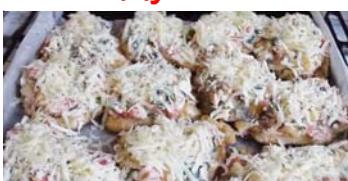




# ДОМАШНИЙ СОБЕСЕДНИК

**Сам себе шеф-повар**  
**Куриная грудка**  
**"под шубой"**  
**в духовке**



**Продукты (на 10 порций):**  
Куриные грудки (филе) - 1,5 кг; помидоры - 2 - 3 шт.; перец сладкий - 1 шт.; чеснок - 5 - 6 зубчиков; сыр - около 250 г (100 г в начинку и 150 для посыпания сверху); мука (для панировки) - 1 стакан; майонез - 6 - 7 ст. л.; горчица - 2 ч. л.; зелень свежая (укроп, петрушка, зеленый лук) - по вкусу; соль - по вкусу; перец - по вкусу; приправы для мяса (сбор) - по вкусу; масло растительное - для жарки.

**Приготовление:**

Разделаем куриные грудки на порционные кусочки толщиной 1 - 1,5 см. Каждый кусочек посолим, поперчим, посыплем приправой. Слегка отбьем молотком. Отбитое филе обвалим в муке с двух сторон. В сковороде разогреем растительное масло и обжарим грудки до легкого золотистого цвета.

Помидоры нарежем мелкими кубиками. Перец сладкий нарежем мелкими кубиками. Зелень порубим ножом. В подготовленные овощи с зеленью выдавим чеснок, добавим половину нарезанного на крупной терке сыра. Посолим по вкусу, добавим горчицу и майонез, перемешаем.

Куриное филе выложим на лист (противень), застеленный пергаментной бумагой. Сверху каждого кусочка филе распределем овощную шубку. Обильно посыплем тертым сыром каждый кусочек.

Запекаем куриные грудки "под шубой" в духовке, разогретой до 200 градусов, 15 - 20 минут. Сыр должен расплавиться и поддуматься.

Приятного аппетита!



Зимой мы часто ощущаем упадок сил, сонливость из-за недостатка витаминов. В аптеках широчайший выбор витаминных комплексов, но не стоит надеяться, что, купив яркую баночку рекламированного средства, можно решить все проблемы со здоровьем. Какие же витамины особенно полезны зимой? Витаминные комплексы делятся на профилактические и лечебные. Первые восполняют 50 процентов суточной потребности в витаминах (подразумевается, что другую часть вы регулярно получаете с пищей). Вто-

**Это интересно**

## Гимнастика тибетских монахов

Утренняя гимнастика по системе тибетских лам занимает всего около семи минут.

1. Проснувшись, пять минут полежите с закрытыми глазами. Затем разотрите руки, пока они не станут горячими. Затем помассируйте уши (ухо - пульт управления всем организмом): указательный, большой и средний палец надо взять в горсть и растирать ухо сверху вниз 30 раз (большой палец при этом находится за ухом).

2. Правую ладонь положите на лоб (на линии бровей), накройте левой ладонью, сосредоточьтесь на точке третьего глаза (между бровями) и смещайте ладонью кожу лба вправо-влево 30 раз. (Кстати, это очень помогает и от головной боли.)

3. Сложите руки в кулак, костяшками больших пальцев 15 раз помассируйте закрытые глаза - от носа к ушам. Это упражнение улучшает зрение и кровоснабжение мозга.

4. Правую ладонь положите на область щитовидки, левую - сверху и двигайте руки, совсем слегка нажимая, сверху вниз - от горла до солнечного сплетения - 30 раз.

5. Лёжа, втягивайте и надувайте живот как можно сильнее - 30 раз. Дыхание произвольное. Уходят все застойные явления в пищеварительном тракте.

6. Лёжа на спине, не спеша, на вдохе подтягивайте к груди сначала правое колено 15 раз, потом столько же - левое.

7. Правую руку положите на солнечное сплетение, левую - сверху, делайте круги по животу с нажимом по часовой стрелке 30 раз.

8. Ноги выпрямлены, руки на затылке, вдох - поднимите ноги за голову, выдох - опустите. Делать нужно 10 раз. Улучшает мужскую потенцию и пищеварение. Очень полезно для позвоночника.

9. Сесть на край кровати, глаза открыты, левую ногу положить на правое колено, костяшками пальцев руки растирать выемку на стопе 30 раз. То же с правой ногой. Это стимулирует все органы.

10. Сидя положите на затылок правую ладонь, левую сверху и двигайте руками, надавливая, вправо-влево 15 раз.

После гимнастики выпейте полстакана тёплой воды (а лучше 1 - 2 стакана обычной комнатной температуры).

Пожалуйста, помните, что всё, что делаешь, надо делать с удовольствием или не делать этого вовсе.

## Убираем ржавчину с любых поверхностей

**Воспользуемся подручными средствами для очищения ванны от ржавчины. Это хорошо всем известный нашатырный спирт и раствор перекиси водорода, которые продаются в аптеках.**

1. Берем стеклянную емкость (поллитровую банку) и промываем ее в проточной воде.

2. Вытираем ее насухо бумажными салфетками или полотенцем.

3. Надеваем резиновые перчатки.

4. Наливаем в банку 100 г нашатырного спирта.

5. Добавляем тонкой струйкой в нашатырный спирт 50 г перекиси водорода.

6. Перемешиваем раствор путем взбалтывания банки.

7. Наносим раствор на чистую тряпку.

8. Обрабатываем места ванной, на которых образовалась ржавчина.

9. Оставляем в таком состоянии на 10 - 15 минут, а затем смываем проточной водой.

мой в кремы и маски полезно добавлять по 1 - 2 капсулы **витамина А** и **Е**.

**Витамин В2 (рибофлавин)** полезнее всего - он нормализует обмен веществ, помогает в "транспортировке" кислорода. Его много в рыбе, сыре, яйцах, орехах, цветной капусте, зелени. Дефицит этого витамина почувствует сразу: волосы делаются жирными, появляется перхоть, кожа становится сухой, трескается и кровоточат уголки рта.

Пополнить запасы **витамина D** зимой помогут печень трески и яйца.

Если вы наблюдаете у себя нарушения пигментации кожи, вялость, повышенную восприимчивость к инфекционным заболеваниям, то ваш организм нуждается в **витамине С**. Его основной источник... картофель. А еще - ква-



**Отвечает**  
**доктор**  
**Е.О. КОМАРОВСКИЙ**

### Когда при запоре у ребёнка нужен врач?

В подавляющем большинстве случаев запор - это умеренная неприятность. Коррекция образа жизни (двигательная активность + адекватное питание), а если этого недостаточно, то эффективные и безопасные слабительные средства (на основе сиропа лактулозы) позволяют решить проблему.

В то же время запор, особенно в детском возрасте, может быть признаком некоторых очень серьезных заболеваний, связанных с различными вариантами кишечной непроходимости. Эти состояния несут реальную угрозу жизни и требуют неотложной медицинской помощи.

Если у ребенка запор, значит, ребенку **нужен врач!**

Нужен врач, который убедится в отсутствии опасных заболеваний, успокоит маму, посоветует ребенку побольше двигаться, по рекомендует богатую клетчаткой диету и, возможно, назначит слабительное.

Если у ребенка запор и при этом имеют место реальные нарушения общего состояния - отказ от еды, повышение температуры тела, рвота, боли в животе, выраженная бледность кожных покровов (даже что-то одно из перечисленного!) - значит, **врач нужен срочно!**

### Вредно ли долго сидеть на горшке?

Прямой и конкретный ответ: не вредно.

Теперь подробности. Подробности всем понятные, но просто надо расставить точки над "i" и закрыть тему.

Главный вопрос: для чего ребенок сидит на горшке (вариант - унитазе)? Правильно! Для того чтобы справить возникшую нужду (при этом в ситуациях, когда обсуждается длительное сидение, речь, как правило, идет о большой нужде).

Сам процесс дефекации может быть растянут во времени и требовать вполне определенных усилий. И для нас (взрослых) очень важно понимание: а чем, собственно, занимается ребенок, сидящий на горшке?

Представьте себе дитя красного цвета, которое 10 минут сидит с выпученными глазами, безуспешно пытаясь наполнить горшок. Понятно, что это ненормально, вредно, долго. И 10 минут долго, и 5, и даже 3. Возможны трещины, геморрой, но ничего никуда не выпадает, поскольку выпадение прямой кишки - это состояние, связанное с разнообразными анатомическими дефектами. То есть, если ребенок родился без специфических анатомических дефектов, на горшке можно сидеть часами и сутками, но высидеть выпадение прямой кишки ему не удастся.

Состояние, при котором имеет место редкое, неполное или (что важно в нашем случае) затрудненное опорожнение кишечника, называется запором. Запор лечится врачами, имеются вполне конкретные рекомендации, диеты, лекарства.

Поэтому, если ребенок долго сидит на горшке из-за того, что не может опорожнить кишечник, мы обращаемся к врачу и лечим запор.

Следует признать, что в большинстве случаев, когда ребенок **долго сидит на горшке, ему просто-напросто нравится сидеть на горшке.**



**A B<sub>6</sub> B<sub>12</sub> C D E K PP**

шенная капуста, болгарский перец, укроп и петрушка. Не забывайте про ягоды - клюкву, смородину, облепиху, которые можно хранить в морозильнике.

Заведите привычку каждый день выпивать стакан натурального овощного сока (например, морковного, свекольного, тыквенного). Тыква выводит из организма холестерин, поэтому заменима для тех, кто хочет сбросить лишние килограммы. Хорошо, если вы сами выращиваете укроп, петрушку, лук на подоконнике.

Принимайте природные витамины - и чувствуйте себя отличнов в любое время года!

## Витамины для зимы

рые дают стопроцентную норму витаминов и минералов, но назначать их должен врач, так как избыток витаминов может причинить вред. Что касается микроэлементов, то российскими учеными доказано: в организме жителя европейской части СНГ слишком много кадмия, алюминия, железа, ванадия, никеля, хрома, цинка. А почти все эти элементы входят в витаминно-минеральные комплексы.

Важно "построить" полноценную систему здорового питания. Для этого зимой надо налегать на овощи и зелень! Чем больше разных видов овощей вы включите в меню, тем лучше. Ведь каждый овощ содержит свой неповторимый набор микроэлементов и витаминов. Смело сочетайте их в салатах, гарнирах, делайте овощное рагу. Но учтите: многие

витамины теряются во время приготовления пищи. Чтобы их сохранить:

- овощи всегда бросайте только в кипящую воду, причем воды не должно быть много;

- прикрывайте посуду крышкой, когда тушите или варите;

- очищенные и разрезанные фрукты, овощи не оставляйте на долгое время или на открытом воздухе, готовьте их немедленно.

Очень важен **витамин Е**. Он является антиоксидантом, благотворно влияет на внешность, защищает кожу от воздействия ветра и мороза. Чтобы восполнить его недостаток, достаточно половины столовой ложки любого растительного масла в день. Причем нерафинированное масло содержит больше питательных веществ и лучше усваивается. Зи-