

## ЮБИЛЯРЫ СКЖД

Дежурной по переезду Миллеровской дистанции пути

**Любови Андреевне ГОЛОВЯТЕНКО.**

Уважаемая Любовь Андреевна!

22 года связаны Вы трудовыми узами с Миллеровской дистанцией пути. Здесь Вы нашли свою судьбу, стали грамотным, опытным специалистом.

От всего сердца поздравляем Вас с юбилейным днем рождения!

*Желаем Вам в жизни*

*«хорошей погоды»,*

*побольше улыбок*

*и радостных дней!*

*Огромного счастья*

*на долгие годы,*

*любви и участия*

*близких людей!*

**С.Дорошев,**  
начальник дистанции

**А.Попов,**  
председатель профкома

\*\*\*

Обходчику Ростовской дистанции пути

**Ольге Владимировне ИЛЬИНОЙ.**

Уважаемая Ольга Владимировна!

От всей души поздравляем Вас, специалиста добросовестного и ответственного, с юбилеем!

*Пусть будет*

*в этот день светло*

*от теплых слов*

*и глаз друзей,*

*пусть все придет,*

*что не пришло,*

*о чем мечталось,*

*поскорей!*

*Когда ж все то,*

*что не сбылось,*

*свершится*

*в ясный звездный час,*

*пусть повернется*

*жизни ось*

*добром и радостью*

*для Вас!*

**В.Залавский,**  
начальник дистанции

**А.Добровольский,**  
председатель профкома

\*\*\*

Машинисту локомотивного депо Минеральные Воды

**Спиридону Николаевичу АСАДОВУ.**

Уважаемый Спиридон Николаевич!

От всей души поздравляем Вас, одного из лучших представителей элитной

железнодорожной профессии не только нашего депо, но и СКЖД, с юбилеем – 55-летием со дня рождения!

Желаем, чтобы всем Вашим планам, всем начинаниям была обеспечена «зеленая улица»! И пусть

рядом с Вами все эти годы будут верные и надежные друзья, готовые прийти

на помощь в любую минуту, любимая семья, уважающие Вас коллеги! Будьте

счастливы! Могучего Вам здоровья и долголетия!

**Р.Степанов,**  
начальник депо

**Ю.Бутов,**  
председатель профкома

## ОСА

**Картошка для нас – продукт особый. Из нее можно приготовить и отдельное блюдо, и гарнир, и первое, и второе, и даже сладкое. И киселя не было бы без картошки!**

Любой, самый богатый стол, без картошечки не стол. Недаром ее называют «вторым хлебом», на ней вся Россия выросла.

## ТАКОЙ РАССЫПЧАТЫЙ

Картофельные гурманы делятся на две группы. Первые предпочитают картошечку рассыпчатую, вторые, наоборот, твердую. О вкусах, конечно, не спорят, но в данном случае есть что сравнивать. Вкус картофеля зависит главным образом от содержащегося в нем крахмала (процентов на 80), на 20 процентов влияют место возделывания картофеля, погодные условия и используемые удобрения. В рассыпчатой картошке крахмала больше, чем в



твердой, поэтому она считается вкуснее. Нетрудно определить и на глазок: если мякоть желтоватого оттенка, картошка рассыпчатая, смело делайте пюре. Если мякоть белая или синеватая, картофель твердый, подойдет для жаркого и салатов.

## ВСЕ – К СТОЛУ

Многие думают, что варить картошку – проще простого. На самом деле ее следует варить на пару, чтобы сохранить все витамины. Но это слишком хлопотно.

Проще залить водой, поставить на плиту и через

20 минут подать на стол. Специалисты и здесь не оставят нас без совета. Очищенный картофель заливается кипящей подсоленной водой и варится под крышкой на умеренном огне. Если огонь слишком сильный, клубни сверху могут развариться, а внутри останутся сырыми. А если гости на подходе, добавьте в воду ложку растительного масла – картошка сварится гораздо быстрее.

## НЕМНОГО ЭКЗОТИКИ

Казалось бы, русского человека трудно удивить необычным блюдом из нее. Однако... Трудно

представить себе картофельное пюре или картофельные оладьи синего цвета? А ведь сорта синего картофеля известны с давних пор, и блюда из него считают деликатесом. Сорт много, но только у двух из них цвет остается синим после варки.

## НА ЗАМЕТКУ

Кожура картошки, выкопанной раньше срока, тонкая – если надавить, слезает; зрелый клубень прикосновений не боится, а богатую крахмалом мякоть сохранит в течение семи – девяти месяцев.

Чтобы при жарке по-

лучить румяную корочку, очищенный картофель подсушите, солите не сразу, а доведя до полуготовности. Молодой картофель лучше отварить целиком. Кожу не срезайте, а скабливайте: так вы сохраните больше полезных веществ верхнего слоя клубня. Случайно отломанные ростки не выбрасывайте, а посадите: они взойдут позже, но урожай дадут.

При хранении клубни теряют много воды, поэтому перед проращиванием подержите их 10–12 часов в воде комнатной температуры, они взойдут быстрее.



## Камни-талисманы

## СТИЛЬНО

С древних времен считалось, что талисманы берегут своего владельца от несчастий, болезней, дурного глаза, придают ему уверенность. Самые популярные талисманы – драгоценные камни.

Какой же камень может стать вашим талисманом? На Востоке для определения родства камня и его будущего владельца используется проверенный веками способ: перед тем, как лечь спать, привяжите изделие с камнем к наружной стороны левой кисти. Если приснятся кошмары, камень вам не подходит, если хорошие сны – он ваш.

Счастливыми камнями для Овнов считаются бриллиант, рубин. Людям, родившимся под знаком Тельца, благоприятствуют камни небесного цвета – бирюза и сапфир. Камнями Близнецов считаются агат, хризопраз, берилл. Талисманами людей, родившихся под знаком Рака, является лунный камень, изумруд, жемчуг. Людям, родившимся под знаком Льва, подходят камни желтого цвета: янтарь, хризолит, оливин, топаз. Девам приносят счастье нефрит, сердолик. К камням знака Весов относятся опал и

лазурит. Камни Скорпиона – аквамарин, коралл, гранат. Камни Стрельца – аметист, топаз, хризолит. Превратности судьбы легче будут переносить люди, родившиеся под знаком Козерога, если пурпурный рубин, темный оникс и зеленый малахит станут их талисманом. Водолеям приносят счастье гранат и циркон. Камнями Рыб считают жемчуг и аметист.



## Что, как и с чем носить?

Как часто мы стоим перед битком набитым гардеробом и с грустью говорим, что нечего надеть...

Чтобы такого не было, правильно подберите себе одежду. Покупая вещи, отдавайте предпочтение качественным и удобным в носке моделям. Сегодня приветствуются любые комбинации такой одежды. К брюкам и юбкам, которые есть в гардеробе каждой женщины, идеально подходят водолазки, свитер, блузка и кардиган.

Никогда не покупайте первую понравившуюся вещь. Сразу подумайте: с чем будете ее носить, подойдет ли она по фасону и цвету к другой вашей одежде? Кстати, однотонные вещи легче всего комбинировать друг с другом.

Брюнеткам подойдут теплые тона: бежевый, цвет топленого молока. Блондинкам – холодные: фиолетовые и синие. Классическое сочетание черного и белого с небольшими дополнениями красного – беспроигрышный вариант, который подходит всем.

И помните, что любой повседневный костюм можно превратить в нарядный с помощью яркой косынки или оригинального пояса, броши и даже сумки.

## Щит от холодов и ветра

**Кожа своенравна и по-женски капризна. Она требует к себе внимания в любое время года, а в непогоду – особенно.**

Поэтому вся осенне-зимняя косметика должна быть обогащена веществами, препятствующими старению. Главные из них – липиды, керамиды, жирные кислоты. Они не только питают, защищают и восстанавливают кожу, но и способствуют сохранению активности входящих в крем увлажняющих веществ.

Любой крем наносите не менее чем за час до

выхода из теплого помещения. Лучше «подкармливать» кожу перед сном: в это время она восстанавливается после стрессов и хорошо усваивает активные вещества. Полезны маски: питательные делайте не реже раза в неделю, а увлажняющие хоть каждый день.

Всегда держите под рукой увлажняющий тоник или минеральную воду в виде спрея – они спасут кожу от агрессии сухого воздуха офиса или квартиры.

Не увлекайтесь пилингами. Если кожа шелушится, нанесите на ее не-

много молочка для снятия макияжа и слегка помассируйте – мертвые клетки удалятся безболезненно.

Не пренебрегайте декоративной косметикой. Перед выходом на улицу нанесите на лицо тональный крем.

## БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

Предлагаем маски, позволяющие коже быстрее адаптироваться к холодам.

♦ Отварите и разомните две картофелины, добавьте по одной чайной ложке растительного масла и глицерина. Массу

равномерно распределите по марле и приложите на 20 минут к лицу и шее, закройте сверху махровым полотенцем. Затем смойте теплой водой.

♦ В теплое картофельное пюре добавьте немного кипяченого молока и две ягоды винограда. Также нанесите на лицо, подождите 20 минут, а потом смойте.

♦ Чайную ложку крахмала смешайте с чайной ложкой сухого молока и столовой ложкой теплой воды, добавьте чайную ложку сливочного или растительного масла. Нанесите на 15 минут на кожу.