



Уважаемые работники и ветераны



Группы компаний «Система-Сервис»!

Всего несколько дней отделяют нас от завершения 2024 года, который останется в нашей памяти как время твёрдого, поступательного движения вперёд. Он не был для нашего коллектива простым, но мы и не привыкли к лёгким победам и сиюминутной выгоде. Добиваясь достижения намеченных планов, мы рассчитывали на свой потенциал, ресурсы, навыки и опыт. Поэтому все поставленные производственные задачи выполнили своевременно и качественно.

Наша компания продолжает наращивать объёмы производства и имеет реальные перспективы для дальнейшего успешного развития. Уверены, что и в 2025 год мы войдём с таким же энтузиазмом и приумножим результаты!

В канун наступающего праздника хотелось бы поблагодарить сотрудников Группы компаний «Система-Сервис» за добросовестный труд и выразить слова глубокой признательности нашим ветеранам.

Пусть Новый, 2025 год принесёт всем нам МИР и ПОБЕДУ, даст ещё большую уверенность в силе и крепости духа!

Дорогие коллеги! Искренне желаем вам новых свершений и творческого созидательного труда! Пусть вас окружают любовь родных и близких, уважение коллег и друзей. Пусть отличное настроение и душевный подъём всегда сопровождают вашу жизнь. Здоровья, добра и благополучия!



Ильдар МУХАМАДЕЕВ
Директор
ООО «УК «Система-Сервис»



Анатолий МОТИН
Председатель
профсоюзного комитета



2025

С Новым годом!



Где встречать Новый год?

Змее по нраву яркие, уверенные в себе люди, те, кто умеет наслаждаться жизнью. А ещё ей по нраву уютная и дружеская атмосфера. Так что этот Новый год в одиночестве лучше не встречать – даже если вы привыкли поступать именно так, в этот раз стоит изменить традиции и устроить вечеринку (или отправиться на неё).

Не так важно, встретите вы Новый год дома, на даче или в ресторане. Главное – чтобы рядом с вами были приятные вам люди, а атмосфера была исключительно дружеская и доброжелательная.

Особая примета на встречу 2025 года: перед боем курантов на подоконник поставьте свечу и блюдечко с молоком.

НОВЫЙ, 2025 ГОД: ЧЕГО ЖДАТЬ И КАК ВСТРЕЧАТЬ

Новогоднее меню

Змеи – хищные животные, отсюда и выбор блюд на праздничном столе. В числе излюбленных лакомств рептилий – птицы, так что отлично подойдут и курица, и утка, и индейка, прекрасным вариантом станет тушёный или запечённый в духовке кролик, вполне можно запечь свинину с яблоками и черносливом. Не хотите мяса – смело выбирайте рыбные блюда.

Важный нюанс: хозяйке года по нраву исключительно натуральная пища, так что на столе должно быть много зелени, овощей и фруктов. В выборе десертов отдайте предпочтение фруктовому или ягодному.

Что касается алкоголя, то лучше выбирать лёгкие напитки, уместными будут и оригинальные тропические коктейли.



Сервировка праздничного стола

Поскольку Змее нравятся элегантность и даже роскошь, советуем особое внимание уделить сервировке. Она может быть как в цветах Змеи – зелёных или золотистых, так и в благородных светлых или серебристых оттенках. Обратите внимание на детали – салфетки, подсвечники. Не лишним будет на праздничном столе и изображение символа года – на салфетках или в виде фигурки.



Что надеть для встречи Нового года

Змея – животное очень грациозное, а расцветка её шкурки сама по себе сродни произведению искусства. Так что на этот Новый год можно выбирать смелые и эффектные наряды, подчеркивающие фигуру. Идеальным вариантом для женщин станет классическое струящееся вечернее платье в пол. Мужчинам же можно остановиться на традиционном костюме или классических брюках и рубашке с длинным рукавом.

Отдавайте предпочтение натуральным материалам, таким как хлопок, лён или шерсть. Что касается цветов, то подойдут наряды в оттенках зелёного – салатного, изумрудного, оливкового, даже хаки. Отлично подойдут жёлтый и оранжевый, а вот с красным надо быть осторожнее. Уместны змеиные принты и фактуры, но вот изделия из змеиной кожи категорически нежелательны.

Покровительница года не чужда роскоши, так что всевозможные пайетки, блески и стразы будут как никогда кстати. В любом случае, помните, что Змея – создание изящное, а значит, и ваш наряд не должен сковывать движения.



Чего ждать от года Змеи?

Рептилия – существо сдержанное, не агрессивное, но при этом в обиду себя не даст. Сама по себе змея на человека не нападает. Соответственно, лучшая стратегия на год Змеи – быть сдержанным, спокойным, но при этом не давать волю страхам.

Хозяйке года присущи мудрость, спокойствие, настойчивость и умение принимать решения.

От 2025 года можно ожидать перемен, он будет благоприятным для всех, кто хочет изменить свою жизнь к лучшему. Змея любит свежие впечатления и знакомства, а значит, в окружении появятся интересные люди. Успешными будут бизнес-проекты, главное – не бояться рисковать, быть активным и энергичным. И в любых ситуациях избегайте конфликтов, не ссорьтесь ни с близкими людьми, ни с деловыми партнёрами.



Что подарить на Новый год

Хозяйка 2025 года ценит семью, комфорт, уют и роскошь. Ей придется по нраву в первую очередь практичные подарки: это могут быть различные гаджеты, техника для дома, предметы интерьера. Ну и, конечно, ювелирные украшения.

Подарки для женщин:

- * ювелирные украшения: золотые и серебряные кольца, серьги, браслеты, цепочки и кулоны, в идеале – в форме змеи;
- * гаджеты: смартфон, планшет, ноутбук, наушники, фитнес-браслет, электронная книга;
- * домашний текстиль: скатерть, полотенце, подушка, плед;
- * книги: подарочное издание по интересующей одариваемую теме;
- * подарки для хобби: набор для вышивания, вязания, рисования или лепки из глины;
- * подарочный сертификат – как в магазин, так и на услугу (косметология, массаж, SPA).

Подарки для мужчин:

- * ювелирные украшения: браслет, запонки, зажимы для галстуков, брелоки, тем кто равнодушен к таким аксессуарам, можно подарить портмоне, сумку, рюкзак;
- * гаджеты: смартфон, планшет, ноутбук, наушники, фитнес-браслет, электронная книга;
- * наборы инструментов – тем, кому нравится что-то мастерить своими руками;
- * спортивные товары: тренажеры, гантели, мячи, ракетки для тенниса или бадминтона;
- * билеты на концерты, выставки, театральные постановки;
- * подарочный сертификат – как в магазин, так и на услугу.

ГОРОС

2025 год по восточному календарю будет годом Зелёной Змеи – символа мудрости, интуиции и трансформации.

Змея ассоциируется с глубоким пониманием и интуитивными способностями. В 2025 году уделите внимание медитации, йоге или другим практикам, которые помогут вам «услышать» свой внутренний голос. Это поможет принимать более взвешенные решения как в личной жизни, так и в работе.

Также астрологи говорят и про способность подстраиваться. Змея – это символ гибкости и способности адаптироваться к изменениям. В новом году всем знакам зодиака нужно быть готовым к неожиданным поворотам судьбы.

Змея может быть одиночкой, но в 2025 году важно уделить время своим близким, укреплять связи с друзьями и семьёй, проявляя заботу и внимание.

2025 год Зелёной Деревянной Змеи – это время, чтобы вдохновить окружающих своими идеями, реализовать творческий потенциал и изменить себя и мир к лучшему. Не стесняйтесь выходить за рамки комфорта и пробовать новое, осторожно обращайтесь со своим здоровьем и всегда держите немного денег в запасе. И тогда этот год Змеи пройдёт для вас гораздо комфортнее, чем год Тигра 2024.

КОП для ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

Овен (21.03 – 20.04)

В 2025 году импульсивность и амбициозность Овнов будут окружены спокойствием Деревянной Змеи. Это не уменьшит их запал, а направит его в правильное русло.

Новый период даст много возможностей в работе: Овны могут рассчитывать на благосклонность звёзд и смело начинать амбициозные проекты. В мае и августе особенно присматривайтесь к происходящему в офисе – это лучшие месяцы для карьерного роста.

Год будет насыщенным не только в рабочей сфере, но и в личной. Первые месяцы наполнятся знакомствами, но не обязательно романтическими. Прислушивайтесь к тому, как откликается сердце: оно подскажет, когда вы встретите любовь или настоящего друга.

Змея подсветит харизму Овнов, их мудрость и настойчивость, которые помогут и в новом коллективе освоиться, и обойти острые углы в отношениях с близкими.

Во всех вопросах Овен может полагаться на семью. Звёзды раскроют ему глаза на то, что родные всегда готовы помочь и не стоит отказываться от такой поддержки.

Если в голове витают мысли о покупке недвижимости или переезде – это неспроста. Астрологи подтверждают, самое время заняться этими вопросами. Но с одним условием: все изменения должны нести масштаб. Если переезжать, то из маленького города в большой. Так вы сделаете шаг навстречу лучшей жизни.

Главное правило для Овнов – быть динамичными, но в рамках разумного. Не забывайте про баланс работы и отдыха. Оставляйте в запасе силы для новых и неожиданных предложений.

Телец (21.04 – 20.05)

Для Тельцов наступит прорывной период. Берите инициативу в свои руки: так можно и по карьерной лестнице продвигнуться, и финансовое положение улучшить. Заявляйте о себе и делайте ставку на новые связи.

Есть высокая вероятность закрыть цели, к которым вы долго шли. К приятным изменениям готовьтесь в первом полугодии. А при встрече с некоторыми хлопотами включайте фирменное упорство – именно оно будет вашей сильной стороной.

Эти новые 12 месяцев станут временем любви – к себе и близким. Первая проявится через саморазвитие, которое может стать очередной ступенькой к приятным и масштабным изменениям в жизни.

Романтика заполнит Тельцов от кончиков пальцев до макушки. Но только если они позволят ей это сделать. Ищите любовь не спеша. Первые свидания воспринимайте как опыт, а не обязательства. И по такому пути велика вероятность прийти к серьёзным отношениям. Звёзды подсказывают присмотреться к ближайшему кругу.

За любовными делами не забудьте о здоровье. В такое насыщенное время важно быть уверенным, что организм всё потянет.

Близнецы (21.05 – 21.06)

Первые месяцы наполнят Близнецов хорошей энергией. Это время стоит использовать для того, чтобы взять от жизни что-то большее. С умом «наседайте» на начальство. Ничего такого в этом нет, ведь вы просите о том, чего

давно заслужили, будь это повышение зарплаты, новая должность или отдельный кабинет.

Это будет хорошей подготовкой к октябрю – месяц может быть жарким в плане рабочих задач. Воспринимайте их как возможность проявить себя и ещё раз показать руководству, что на вас можно положиться.

2025 год окажется временем открытий – да, все тайное станет явным именно под знаком Змеи. Это возможность почистить окружение и оставить негатив в прошлом.

Сосредоточьтесь на эмоциональном состоянии. Направьте накопленную энергию на восстановление баланса – попробуйте медитации и не отказывайтесь от поддержки близких.

Рак (22.06 – 22.07)

2025 год для Раков станет периодом стабильности и наведения порядка в жизни. Планы у Змеи следующие: дать этому знаку отдохнуть после плодотворной работы. Поэтому первое полугодие стоит отдать под решение долго тянувшихся задач как в профессиональной сфере, так и в личной жизни.

Здесь можно смело положиться на интуицию. В паре со Змеей, которая весьма благосклонна к Ракам, внутреннее чутьё не подведет.

Важный пункт – уход из токсичных отношений. Эта энергия пригодится Раку для более приятных вещей. Например, для регулярного спорта и правильного питания.

Когда все плюсы и минусы будут разложены по полочкам в голове, стоит замедлиться и расслабиться. Планируйте отпуск на сентябрь–октябрь. Недели до и после полного лунного затмения, которое будет 7 сентября, лучше провести в уединении или в самом близком кругу людей.

Мужчинам-Ракам стоит внимательнее отнестись к финансовым вопросам: лучше не допускать лишних трат. Гороскоп для женщин говорит, что нужно учиться не отвечать на провокации и обходить конфликты стороной.

Лев (23.07 – 23.08)

Львы смогут проявить лидерские качества по полной. Возможностей для профессионального роста будет достаточно. Главное – не путать смелость с безрассудством, а решительность – с нездоровой самоуверенностью.

Путь по карьерной лестнице получится не совсем стабильным. Мужчинам-Львам могут одолевать сомнения в собственных силах, но астрологи советуют отставить панику – и уже во втором полугодии вы убедитесь, что оказались на своём месте, где можете справиться с любыми задачами.

Женщинам звёзды говорят присмотреться к творческой сфере. И речь не о простом хобби, а о способе заработка.

В первой половине года Львы финансово преуспеют. Из прибавки к бюджету лучше сформировать «подушку безопасности» и оставшуюся часть года прожить в комфорте. Крупные инвестиции, например, покупку недвижимости лучше отложить.

Личная жизнь будет наполнена страстью. У одиноких Львов высоки шансы встретить интересного партнёра.

Освежить отношения в паре помогут разговоры. Интересуйтесь планами любимого человека, его интересами и мечтами, чтобы увлекательно проводить время вместе и стать ещё ближе.

Самым удачливым периодом в году для этого знака зодиака будут месяцы с апреля по сентябрь. В ноябре Львам лучше замедлиться, занять позицию наблюдателя, что поможет пережить неблагоприятный месяц.

Дева (24.08 – 23.09)

Для Девы год Змеи может стать временем перемен. В основном это коснётся работы: судьба намекает на кардинальную смену деятельности или хотя бы пересмотр подхода к любимому делу.

Гороскоп говорит, что любые решения Девам нужно хорошо обдумывать – импульсивность в поступках лучше отодвинуть подальше. Помните, утро вечера мудренее, и вскоре получите подтверждение, что делаете правильный выбор.

С февраля по апрель на Дев будет обращено больше внимания, чем обычно. Если поначалу это и будет казаться некомфортным, то дайте себе время освоиться и извлекайте из ситуаций лишь плюсы: заводите

знакомства, ищите партнёров. Проекты лучше развивать в паре с кем-то.

С мая по октябрь можно сфокусироваться на материальном положении: астрологи уверяют, что это лучшее время приумножить бюджет.

Если хотели внести в планы пластическую операцию, повремените. Период не самый подходящий, чтобы ложиться под нож хирурга без крайней необходимости. Такая же ситуация и с татуировками.

Змея в первую очередь хочет заботы о себе: сначала наладить базовые вещи из ряда минимальной физической нагрузки, хорошего сна и необходимой порции овощей в день. А уж потом и красотой заняться можно.

Весы (24.09 – 23.10)

Звёзды предлагают Весам посвятить год саморазвитию и обучению. Это будет подготовкой к переменам, которые могут стать весьма неожиданными.

Весной появится несколько важных дел в профессиональной сфере и личной жизни. В них сразу занимайте сильную позицию, будьте активными: это потребует сил, но гороскоп обещает, что позже они вернутся вам вдвойне.

Крупные финансовые сделки лучше не проводить. Если перенести никак не получается, подходите к ним с осторожностью.

На работе уделите внимание оптимизации процессов. Освободившееся время проведите в кругу друзей и семьи – это поможет справиться с внутренним хаосом и побыть в состоянии покоя.

Второй способ восстановить энергию – уехать в путешествие. Для отпуска в этот раз лучше выбрать не море, а горы. Подходящие месяцы – март, сентябрь, декабрь.

В личных отношениях стоит расставить точки над «и». Откровенно поговорите с партнёром, расскажите, что вас не устраивает, выслушайте и позицию любимого человека. Это поможет сломать лёд недопонимания, который последние годы мог незаметно копиться между вами.

Если вы ещё одиноки, будьте готовы к новым знакомствам и многочисленным приглашениям на свидания. Но не бросайтесь в омут с головой. Хорошо присматривайтесь к людям, которые хотят войти в ваше окружение – не все будут этого достойны.

Скорпион (24.10 – 22.11)

2025 год принесёт Скорпионам приятные открытия и возможности для личностной реализации. Сфокусируйтесь на процессе и получайте от него удовольствие, а не гонитесь за результатом – он превзойдёт все ваши ожидания.

Почти весь период Скорпион будет поглощён работой. Начальство обязательно заметит, сколько усилий прилагается для решения рабочих задач, и в скором времени все они окупятся.

Но при этом нельзя забывать о близких людях, поэтому в буквальном смысле вписывайте их в список дел на день. Даже десяти минут вашего реального присутствия рядом может хватить, чтобы избежать ссоры или даже расставания.

Одиноким Скорпионам звёзды подсказывают наслаждаться независимостью, возможностью делать всё на своё усмотрение. Ведь уже в следующем году высока вероятность встретить судьбу.

Ноябрь и декабрь посвятите подготовке почвы для скорых перемен – в личной жизни и работе. Займитесь здоровьем, и не только физическим. Прокачайте эмоциональный интеллект, чтобы адекватно принимать любые новости.

Стрелец (23.11 – 21.12)

Год для Стрельцов будет успешным. Резкого роста по карьерной лестнице не будет, зато предвидится прорыв в финансовых делах и возможность заполучить известность.

Главное – не потерять связь с реальностью. Везение будет идти рядом с вами, если с умом распределять деньги и контролировать заносчивость.

Параллельно с известностью стоит посмотреть вглубь себя. На первое место стоит поставить личный комфорт. Помните: чужие ожидания – не ваши проблемы.

Будьте готовы к изменениям в мышлении: неожиданно даже для себя вы примете убеждения, которые раньше не находили места в сознании.

На протяжении всего года будут происходить изменения в окружении. Появятся компании друзей, с некоторыми из просто знакомых вы быстро станете закадычными приятелями.

Козерог (22.12 – 20.01)

С первых дней нового года Козерограм придется выйти из зоны комфорта. Если хотите улучшить жизнь, время пришло – будьте конкретными и целенаправленными. Вспомните всё, что до этого откладывали, и воплотите в реальность.

На работе может случиться повышение зарплаты или руководящая должность. Не отступайте при малейшем сопротивлении, будьте уверены в действиях – под покровительством Змеи всё получится.

Козероги, который уже повстречали вторую половину, весь год будут наслаждаться чувственными отношениями. Тем, кто пока одинок, звёзды сулят страстный роман, но терять голову от него не стоит. Будьте начеку.

В финансовом плане год для Козерогов станет успешным. Накоплений в разы прибавится, особенно доходным будет декабрь. А вот в августе будьте осторожны и внимательны, иначе потеряете крупную сумму.

Уделите время самообразованию: новые навыки принесут с собой возможности, связанные с деньгами.

Водолей (21.01 – 19.02)

Астрологи советуют Водолеям замедлиться в 2025 году. Между комфортом и некоторыми жертвами ради успеха выбирайте первое. Всё должно происходить в спокойном темпе. Не гонитесь за прибавкой к зарплате или повышением должности. Перспективные предложения вас дождутся.

Стоит посвятить этот год интеллектуальной сфере и заняться саморазвитием. Сделайте ставку на творчество. Обычное хобби может стать отличным источником дохода.

В отношениях также не спешите, всегда сверяйтесь с чувствами, прислушивайтесь к сомнениям. Токсичных коллег и завистливых друзей пора вычеркнуть из списка контактов. Окружите себя позитивными людьми. Приятные эмоции помогут справиться со стрессом, который может нагрянуть в неблагоприятные дни осенне-зимнего ретроградного Урана.

В финансовой сфере год для Водолеев особенно успешен. Но необдуманные траты могут спугнуть удачу. Задайтесь целью накопить к концу года круглую сумму, а затем потратите её на путешествие или обустройство дома.

Рыбы (20.02 – 20.03)

В 2025 году звёзды позаботятся о личной жизни Рыб. Высоки шансы встретить спутника, с которым удастся построить идеальные отношения.

В профессиональной сфере захочется перемен. Присмотритесь к творческим занятиям, когда рутинная работа по 8 часов в день утомит. Попытаться превратить хобби в бизнес лучше весной – по прогнозам астрологов это лучшее время.

Если сил уволиться не найдётся, не корите себя. К концу года руководство разглядит ваш потенциал – за этим последует повышение дохода и признание коллектива.

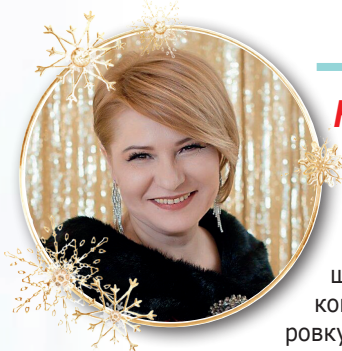
Покупку недвижимости или ремонт планируйте на май – сделки пройдут без осложнений благодаря звёздам.

А летом позвольте себе больше времени проводить с друзьями, чтобы зарядиться энергией. Ведь в 2025 году начинается 10-летний период, в который Рыбы – заядлые интроверты – будут меняться и открываться миру.

КОРОЧЕ, ДЕЛО БЫЛО ТАК...

Забавные истории происходят с каждым из нас, и зачастую становятся анекдотами. А наша жизнь порой куда интереснее вымысла.

В преддверии новогодних праздников предлагаем вашему вниманию смешные, но реальные сюжеты из жизни наших сотрудников.



Наталья Ефимова

Эта история случилась с моим другом несколько лет назад. Вот что он рассказал:

«Короче, дело было так: мы с шефом после новогодних праздников собрались в очередную командировку, в Коми. Созвонились с коллегами-комичанами, договорились.

Ехать решили на личном автомобиле. Ну, захотелось романтики, что ли, – дорога, места незнакомые, зимние пейзажи, разговоры по душам.

Вообще в Коми мы уже бывали и наслушались от местных всяких ужасов про частые нападения медведей на рыбаков и охотников.

Несколько часов мы ехали через лесные массивы. Дорога плохая, безлюдная, заснеженная.

Едем, страшно, вглядываемся в лес – вдруг медведь выскочит. А по нужде выйти-то надо. Терпели сколько могли. Остановились, двери чуть приоткрыли, а потом сразу по газам!

Когда остановились в следующий раз, были посмелее – даже из машины вышли! Медведей не было...

Ну а в третий раз мы уже чувствовали себя героями – не только из машины вышли, ещё и орал со смехом: «Ми-и-ишка! Ми-и-ишка, ты где?»

Добрались благополучно. После всех дел пошли поужинать в ресторан. Общаемся. И я такой, обращаясь к местному товарищу, на весь зал:

– И чё ты нас пугал? Медведи тут у вас лесах!.. Ага! За всю дорогу ни одного не встретили!

А он так спокойно:

– Э-э-э, м-м-м... Ну, вообще-то они у нас зимой в спячку впадают...

Пару секунд в зале тишина, а потом народ как выпал!

Александр Кичаев

– Ехал как-то в поезде, билетов не было, достался плацкартный вагон. Ночь, тишина, и только с нижней боковушки, на которой расположилась тучная женщина в возрасте, раздавался храп, ну как будто трактор К-700!

Лежу, страдаю – уснуть никак не получается! Ну, думаю – всё, сейчас не выдержу, спущусь и разбужу её. И тут с другой верхней полки в неё прилетает тапок, и она перестает храпеть.

Только хотел сказать: «Спасибо!», как со всех сторон полетели слова благодарности, оказывается не спал весь вагон. И финальное «Не за что!» – тонким детским голосочком.



Альберт Кашапов

Когда меня, совсем мелкого, водили по новогодним ёлкам, то представления обычно заканчивались вопросом Деда Мороза: «Ну что, дети, простим Бабу-Ягу?».

И я всегда орал: «НЕТ!». Потому что надоело, каждый год одно и то же: прощаешь их, а они через год опять пакостят.

И один раз мне всё-таки удалось завести толпу, чтобы не прощать Бабу-Ягу, только актёры всё равно выкрутились и её опять простили.

И уже тогда я впервые понял, что общественное мнение на политические решения не влияет.

Реналь Юсупов

Отмечали Новый год с друзьями. Всё как обычно – игры, танцы, шампанское под куранты. А есть среди нас семейная пара: Вика – шумная, взрывная, а Сергей, наоборот, здоровый такой бугай, добрый. Он вообще больше слушает, чем говорит.

Пока жена веселится, поёт и пляшет, Серёга за столом поедает вкусности, обильно запивая горячительными напитками.

Тут Вика на пустом месте начинает конфликт с одним из гостей, подбегает к мужу и вопит: «Серёж! Меня Витька послал!»

Ну, мы думаем, всё, праздник испорчен, уже приготовились товарищей разнимать. Притихли. Сергей поднимает от тарелки свои слегка замутнённые глаза, пытается сообразить, что происходит, и спокойно так говорит: «А ты не ходи...»

Если в новогоднюю ночь переборщить со спиртным, то она может закончиться сном в еде. Лицом в торт обычно спят самые стойкие. Люди с более низкой толерантностью к горячительным напиткам обычно «укладываются баиньки» в салатах. Но какое блюдо выбрать в качестве подушки, чтобы и удобно было, и для кожи полезно?

ШУТОЧНЫЙ СОВЕТ: в каком салате лучше «уснуть» на Новый год

Так в каком же салате
провести новогоднюю ночь
лучше всего?

Дерматологи советуют витаминный. Из огурчиков и помидорчиков, приправленных оливковым маслом. Это масло богато олеиновой кислотой, которая омолаживает кожу. А польза огуречной маски в доказательстве не нуждается.

Впрочем, ни один салат на свете не позволит выглядеть утром как огурчик, если возлияния были слишком обильными. Поэтому лучше чётко знать свою норму.

Коллектив
Группы компаний
«Система-Сервис»
поздравляет:

С 50-летием

ХАЕРДИНОВА Нафиса Анваровича,
слесаря-ремонтника цеха №8
ООО «РИНПО» (1 декабря)

НАФИКОВА Ришата Халафовича,
электромонтёра Карабашского
участка цеха №8 ООО «РИНПО»
(12 декабря)

КУДРЯШОВУ Ильгизу Альбертовну,
обмотчика цеха №8 ООО «РИНПО»
(31 декабря)

Желаем крепкого здоровья
Счастливых, долгих жизни лет,
Чтоб юбилейный день сегодня
Оставил в сердце светлый след!

Везения самого большого,
Семейной жизни теплоты,
И счастья тихого, простого,
Любви, удачи, доброты!

Салат

«Змейка»

Оливье – один из самых популярных салатов на новогоднем столе. Предлагаем приготовить этот салат в виде символа будущего года – Змеи.

(Полезные свойства этого салата мы уже описали).

Ингредиенты: 1 салат оливье с колбасой, 10–12 шт. маринованных огурцов (корнишоны), 8–10 шт. оливок, 1 отварная морковь, 1 помидор черри.

Как приготовить:

Шаг 1. Салат нужно очень мелко нарезать, чтобы удобно было потом укладывать «змею».

Шаг 2. Столовой ложкой выложить салат в виде «змеи», подровнять обратной стороной ложки форму.

Формируется «змея» легко и форму держит хорошо (если майонеза не перелить).

Шаг 3. Украшаем «змею». Огурцы корнишоны порезать тонкими кружочками, оливки – на колечки. Выложить сверху на салат. Из отварной моркови вырезать корону, а маленькие кусочки моркови вставить в серединку каждой оливки. «Глаза» змеи – помидоры черри, «язык» – кусочек моркови.

Приятного аппетита
и счастливого
Нового года!



Начнём с главного новогоднего хита – оливье. Популярный салат с майонезом хорошо увлажняет кожу и обладает криопротекторными свойствами, то есть защищает лицо от мороза. Но только в том случае, если майонез в нём не покупной, а домашний.

«Тут мы с вами получаем очень большое количество очень полезных веществ. Это яичные желтки, которые обладают массой витаминов жирорастворимых. В майонезе домашнего приготовления мы используем, как правило, сок лимона, и это водорастворимый витамин С, который полезен ещё и для сосудов», – рассказала дерматолог Лариса Михайлова.

Не менее полезна для лица «Селёдка под шубой» за счёт тёртой свеклы. Сок этого корнеплода отбеливает кожу, избавляет от прыщей, веснушек и возрастных пигментных пятен. К тому же, ингредиенты в этом салате мягче, чем в оливье, а значит, лежать в нём удобнее. Но есть и минусы.

«У нас на коже в холодное время года могут образовываться микротрещинки, и если соль попадает в микротрещинки, тогда это очень неинтересная история. Это вплоть до высыпаний и воспалений, ну и зачем вам это надо, выбирайте другой салат», – сказала дерматолог Михайлова.

