

"Начальник нашей фирмы считает меня хорошим работником, но вот начальница нашего отдела вдруг ни с того ни с сего начала просто "съедать" меня. Она постоянно критикует меня на совещаниях, унижает перед посторонними, придирается по мелочам. Вообще это в ее стиле. Каждые месяц или два она выбирает себе жертву и целенаправленно старается ее "уничтожить". Это продолжается до тех пор, пока ты не уволят или жертва сама не напишет заявление об увольнении по собственному желанию.

Я пробовал поговорить с нашим руководителем. Он сказал, что знает меня как хорошего работника и чтобы я не обращал внимания на пустые разговоры. Но ведь она — мой непосредственный начальник! Кроме того, от нее страдает весь наш рабочий коллектив, у всех сдают нервы. Когда ее нет на работе — все ладится, но стоит ей прийти, работоспособность сходит на нуль. Мы находимся в постоянном напряжении, это невыносимо! Я начинаю чувствовать себя беспомощным, боюсь потерять работу и не вижу никакого выхода из сложившейся ситуации".

Николай П.

Г. Орел.

Самое главное в вашем положении — не унывать и не сдаваться. Вы же знаете, что ни в чем не виноваты и хорошо делаете свою работу. Это видит и руководитель вашей организации, и окружающие вас коллеги. Пусть это будет

ЕСЛИ СДАЮТ НЕРВЫ

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



вам моральной поддержкой в той нелегкой борьбе, которую нужно попытаться выиграть. Начальница "съедает" вас не потому, что недовольна вами, а для того, чтобы почувствовать себя важным человеком, большим начальником. Скорее всего, она поступает так по отношению к тем людям, от которых чувствует опасность (расценивайте это как комплимент).

В настоящий момент вам нужно укрепить уверенность в себе. И не нужно занимать оборонительную позицию, ведь вы ничего не совершили и вам не в чем оправдываться. Скорее всего, когда она поймет, что вы в состоянии противостоять ее нападкам, ей ничего не останется, как отступить от вас и переключиться на кого-нибудь другого. Лучший

способ одержать победу над такими, как ваша начальница, — сделать осознанный выбор и отнестись к себе как к достойному человеку. Тем более что руководитель организации вас поддерживает, а ведь его мнение относительно вашей работы намного важнее!

Ведущая рубрики
Лилия КАТКОВА.

Врачи-диетологи рекомендуют использовать в питании фрукты и овощи, произрастающие в привычной нам климатической зоне и уже с детства "апробированные" нашими желудками. Тем не менее в магазинах сейчас очень много экзотических фруктов, о свойствах которых нам почти ничего не известно. Они также содержат витамины, микроэлементы, минеральные вещества, фитонциды, но диетические фрукты могут вызвать и аллергию. А поэтому прежде чем удовлетворить свое желание попробовать хотя бы раз, будет не лишним ознакомиться со свойствами экзотических "гостей" и узнать, откуда они к нам пожаловали.

КТО ТЫ ТАКОЙ, КАРАМБОЛЛА?

ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ВИТАМИНЫ



Авокадо. Выращивается в Латинской Америке, Африке, Израиле. Плоды по форме напоминают яблоко или грушу в зависимости от сорта, по цвету — светло-зеленые или темно-фиолетовые. Спелые плоды имеют тонкий вкус, напоминающий орехи. В них много жира, богатого ненасыщенными жирными кислотами, а также различных витаминов и минеральных веществ. Авокадо едят сырыми, так как при варке они приобретают неприятный, горький привкус. Сочетается авокадо со сладкой или острой приправой, лимонным соком.

Ананас. Содержит витамины С, каротин, минеральные вещества, фитонциды. В свежем ананасе имеется фермент, расщепляющий белки и способствующий пищеварению. Ананас рекомендуют употреблять тем, кто хочет похудеть. Но при всех достоинствах этот продукт способен вызвать аллергию у тех, кто проживает в наших широтах, и привык к другим фруктам.

Артишок. Выращивается в Средиземноморье, США и Центральной Америке. В пищу используют листочки, образующие бутоны, а также мясистое цветоложе. Тычинки цветков удаляют и в пищу не используют. Вкус артишоков напоминает вкус ореха. Употребляют их в отварном виде с добавлением соли, уксуса или лимонного сока.

Батат (сладкий картофель). Выращивается в тропических и субтропических районах. Клубни имеют неопределенную, бугристую форму. Используется так же, как обычный картофель. Вкус мучнисто-сладковатый.

Бататы богаты провитамином А — каротином. Жареный и печеный батат обычно подают к мясу.

Карамболла. Сочный, мясистый плод золотисто-зеленого цвета. На разрезе напоминает пятиконечную звезду. По вкусу — стручок сладкого горошка.

Папайя. Плоды тропического дынного дерева, которые поступают к нам из Юго-Восточной Азии и Южной Америки. Это сочный зеленовато-желтый плод с характерным смолистым сладковатым вкусом. Содержит много витамина С и каротина.

Фенхель. Произрастает в Средиземноморье. В пищу пригодны зелень фенхеля и его беловатые, слегка приплюснутые кочанчики. Используют в сыром, вареном, тушеном или печеном виде в качестве гарнира. Фенхель содержит витамин С, разнообразные минеральные вещества и эфирные масла.

Киви. Плоды напоминают картофель с мохнатой темной кожицей. Один-два плода поставляют организму суточное количество витамина С. Еще киви называют "витаминой бомбой".

Банан. Этот фрукт мы уже давно не воспринимаем как экзотику, тем не менее бананы на наших дачах пока не растут. Этот фрукт содержит витамины, минеральные соли и очень много углеводов, поэтому тем, кто желает похудеть, не стоит налегать на бананы. Кстати, в больших количествах они могут оказывать закрепляющее действие, их нередко рекомендуют при некоторых заболеваниях желудка и кишечника, сопровождающихся расстройством.

Дыня Кантелоп. Внешне очень жесткая и непременно зеленая, но на вкус сочная и сахарная.

Фейхоа. Вечнозеленое дерево или кустарник, который растет в Средиземноморье, Австралии, Америке, а также в Крыму и на Кавказе. Съедобные плоды напоминают маленькие зеленые яблочки. Вкус необычный — между земляникой и ананасом. Много витамина С и микроэлементов.

ГАЙМОРИТ

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Никто из нас не застрахован от последствий простуды, например, таких, как гайморит. Симптомы его приносят ужасные страдания: нос не дышит, появляются гнойные выделения, голова болит, иногда повышается температура. Так называемые "проколы", которые всегда делают при лечении гайморита в стационарах, очень неприятны, к тому же облегчение приносят временное. В любом случае независимо от того, часто вы страдаете гайморитами или это случилось первый раз в жизни, имеет смысл попробовать домашнее лечение, которое состоит из нескольких этапов.

Чистка носа. Слизь, которая образуется в пазухах носа при каждой простуде, выходит не полностью и постепенно затвердевает. От этих твердых масс надо избавиться. Для этого сначала прогрейтесь в парной или в горячей ванне с погружением головы. Грейтесь минут 15, потом ополосните голову прохладной водой.

Промывка носоглотки. Надо выбрать средство, которое вытягивает слизь и гной. Например, раствор морской соли или обычной поваренной соли. Одну ноздрю закрыть, другой втягивать жидкость и выплевывать через рот, потом наоборот.

Ингаляция. Закрепите эффект еще одной тепловой процедурой: четыре измельченных зубчика чеснока, 1 чайная ложка яблочного уксуса, половина стакана крутого кипятка. Вдыхать пары этой смеси, укрывшись одеялом с головой. Процедура длится 10 минут 3-4 раза в день.

Питание. При гайморите исключить все слизеобразующие продукты: молочные, мучные, масло, кисели, мармелад.

Профилактика. В острый период промывайте пазухи носа медовой горячей водой (половина чайной ложки меда на половину стакана воды), настаивать часа четыре, потом процедить и таким настоем промывать.

Можно промывать пазухи носа 5%-ным раствором цветка календулы (продается в аптеке).

Годится для промывки и слабый раствор марганцовки. Втягивайте жидкость поочередно каждой ноздрей и выплевывайте ее через рот.

Периодически надо вдыхать пары пихтового масла.

По материалам медицинских изданий.

ЛЕКАРСТВА ПОД РУКОЙ

ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО

Порой мы даже не догадываемся, что привычные для нас продукты могут быть одновременно и лекарствами. А потому, прежде чем тратить деньги на дорогие таблетки и мази, попробуйте испытанные народные средства, например, из подсолнечного масла.

● Для лечения головных болей, тромбозов, хронических заболеваний желудка, кишечника, легких, печени проводите полоскание маслом. Одну столовую ложку нерафинированного масла наберите в рот и рассасывайте, пока оно не станет жидким и светлым (это примерно 5 минут). Выплюньте отработанное масло в унитаз, так как в нем много бактерий, и прополощите рот. Процедуру проводите два раза в день: утром перед едой и вечером перед сном.

● При ревматических болях и мышечных спазмах приготовьте состав для растираний. 30 граммов мелко нарезанных свежих лавровых листьев залейте 200 граммами подсолнечного масла. Настаивайте в теплом месте в течение недели и процедите. Смазывайте 2-3 раза в день.

● От экземы приготовьте мазь. В 1 литре подсолнечного масла поджарьте 300 граммов репчатого лука. Потом масло процедите и добавьте в него 300 граммов пчелиного воска (можно купить на рынке и в специализированных магазинах "Мед"). Смесь, помешивая, кипятите на водяной бане до полного растопления воска. На поврежденные экземой места делайте повязки с этой мазью. Можно несколько раз в день.

● При болях в печени смешайте четверть стакана масла с таким же количеством свежесжатого грейпфрутового сока и выпейте перед сном, через 2 часа после еды. Ложитесь спать на правом боку. А утром желательно сделать очистительную клизму.

● Для лечения воспалительных заболеваний кишечника, желчно-каменной болезни, хронических запоров принимайте по 1-2 столовой ложки масла 3 раза в день до еды.

● От фурункула сделайте кашку из чеснока и репчатого лука в равных пропорциях. Слегка поджарьте на подсолнечном масле. Остывшую смесь прикладывайте к фурункулу, меняя ее несколько раз в сутки.

● Прежде чем применять народное средство, проконсультируйтесь с врачом.



Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.