если она будет с небольшим зазором. Иногда для такого рецепта тесто нарезают небольшой длины, тогда розочки получаются на 2-4 лепестка.

Шаг 5

Тесто посыпать сахаром и выложить сверху ломтики отваренного яблока. Яблоко выкладываем шкуркой вверх. Яблоко нужно выкладывать так что бы снизу тесто немного выступало (3-5 мм.), а яблоко слегка свисало над тестом сверху. Если яблоки очень тонко нарезаны, то лучше их выкладывать внахлест друг на друга, а если у Вас, как у меня, более толстые ломтики, то их нужно класть рядом друг с другом.

Шаг 6

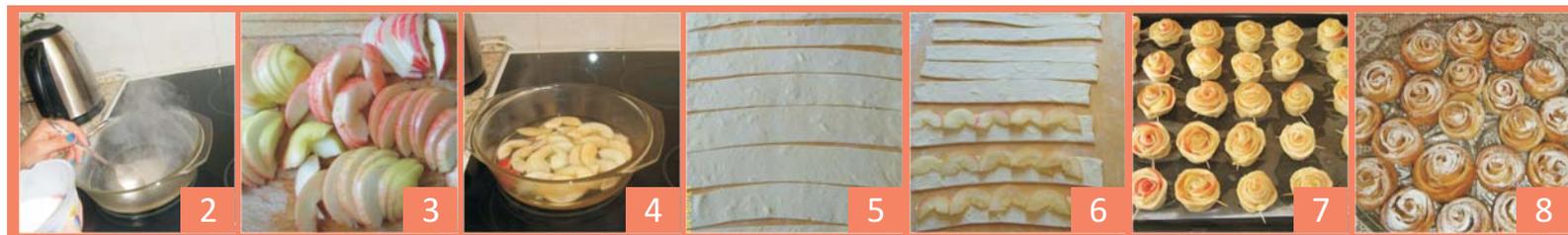
Осторожно сворачиваем рулетик из теста и яблок и формируем розочку. Тесто снизу можно слегка стянуть и сформировать бутон цветка, а лепестки в виде яблок слегка расправить, это нужно делать осторожно.

Шаг 7

Кладем готовые розочки на противень застеленный пергаментной бумагой. Духовку лучше нагреть заранее. Выпекать розочки при 180*-200* в течении 10-20 минут.

Шаг 8

Готовые розочки выкладываем на блюдо. При желании можно посыпать сахарной пудрой, они от этого очень эффектно смотрятся, и чем то напоминают розы в снегу.



Контакты для обратной связи:
Телефон: 59-02-29
info@sk-nic.ru

Приятного Вам аппетита!



НОВОСТИ

Межрегиональный фестиваль дизайна



Наш поставщик, с которой страховая компания «НИК» работает с 2008 года, **Корнев Андрей**, организовал межрегиональный фестиваль дизайна, архитектуры и декоративно-прикладного искусства.

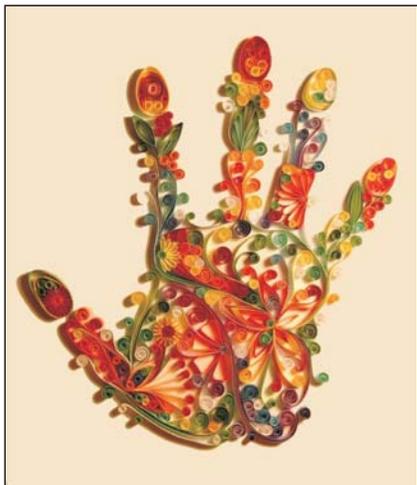
В нём приняли участие представители творческой элиты и студенты профильных учебных заведений, показали свое, подчас креативное видение облика глянцевого журнала, сетевого магазина, концептуального кафе и другое. Много было запоминающихся проектов, связанных с дизайном архитектурной среды, промышленного дизайна.



*КОРНЕВ Андрей.
Партнёр страховой компании
"НИК", Член Союза Дизайнеров
России, председатель АНО
"Туча", организатор
фестиваля "Новое место".*

. Профессионалы с удовольствием поделились с творческой молодежью знаниями и опытом на лекциях и мастер-классах.

Так же фестиваль дизайна стал настоящим праздником для ульяновской молодежи, где нашлось место и концерту живой музыки, и дефиле юных моделей, и выставке-продаже украшений и аксессуаров ручной работы и, конечно же, дружескому и весьма полезному общению единомышленников.

ИДЕЯ ОТ
КОМПАНИИ

Квиллинг

Что такое квиллинг? Искусство из скрученных бумажных полосок делать красоту.

Квиллинг - это, проще говоря, бумагокручение. Или, как его еще называют, бумажная филигрань. Его смысл состоит в том, что из скрученных длинных бумажных полосок, которым придали некую форму, составляют композиции. Например, они могут служить картиной или украшением на открытке. Есть несколько основных форм, применяемых в квиллинге, хотя фантазию мастера ничто не ограничивает. Но обо всем по порядку

Материалы и инструменты.

Что для всего этого нужно?

Полоски. Где их взять?

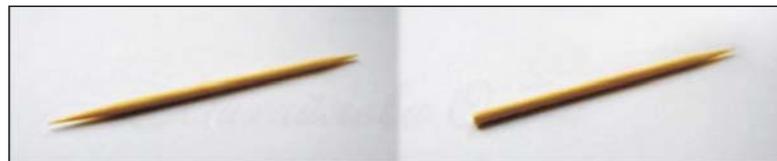
Первый способ: нарезать из цветной двусторонней бумаги (офисной или для оригами). ВАЖНО: бумага не должна быть очень тонкой (иметь небольшую плотность), т.к. в скрученном состоянии может не очень хорошо держать форму. Ширина полосок варьируется от 1 мм до нескольких сантиметров. Обычная ширина - 3-5 мм.

Второй способ: купить в специализированных магазинах. Полоски продаются уже в нарезанном виде и имеют подходящую плотность:

Инструмент для скручивания. Он нужен, чтобы ровно и удобно скручивать полоски. Опять же, есть несколько способов его добыть:



Первый способ: возьмем обычную зубочистку. С одного конца отрежем узкую часть:

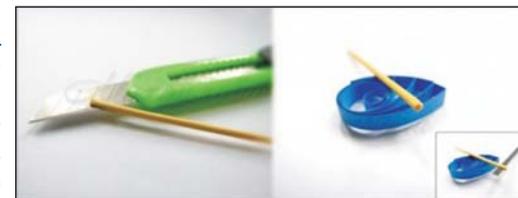


На оставшейся тупой части сделаем надрез около 5 мм, например, канцелярским ножом:

Инструмент готов.

Второй способ:

возьмем стержень от шариковой ручки. Лучше использованный, дабы добро в виде чернил зря не пропадало. Почему не от гелевой? Потому что радиус ее стержня достаточно большой, а это не есть хорошо. Итак, взяли стержень и продеваем с ним те же манипуляции, что и с предполагаемой зубочисткой. Получится так:



К использованию готов.

ИДЕЯ ОТ
КОМПАНИИ

Третий способ: купить в магазине.

Клей. Лучше всего для квиллинговых целей подходит ПВА из книжного магазина. В некоторых случаях нужен клей-карандаш.

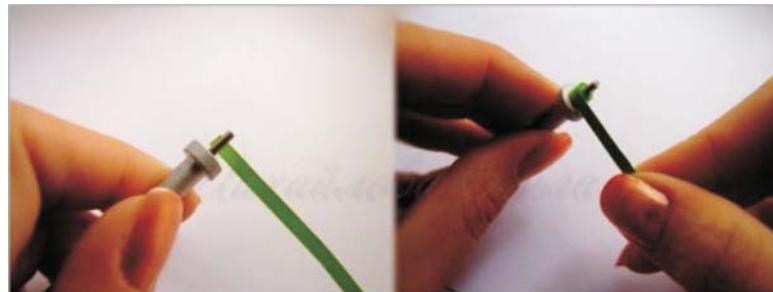
Бумага для основы. Та самая, на которую мы будем приклеивать нашу скрученную красоту. Подходит как обычная бумага, так и картон. Все зависит от изделия, которое делаем.

Ножницы. Удобнее всего использовать небольшие ножницы с тонкими острыми кончиками.

Пинцет. Необязательный инструмент. Нужен для того, чтобы держать завитки, удобно приклеивать или наносить клей. Найти можно в аптеке или магазине.

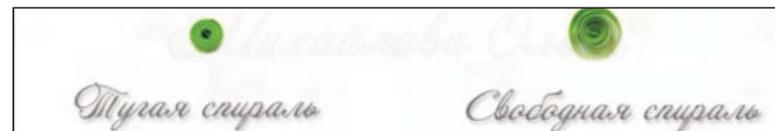
ТЕХНИКА БУМАГОКРУЧЕНИЯ И ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ.

Берем инструмент и полоску, вставляем кончик полоски в прорезь инструмента и начинаем наматывать ее, создавая равномерное натяжение:



Теперь аккуратно снимаем наматываемую полоску с инструмента. То, что получилось, называется *ролл* или *спиралью*. Если на данном этапе приклеить кончик, то мы получим одну из фигур - *тугой ролл* (*тугую спираль*). Но самым основным элементом в квиллинге является *свободный ролл* (*свободная спираль*). Он получается, когда у *тугой спирали* кончик приклеиваем не сразу, а даем бумаге раскрутиться до нужной степени, а уже после этого фиксируем конец. Именно из этой фигуры получается большой спектр других форм. Такие формы называются закрытыми. Рассмотрим некоторые из них.

Напоминаю, что концы у всех фиксированы.



Капля: центр свободной спирали сдвинем в одну сторону, а другую сожмем двумя пальцами и отпустим



Треугольник: делаем каплю, а затем округлую часть сплющиваем, чтобы она стала прямой.

Стрела: делаем треугольник, после чего середину его основания вдавливаем внутрь.



Глаз (листок): сожмем одновременно с двух сторон свободную спираль и отпустим.





ИДЕЯ ОТ КОМПАНИИ



Прямоугольник: Делаем листок, а затем аналогично сжимаем две оставшиеся стороны. Выравниваем углы.



Полукруг: Защищаем две области свободной спирали и выпрямляем с одной стороны пространство между ними.



Полумесяц: делаем полукруг, потом продавливаем середину прямой области.

А теперь поговорим о фигурах, которые получаются не из



основной формы и называются свободными. Рассмотрим несколько. Обращаю внимание, что концы нигде не фиксируем клеем.

Рожки: берем полоску, складываем пополам, и каждую половинку закручиваем наружу в противоположные стороны.



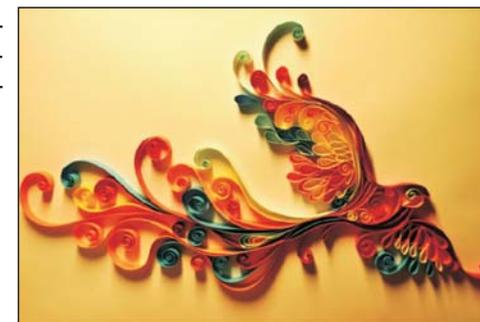
Завиток: не сгибая полоску, закручиваем одну ее половинку в одну сторону, а другую - в другую.

Веточка: складываем полоску в соотношении примерно 2 к 1 и обе части закручиваем в одну сторону.



Сердечко: сгибаем полоску пополам и каждую половинку закручиваем внутрь.

На этом все.



Творческих успехов в квиллинге!

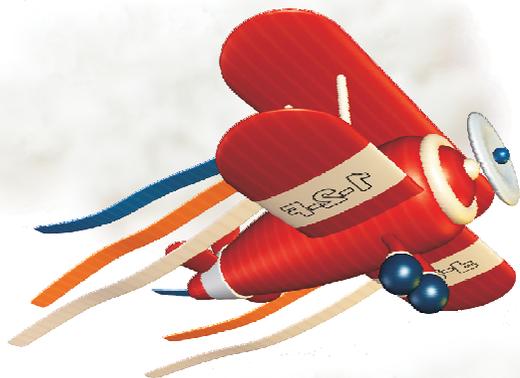


Викторина

Редакция страховой компании «НИК» предлагает сотрудникам Группы компании «Волга-Днепр» принять участие в АВИАВИКТОРИНЕ.

Первые 5 человек, которые пришлют правильные ответы по адресу Irina.Tamarova@volga-dnepr.com, получают подарки в виде сувенирной продукции компании. Ответы будут в рассылке от СК НИК через неделю.

Желаем удачи! Ждём ответов!



1. Что в переводе с латинского означает «авиация»?
2. Каких самолётов не бывает по скорости полёта?
3. Какой военный деятель и изобретатель построил в 1883 году самолёт на собственные средства?
4. В честь какого богатыря назван пассажирский российский самолет, разработанный под руководством авиаконструктора И. И. Сикорского?
5. Где в самолёте находится нумератор?
6. Как называются подвижные части самолета, служащие для сохранения поперечной устойчивости?
7. Какой советский авиаконструктор получил семь Сталинских премий?
8. Какой праздник отмечается 28 октября?
9. Самолет, какой модели фигурировал в фильме «Невероятные приключения итальянцев в России»?
10. «Под крылом самолёта о чём-то поет зеленое море тайги...» Кто автор этих строк?

Контакты для обратной связи:
Телефон: 59-02-29
info@sk-nic.ru