

**Объединенный выпуск**

Российской Диабетической Газеты 26(1-2018)

Российская Диабетическая Ассоциация:  
www.diabetes.org.ru, www.diabetes-ru.org

International Diabetes Federation: www.idf.org

Всероссийский «Диабет-телефон»:  
+7 (495) 505-33-99

# Жизнерадостная Газета

Москва • Санкт-Петербург • Ростов-на-Дону • Тула • Ставрополь • Курган • Краснодар • Дальний Восток

## Научитесь С ЭТИМ ЖИТЬ...

Стр. 64

## Красота

ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Стр. 8

## Золотые ручки


Стр. 24

№26

# Улыбайтесь

Сергей и Анна Селины

# чаще!



Стр. 4

От редакции



## Дорогие читатели!

Рады приветствовать Вас со страниц очередного номера нашего издания!

По традиции он посвящен здоровому образу жизни, веяниям и тенденциям здорового питания, активной жизненной позиции.

Своим жизненным опытом с Вами поделятся известные и знаменитые люди. Советы дают врачи и педагоги, актеры и спортсмены.

О своем творчестве и семье рассказал знаменитый актер Сергей Селин. А его замечательная супруга Анна поделилась с нами советами по воспитанию детей.

Интервью с детским стоматологом будет интересно всем родителям. Вы узнаете о новшествах в этой непростой области. Как лечение зубов сделать интересным для Вашего ребенка.

Многодетная мама рассказала, как, имея трех маленьких детей, изобрести и воплотить в жизнь уникальный проект. Приносящий не только эстетическое удовольствие, но и хороший заработок.

Педагог с большим стажем поделилась опытом создания оригинальных добрых и милых подарков для своих друзей и близких.

Тренеры по водным видам спорта дали советы начинающим спортсменам и их родителям. Безопасность на воде крайне важна для каждого из нас.

В этом номере мы расскажем и о братьях наших меньших. Рекомендации дает квалифицированный врач-ветеринар. Вы узнаете, как помочь своим домашним питомцам.

Тенденции моды, советы в выборе одежды, рекомендации косметолога, а также рассказ парикмахера-стилиста из Италии не оставят равнодушными ни одну из наших прекрасных читательниц.

Надеемся, что Вы обязательно найдете что-то интересное и полезное именно для себя!

Читайте и будьте здоровы!

*А. Д. Кондратцева*

*Главный редактор Московского, Южного (Ростовско-Донского), Тульского, Санкт-Петербургского, Ставропольского, Курганского, Краснодарского и Дальневосточного выпусков РДГ «Жизнерадостная газета»,  
 Председатель ФРС РДГ,  
 Коммерческий директор ООО «ТД «Диамир К»*



**ДИАМИР К**



реклама

# ЛЕГКИЙ ЗАВТРАК

**То, что нужно!**

*После новогодних праздников!*

**◆ Кукрузный**

**◆ Рисовый**

**◆ Гречневый**

ООО «ТД «Диамир К»  
 +7(495) 739-22-00 [www.diamirka.ru](http://www.diamirka.ru)

**БЕЗ ГЛЮТЕНА**




Колонка  
 президента РДА


Выдержки из статьи

## Самоконтроль детского диабета и уверенность в излечении

Часто встречаясь с родителями ребенка, только что заболевшего сахарным диабетом 1 типа, требующего ежедневного введения инсулина, убедить их в возможности сохранения образа жизни близкого к тому, какой был до возникновения и обнаружения диабета не представляется возможным. Больно видеть круглые от растерянности, страха, неопределённости глаза мам заболевших детей. Огромные сложности создает разница в уровнях образования и знаний в области медицины между пациентами и врачами, что затрудняет общение, адекватную передачу нужной информации и практических рекомендаций.

Исходя из тридцатилетнего опыта, мы поставили перед собой задачи: дать надежду и направить по пути наименьших потерь. Первоочередным здесь выступает уход от теории к практике. Найдите вначале «поводыря», добившегося успешных результатов на аналогичном пути. Это может быть мама другого давно болеющего ребёнка; врач, к которому можно обратиться по телефону в условленные дни и часы.

Не пугайтесь множества новых навалившихся терминов и понятий. Заведите толстую тетрадь в клетку, в которую будете заносить новые термины и понятия. Ваши вопросы с одной стороны. А в другую пустую сторону тетради будете вписывать Ваши ответы, ссылки, впечатления. Перенесение внутренних переживаний на бумагу в психотерапии называется рационализацией, что ведёт к последующим конструктивным действиям.

Популярное понимание «Правил дорожного движения» по «диабетической» магистрали» поможет как начинающим, так и людям со стажем диабета. Особенно внимательно воспринимайте рекомендации, предназначенные для лиц, ведущих домашний самоконтроль сахарного диабета 1 типа у себя или у своих детей. Вас не касаются научные изыскания или результаты экспериментов на животных, часто излагаемые СМИ, как научный прорыв к излечению диабета. Придётся привыкнуть и к лжеинформации.

Первые два-три года заболевания мы все-таки настоятельно рекомендуем находиться в частом контакте со специалистом, помогающим корректировать изменения образа жизни без снижения её качества по результатам Вашего Дневника самоконтроля. Не бойтесь ошибок и разочарований – без них не обойтись. Дорогу осилит идущий! Главным в инсулинотерапии является усвоение и

правильное применение понятий для удержания сахара в заданных целевых пределах: коэффициент на хлебную единицу, коэффициент на сахар в крови, экспозиция, вектор и скорость, ускорение изменения сахара в крови. В последние двадцать лет, с нашей подачи, эти понятия прочно вошли в повседневную практику самоконтроля сахара в крови. Искренне хочется предостеречь от метаний из стороны в сторону в попытках любой ценой отменить инсулин. Иногда цена таких попыток оказывается жизнью.

В первые годы родители заболевших детей излишне восприимчивы к ложным обещаниям шаманов, экстрасенсов, лжецелителей. Иные родители бросаются в другую крайность в надежде переложить все свои личные ответственности на дорогостоящие технические средства. Садятся на хлеб и воду для обеспечения ребенку неинвазивного (бескровного) глюкометра и устройства введения типа инсулиновой помпы. Тратится много усилий, времени, денег, а желаемый результат не достигается. Ни одно устройство не заменяет головы, рук, навыков. Можно достигать отличных результатов при гликированном гемоглобине 4,5-5,5 % без гипогликемий на обычных инсулиновых шприцах, с обычными экономичными глюкометрами. Нужны только педантичность, упорство, мотивация, аналитический комплексный подход с наличием правильного питания и режима физических нагрузок. Опыт множества родителей пациентов тому подтверждение.

С другой стороны, мы должны выразить полную убежденность, что способы предотвращения развития сахарного диабета 1 типа (аутоиммунного), а потом и способы его излечения, без всякого сомнения, будут найдены.

Для предотвращения развития сахарного диабета 1 типа нужно научиться диагностировать его ДО повышения сахара в крови у пациента. То есть за несколько месяцев или лет до обычного диагноза, когда уже необходимо назначение инсулина.

Мы искренне рады, что с 1996 г., когда РДА объявила: «Миссия Российской Диабетической Ассоциации (РДА) – излечение человека с сахарным диабетом». В сознании врачей диабетологов, ученых, самих пациентов, прошли прогрессивные изменения.

Международная Диабетическая Федерация (IDF) признала возможной первичную профилактику сахарного

диабета 2 типа путем изменения образа жизни для борьбы с ожирением, путем активизации физического движения и снижения потребления избыточных калорий. Удалось показать, что на первых этапах развития диабет 2 типа обратим у мотивированных и сознательных пациентов, способных в повседневном сотрудничестве с врачом уйти от первоначально назначенных сахароснижающих таблеток.

В России это доказывают на практике ежегодные сборы Клуба «Диа-Спорт» РДА. Значительно проблематичнее обстоят дела с излечением людей с сахарным диабетом 1 типа. В отдельных случаях уже удается получать ремиссии с отсрочкой назначения инсулина до 7 лет, но остановить механизм аутоиммунного разрушения клеток собственным организмом клеток, производящих инсулин, пока не удалось. Внушают большие надежды исследования роли С-пептида, белка выделяющегося вместе с инсулином и в равных с ним количествах, и предотвращающего развитие микрососудистых осложнений. Проверяется гипотеза о том, что предшественник инсулина – проинсулин способствует увеличению массы В-клеток.

РДА считает, что диабет 1 типа можно излечить биотехнологическими методами, остановив аутоиммунный конфликт, разрушающий собственные В-клетки. Для этого необходимо финансирование исследований, проводящихся одновременно во многих медицинских и научных центрах под общественным контролем.

Недавно Шведское агентство медицинских продуктов одобрило исследование вакцины от диабета на детях, имеющих высокий риск получения диабета 1 типа. Измеряя разные биомаркеры в образцах крови, возможно определить на ранних стадиях, находятся ли эти дети в процессе аутоиммунного заболевания, которое разрушает их клетки, производящие инсулин. Если вакцинация успешно помешает прогрессированию заболевания до того момента, когда слишком много производящих инсулин клеток будут разрушены, то заболевание будет предупреждено. Ребенок в таком случае избежит симптомов диабета и не станет зависимым от уколов инсулина для выживания, что в другом случае неизбежно.

**М. Богомолов, психондoкpинoлoг, диабетолог, инструктор Клуба «Школа здоровья психофизической саморегуляции им. Э. Рома» с 1988 г.**



У нас в гостях популярный актер  
 Сергей Селин и его замечательная  
 супруга Анна

# Улыбайтесь чаще!

— Сергей, расскажите, пожалуйста, как Вы решили стать актером?

— С детства мечтал стать актером, решил еще в 4 года. Любил на семейных праздниках читать стихотворения: становился на стул посреди комнаты и рассказывал. Родные были в восторге. Участвовал в школьной самодеятельности. Занимался во Дворце культуры, там научился играть на трубе, тромбоне, тарелках и барабане. Я ходил в театральные кружки в школе, уже тогда видел себя на сцене. В семье у меня не было людей творческой профессии, только одна родственница была цирковой артисткой. Все остальные имели «серьезные» специальности. Мама работала на теплоэлектростанции.

После окончания школы я поехал поступать в Москву в школу — студию МХАТ, но не удалось. Вернулся домой и работал в театре монтировщиком декораций. Однажды, один актер в театре заболел, и мне предложили его заменить. Это была детская сказка, я играл медведя. На сцене получил большое количество эмоций. Сыграл так, что после спектакля мне стали давать и другие роли. Параллельно с работой я готовился снова к поступлению в театральные вузы, но получил повестку в армию. Ушел служить, стал старшиной духового оркестра: играл на

трубе, участвовал во всех постановках местной художественной самодеятельности.

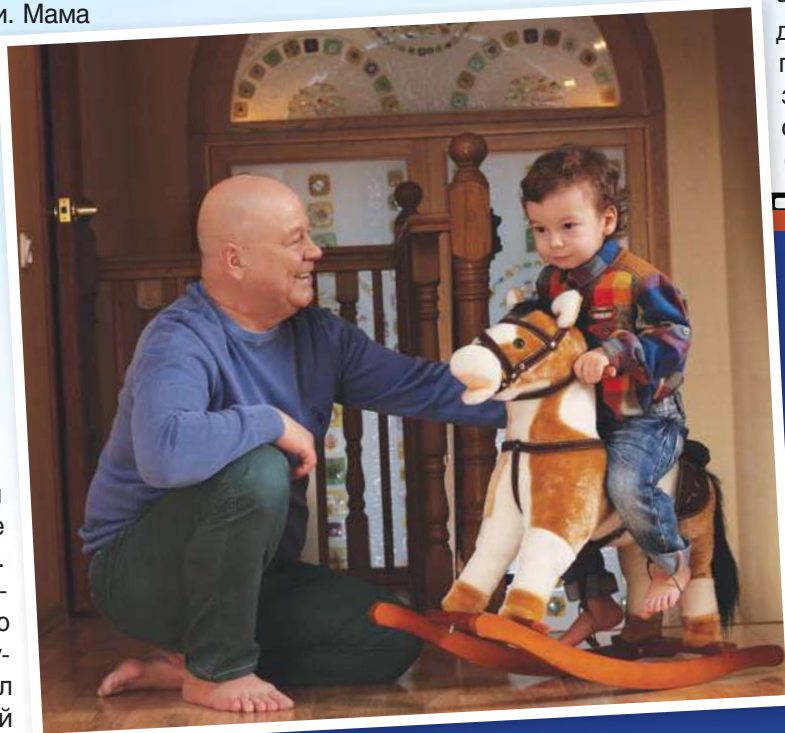
После армии поступил в Воронежский технологический институт на специальность «инженер-технолог». Проучившись несколько лет, уехал в Ленинград...

Вступительные экзамены сдал на отлично и был принят в Ленинград-

ский Государственный институт театра, музыки и кинематографии на курс артистов музыкально-речевой эстрады, а затем перевелся в мастерскую Игоря Горбачева. Там готовили драматических актеров. В институте упорно занимался, постоянно репетировал этюды.

— А как Ваши родители отнеслись к выбору такой профессии?

— В то время все стремились получить специальность, которая давала бы стабильную зарплату, карьеру. Многие мои знакомые так и поступили, послушав советы родных. Кто-то состоялся в работе, а некото-



«Когда выдаются свободные дни, любим с Анечкой и детьми отдыхать на природе. Ездим в Сестрорецк, парк Дубки — это недалеко от нашего дома. Гуляем там с детьми. Летом ездим отдыхать в Болгарию.»

Сергей Селин

рые стали несчастными и неудовлетворенными жизнью.

Когда я сказал, что хочу стать артистом, родители не понимали, почему выбрал такую профессию. Мама называла её иллюзией. Говорила, что это несерьезно. Но она не давила на меня, и я благодарен ей за это. Мама очень меня любила и всячески помогала советом. Мне в выборе пути не мешали.

Я со второго класса посещал кружки художественной самодеятельности, театры. Шёл постепенно к своей цели.

**— Расскажите, какие у Вас творческие планы, проекты?**

— Запланировано два спектакля, после отпуска начнутся репетиции. Актеры – народ суеверный. Тебя могут утвердить на роль, но в любой момент всё может измениться. Вам выдадут сценарий, пройдет его вычитка и подготовка. Ты можешь оказаться на съемочной площадке, загримироваться – и возможна отмена... Только, когда режиссер скажет: «Камера, мотор, начали!» – начнется съёмочный процесс. Потом фильм выйдет на экраны. Сразу нельзя сказать, какие творческие планы. Только, когда съемки уже начнутся.

**— А как проводите свободное время с семьей?**

— Когда выдаются свободные дни, любим с Анечкой и детьми отдыхать на природе. Ездим в Сестрорецк, парк Дубки – это недалеко от нашего дома. Гуляем там с детьми. Летом ездим отдыхать в Болгарию.

**— Анна, мы знаем, что Вы посвятили себя семье, воспитанию детей. Расскажите, пожалуйста, как поддерживаете себя в тонусе, в форме?**

— Помню, что в подростковом возрасте сильно переживала, когда поправлялась. Я тогда сидела на всевозможных диетах. Худела, потом снова набирала вес и не понимала, как найти золотую середину. Через некоторое время, посидев еще на диетах, поняла, что они мне не нужны. Для себя я вывела формулу: есть все, но понемногу! Лет с 16-ти придерживаюсь этого правила – и довольна. Действительно, вес держится всегда в норме. Во время беременности набрала 10 кг, это считается немного. В спортзал мы ходим редко, потому что другие дела «засасывают». Дома я обязательно делаю упражнения: приседаю, качаю пресс, отжимаюсь, растягиваюсь, сажусь на шпагат. Без особой

## Рецепт салата от Анны Селиной



### Ингредиенты:

- 250 г – помидоров черри (Должны быть сладкими, это важный момент.)
- 250 г – моцареллы (Маленькие шарики, такого же размера, как черри. Этот размер моцареллы называется «Чильеджини» (Mozzarella ciliiegine))
- 300 г – руколлы или зелени-микс
- 100 г – кедровых орешков

### Для соуса:

- Оливкового масла 70-100 г
- Сока половинки лимона
- 2 ч. ложки соуса песто
- Пол-ложки сахарного песка
- Соль по вкусу

*Помидоры и моцареллу режим на половинки. Добавляем их к зелени. Все ингредиенты для соуса смешиваем, заливаем им салат. Затем посыпаем кедровыми орешками.*

*Приятного аппетита!*



системы, просто для себя. Специально ничем не занимаюсь, хотя мы с Сережей любим в теннис поиграть. К сожалению, время не всегда позволяет ходить на тренировки.

— **Дети занимают много времени. Как Вы набираетесь сил?**

— Хороший вопрос (улыбается). Мне нужно полтора-два часа побыть одной. Не важно, чем я буду заниматься: могу готовить, убирать или стирать. Наполняюсь энергией в одиночестве, когда один на один с собой остаёшься, со своими мыслями, планами. Это придаёт мне сил. Сережа меня понимает и поддерживает в этом. Берет детей и идет с ними гулять куда-нибудь. Честно, он в этом плане – молодец!

— **Традиционный для нашей газеты вопрос: Анна, любите ли Вы готовить? Есть ли фирменное блюдо?**

— Раньше очень любила делать вы-

печки. Но Сережа как-то сказал, что хватит кормить всех мучным, а то все вес будем набирать. Я потихоньку сошла с дистанции выпекания, хотя меня это увлекало.

Недавно у нашего товарища был день рождения, пообещала испечь торт. Всем очень понравилось! После праздника в ресторане ко мне подошел официант и попросил рецепт для шеф-повара. А торт пекла не по рецепту, а как чувствовала: заварной крем сделала, коржи пропитала. Если крем получается сладким, добавляю лимонный сок. Вкус становится кисло-сладким. Когда задумываю торт, то, конечно, опираюсь на базовые рецепты. Но два одинаковых торта никогда не получится. Каждый раз все по-разному. Поэтому пришлось долго

вспоминать, чтобы дать рецепт шеф-повару.

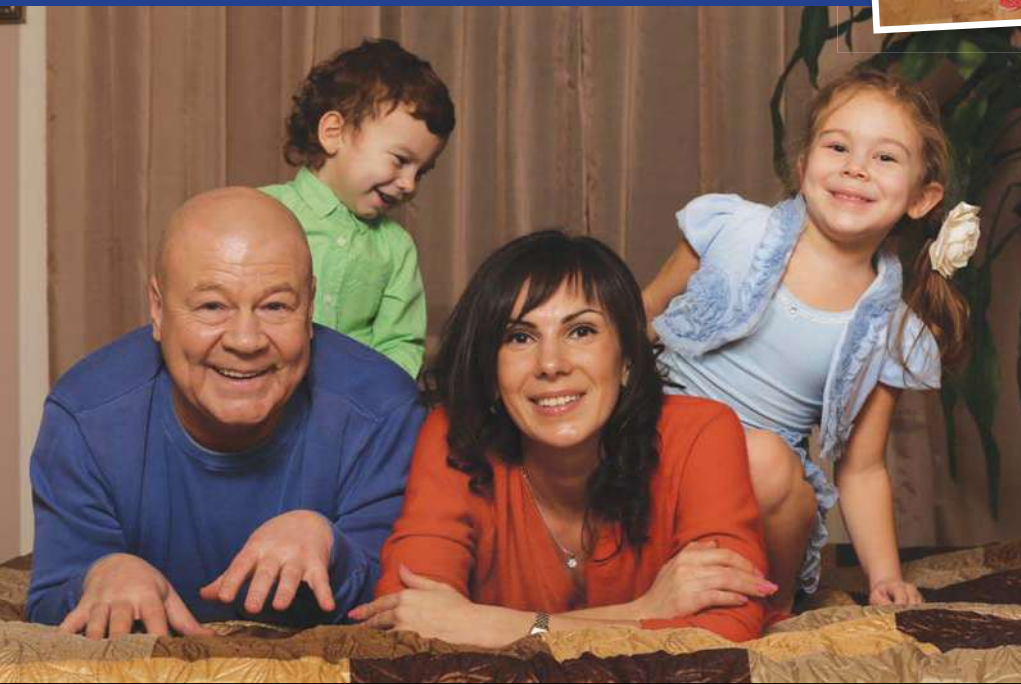
— **Дайте, пожалуйста, совет нашим читателям.**

**Анна:** Проводите много времени с детьми. Многие мамы работают, не успевают. Понимаю, что трудно, но дети так быстро растут. Совместное времяпрепровождение сказывается на их психике, восприятии мира, воспитании. У меня есть свой взгляд на «детский вопрос». Считаю, что у ребенка есть свои планы на жизнь. И ни в коем случае не надо загонять его в рамки своих представлений. Не надо навязывать детям



«Проводите много времени с детьми. Многие мамы работают, не успевают. Понимаю, что трудно, но дети так быстро растут. Совместное времяпрепровождение сказывается на их психике, восприятии мира, воспитании»

Анна Селина



наши желания, где и чем они должны заниматься. Всё, что мы даем детям, должно быть в подарок. Они сами выберут, кем хотят стать и какие кружки или секции посещать. Дети – это отдельные личности, они не могут следовать родительским желаниям. Все в подарок!

**Сергей:** Улыбайтесь чаще окружающим! Просто так – и мир станет лучше. Ведь приятно в толпе встретить улыбающегося человека с позитивным настроением.

Уберегайте себя от дурной информации и дурных мыслей, которые сейчас постоянно вокруг нас. Все в жизни должно быть в меру. Отдых, занятия спортом, работа, любимое дело – все в меру и в удовольствие!

Беседовала Диана Ключко

И еще — улыбайтесь чаще окружающим!  
 Просто так — и мир станет лучше.

# Цикорий

С ароматом кофе

Dr.  
Dias

Dr.  
Dias

Дарит бодрость  
и хорошее  
настроение!



Реклама

Bifrut®

Dr.  
Dias

РОТОТАЙКА

ВЕРНОЕ СРЕДСТВО  
для здоровья

La Fitore®

# Золотые ручки



**– Светлана, расскажите немного о себе?**

– Я мама трех деток и, по совместительству, мастер-дизайнер авторских игрушек. Мой творческий путь начался, как только я взяла в руку карандаш. С тех пор, конечно, много воды утекло, но творческое начало во мне не погасло. Теперь шью игрушки по своим эскизам. Они мягкие и теплые. Я верю, что в них остается частичка моего сердца и тепло моих рук. Как мама, я уделяю особое внимание качеству и безопасности моих изделий.

**– Как Вы пришли к мысли создавать развивающие коврики для детей?**

– У меня маленькая дочка. Когда ей был годик, у неё пробудился интерес к застежкам, молниям, кнопкам. Она бегала за всеми и пыталась расстегивать и застегивать куртки, рубашки. Её это жутко интересовало. И у меня пришла мысль, что можно сделать что-то самой... Вещь, которую можно расстегивать и наоборот. Таким образом, получился коврик.

**– А когда решили, что из игрушки, сделанной для своего ребенка, можно сделать бизнес?**

– Сразу и решила, почему бы и нет? Я первая придумала коврик с застежками, у нас нет таких аналогов. Попробовала, и многих это заинтересовало.

**– Светлана, а как выглядят коврики, что из себя представляют?**

– Это небольшой по площади коврик прямоугольной формы с нашитыми на него несколькими видами застежек, липучками, кнопками, пуговицами и кармашком, куда можно положить небольшую игрушку. Он закручивается в рулончик, который удобно взять с собой. Цвета подбираются индивидуально. Выбираю ткани с интересным рисунком.

**– Как развивающий коврик влияет на ребенка?**

– Все составляющие элементы коврика направлены на развитие сенсорного восприятия, мелкой моторики и усидчивости. Застежки, шнуровка способствуют формированию фокусировки и концентрации внимания малыша. Элементы коврика стимулируют мелкую моторику, которая влияет на развитие мозга и речь ре-

В гостях у «Жизнерадостной газеты» Светлана Смирнова, мама трех деток и, по совместительству, мастер-дизайнер авторских игрушек, со своей дочкой



бенка. Коврик помогает становлению психических функций.

**– На какой возраст рассчитан коврик Busy Roll?**

– От семи месяцев, когда малыш уже сидит и любит перебирать предметы ручками. У него появляется желание все потрогать, расстегнуть, открыть и закрыть. И приблизительно до двух – двух с половиной лет. Моя дочка в таком возрасте. И ей до сих пор интересен коврик.

**– Что говорят специалисты о развивающем коврике, советуют?**

– Конечно, логопеды и педиатры советуют развивать мелкую моторику. Деткам с задержкой речи рекомендуют перебирать крупы, застёжки, пуговицы расстегивать, чтобы тренировались руки и пальчики. А в ковриках все это присутствует.

**– Многие мамы знают о ковриках и пользуются ими?**

– Сейчас существует большое количество развивающих игрушек, о которых мамы знают и понимают, что они необходимы их ребенку. Я начала недавно шить развивающие коврики, но поток клиентов уже сформировался. Многие возвращаются и покупают коврики в подарок друзьям и близким. А кто-то приходит по рекомендации.

**– Расскажите, а кто занимается производством ковриков Busy Roll?**

– Я шью их сама, но скоро

все перерастет в большие объемы, и мне понадобится помощница, так как уже не справляюсь иногда. Материалы выбираю и покупаю сама. Ищу натуральные ткани, приятные на ощупь. Это 100% хлопок, поэтому коврик можно смело стирать в машинке и гладить утюгом. Что очень важно для игрушки.

В ковриках использован плюш минки. Он с пупырышками, которые благоприятно влияют на так-



**Коврик закручивается в рулончик, который удобно взять с собой.**

тильные и сенсорные ощущения ребенка. В ковриках ткань чередуется мягкая – жесткая, это развивает моторику.

**– Как находите время и с детьми посидеть, и постирать?**

– Как-то все получается (улыбается).

Тайм-менеджмент помогает: читаю книги и учусь правильно распределять время. Чтобы успеть и с детьми посидеть, уроки сделать, поиграть, и выполнить заказы.

**– Светлана, у Вас было в планах, что из маленького домашнего производства это перерастет в другие масштабы?**

– Конечно. Кто-то работает на начальника, а кто-то открывает свой бизнес, у всех по-разному. Я всегда хотела собственное дело. Окончив художественную школу, лицей и университет по специальности дизайнер, хотела придумать вещь, которая пользовалась бы успехом. Поскольку у меня трое детей, то мысли о развивающих игрушках долго не заставили себя ждать и воплотились в жизнь.

**– А когда вы начинали, также ориентировались на другие примеры?**

– Конечно, я смотрела, читала о них. Таких людей немного, но они есть.

**– Как людям узнать о ковриках Busy Roll, заказать?**

– У нас есть аккаунт в «Instagram» (busy\_roll). Пока только там, но планирую завести группу в «Facebook» и «ВКонтакте».

Беселовала Диана Ключко



**– Дайте совет нашим читательницам.**

– Бояться – это сидеть дома, ничего не делать, ждать, когда закончится декретный отпуск и выйти на работу. Я уже третий раз в декрете. Дети – это хорошо. Но когда ты развиваешься сама – еще лучше. Появляется много времени для саморазвития. Найдите хобби, которое можно переделать в бизнес, это очень интересно. Нужно идти и пробовать. Есть примеры бизнесменов, которые начинали с комнаты дома, а доросли до студии со штатом сотрудников.



# Красота по-итальянски

Женщины по всей планете желают выглядеть красиво и ухоженно, поэтому ходят в салоны красоты. Отличаются ли ритуалы ухода за волосами, например, в Италии и России? Чтобы выяснить этот вопрос, мы встретились и поговорили с **Оксаной Сергеенко – стилистом-парикмахером**, которая проживает и работает в Италии.



**– Оксана, расскажите, пожалуйста, немного о себе. Как стали стилистом по волосам?**

– Всем читателям теплый привет из Италии! Свою профессию я выбрала случайно. После очередного похода к супер стилисту, заплатив кучу денег (были лихие 90-е), я вернулась домой неузнаваемая... до слез. Еще не оправившись от шока, я стала листать журналы с рекламой: «Куда пойти учиться на парикмахера»! У меня появилось

желание исправлять ошибки других и делать людей радостными и красивыми. Выбрала Академию «Долорес». И ни разу не пожалела, что пошла туда. У меня изменилась жизнь!

«В конкурсах не участвую и не люблю это дело. Мне больше нравится обучаться, повышать квалификацию, чем я и занимаюсь. Недавно ездила в Милан на семинар «Vidal Sassoon»

**– Вы участвуете в конкурсах по парикмахерскому искусству?**

– В конкурсах не участвую и не люблю это дело. Мне боль-

На фото слева: Оксана Сергеенко и Луис Лонгерас (основатель испанской парикмахерской академии LLongueras)



ше нравится обучаться, повышать квалификацию, чем и продолжаю заниматься. Недавно ездила в Милан на семинар «Vidal Sassoon». Название этой фирмы хорошо всем знакомо, но мало кто знает, что это имя и фамилия известного британского парикмахера. Из Лондона приезжала его команда. В ноябре была во Флоренции и Болоньи на обучающих мастер-классах. В общем, всегда в курсе модных трендов и новинок.

**– Вы живете и работаете в Италии. Расскажите, пожалуйста, отличается ли индустрия красоты в Италии от России?**

– Индустрия красоты, конечно, отличается. Я не могу говорить за всю Италию, живу между Вероной и Венецией. Это, конечно, не Милан. В Милане мода на виду. В нашем регионе более ухоженные женщины после 45-50-ти лет. Они практически живут в салоне (говорю о салоне, в котором работаю я). Голову дома не моют, а значит, не умеют делать укладки и приходят к нам. День расписан с утра до вечера. Без записи в салон не попасть. Волос не жалеют, в ход идет все: брашинг (укладка феном или крупной щеткой), утюжок или щипцы (выпрямление волос). После таких процедур волосы слабеют. На лечение денег здесь также не жалеют.

**– А как итальянки ухаживают за волосами?**

– Я живу и работаю в Италии 4 года. Понаблюдав за девушками, могу дать один совет – берегите волосы, чтобы потом не лечить то, что уже не вылечишь! Мои клиентки в Москве «тряслись» над каждой волосинкой. Иногда даже феном не сушили, не то, чтобы утюжком выравнивать... Здесь как-то все легкомысленно и просто. Вся жизнь, не только волосы... (смеется).

**– Какие прически сейчас в моде в Италии?**

– В Италии многие внимательно наблюдают за по-



«Популярен длинный боб или очень длинные ухоженные волосы. Это выглядит всегда стильно и красиво»

пулярными людьми. Не все, конечно, но я часто слышу – «Мне как у ...». Очень моден и популярен еще шатуш – это окрашивание, придание волосам вида выгоревших прядей; балаяж – также окрашивание, при котором мастер осветляет отдельные пряди.

**– А какие стрижки?**

– Популярен длинный боб или очень длинные ухоженные волосы. Это выглядит всегда стильно и красиво.

**– А как определить, какой косметический продукт хороший, а какой нет?**

– Не бывает хороших или плохих продуктов по уходу за волосами. Кому-то подходит шампунь Pantene, а кому-то помогает Alterna. Каждый должен сам определить, что лучше для его волос.



«Очень моден и популярен еще шатуш – это окрашивание, придание волосам вида выгоревших прядей; балаяж – также окрашивание, при котором мастер осветляет отдельные пряди.»

**– Какие особенности ухода за волосами в жарких странах?**

– Я не живу на жаркой стороне Италии. Но летом рекомендую пользоваться защитным спреем для волос. О коже также не забывайте и защищайте её. Используйте шампунь, кондиционер и маску несколько раз в неделю.

**– Какие процедуры любите выполнять больше всего?**

– Я очень люблю делать стрижки и различные окрашивания. Не сторонник всех видов завивок и кератина.

**– А как в Италии относятся к народным средствам по уходу за волосами в домашних условиях?**

– Народные средства в Италии?... Их нет. Или о них уже забыли. Как я уже говорила выше, большинство не моют голову дома, а делают это в салонах, где предоставляют уход. В моей практике и среди знакомых итальянок-клиенток именно такой подход.

**– Оксана, пожелайте, пожалуйста, что-нибудь нашим читателям!**

– Я от души хочу пожелать Вашим читателям здоровья и спокойствия! Берегите себя и любите жизнь. Жизнь непредсказуема, интересна и дарит приятные сюрпризы тем, кто в них верит! Мечтайте, дарите радость и тепло. Всех благ!

Всегда рада видеть соотечественников и соотечественниц в салоне города Виченца, где я работаю!

Беседовала Диана Ключко

# Не отчаивайтесь!

*Сахарный диабет — болезнь не только людей. К сожалению, братья наши меньшие также подвержены этому заболеванию. Мы встретились и поговорили с Марией Ковалевой. Ее кот страдает от сахарного диабета. Она поделилась с нами советами по уходу за животным с таким диагнозом.*



**– Мария, как Вы определили, что у кота сахарный диабет? Какие у него были симптомы?**

– Мы стали замечать, что кот стал менее активный, не так реагировал на игры. Он сильно похудел, стал вялый. У него появился специфический запах мочи. Мы с мамой отвезли его к ветеринару. Врач сказал, что у кота инсулинозависимый сахарный диабет.

**– Что Вы делаете для поддержания здоровья Вашего питомца?**

– Каждые 12 часов делаем уколы инсулина. Инсулин и шприцы используем человеческие, не специальные. Первое время после укола мой кот падал в изнеможении минут на 10. Сейчас это прошло, он адаптировался, переносит процедуры нормально. Также соблюдаем диету.

**– А какой у Вашего питомца режим питания?**

– Для животных, больных диабетом, безусловно, существуют специальные корма. Трудность поддержания правильного питания за-

ключается в том, что когда делается укол – тогда и совершается прием пищи. Иначе уровень сахара может упасть слишком сильно, что может привести к коме или летальному исходу. Кошки, как известно, очень привередливы. Несмотря на то, что кот питается раз в 12 часов и к этому моменту сильно голоден, свой специальный корм он есть не хочет. Поэтому мы подкладываем его любимый корм поверх диетического. Проще говоря – поесть кот должен обязательно, поэтому приходится давать то, что он любит. Ведь пропускать укол тоже нельзя.

**– Скажите, пожалуйста, Вы измеряете уровень глюкозы у Вашего кота?**

– Я или мама измеряем нашему любимцу уровень глюкозы примерно раз в неделю в течение дня. Таким образом, в зависимости от показаний, изменяем дозировку лекарства.

**– Вы контролируете вес кота?**

– Стараемся измерять вес, хотя бы раз в две недели или в месяц. По коту можно заметить, набрал он или



сбросил. Но контролировать вес необходимо!

**– Часто ходите к ветеринару на прием?**

– В нашем случае нет, так как мы отправляем результаты измерений глюкозы врачу по электронной почте. Врач даёт указания дистанционно. К сожалению, из-за плотного рабочего графика не удаётся сходить в клинику. Но раз в полгода приходим к ветеринару.

**– Мария, а Ваш рацион питания поменялся, когда узнали, что у кота сахарный диабет?**

– Я стала больше читать о диетическом питании, меня заинтересовала эта тема. Мы с мамой решили поддержать нашего любимца. Из-за работы не всегда хватает времени на приготовление пищи. Сейчас у меня «полудиетический» режим питания. Я всегда понимала, что от употребляемой пищи зависит состояние нашего организма. Стараюсь правильно питаться.

Беседовала Диана Ключко

**– Мария, дайте, пожалуйста, совет для владельцев животных с сахарным диабетом.**

**– Главное не отчаиваться и слушать наставления ветеринара. При правильном уходе, питании и своевременном приеме лекарств, Ваш питомец будет жить счастливо и долго!**

# Рецепты от ФРАУКЮХЕ

## БАНАНОВЫЕ ЧИПСЫ

### Ингредиенты:

- Бананы – 2 шт.
- Кунжутное масло – 1 ст. л.

Сделайте легкий и полезный перекус для всей семьи.

Бананы необходимо очистить от шкурки, после чего тонко нарезать. Нарезанные бананы уложить на противень, застеленный бумагой для выпечки. Смазать при помощи кисточки кружки бананов кунжутным маслом. Запекать в духовке при 180 градусах около 15 минут.



## БАНАНОВЫЙ ЧИЗКЕЙК

### Ингредиенты:

- Нежирный творог – 500 г
- Яйца – 2 шт.
- Банан – 2 шт.
- Нежирная сметана – 200 г
- Фруктоза – 2 ст. л.

Чизкейк – отличный диетический десерт, который никого не оставит равнодушным. Его можно подавать на праздник, украсив бананами и джемом.



Взбейте яйца, добавьте творог, размятые бананы, сметану, фруктозу и все тщательно перемешайте.

Выложите полученную массу в форму, и отправьте в духовку минут на 40 при температуре (160-170°).

# КОНФЕТЫ

la Fito ne



ООО "ТД "Диамир К"  
+7 (495) 739-2200  
www.diamirka.ru



# Советы косметолога



У нас в гостях  
врач-дерматокосметолог  
Алимова Наталья Николаевна

В большинство косметических кремов, масок, гелей, скрабов входят вытяжки из лекарственных растений и трав, которые обладают целым комплексом лечебных свойств.

Для тех, у кого сухая кожа, можно использовать средства с алоэ, а для жирной – с крапивой. В магазине на полках можно встретить продукт для любого типа кожи. Но бывает так, что он не всегда подходит. Создайте свой собственный подходящий тоник или маску, которая обогатит и защитит Вашу кожу.

**Чтобы подробнее узнать, какие растения и травы необходимы нам, мы встретились и поговорили с врачом-дерматокосметологом, Алимовой Натальей Николаевной:**

– Многие жители нашей страны выращивают у себя на участке мяту, календулу, ромашку, розу и многие другие полезные растения. Кроме того, их можно приобрести в аптеке, магазине или найти в лесу. Главное, не собирайте травы вдоль автомобильных дорог или вблизи источников промышленного загрязнения. Ниже мы рассмотрим каждое растение в отдельности и ознакомимся с его свойствами.

## Алоэ



**С** давних времен алоэ активно использовалось людьми в народной медицине для лечения и профилактики различных заболеваний. В соке алоэ содержатся минеральные соли, витамин А, Е, С, В и аминокислоты. Растение обладает бактерицидными свойствами. Способно устранить почти любые воспалительные процессы на коже, борется с сухостью, морщинами и пигментными пятнами. В летний период после загара используйте сок алоэ для увлажнения кожи.

## Мята



**М**ята обладает многими полезными свойствами, содержит в себе каротиноиды, хлорофилл, витамин Е. Регулирует обмен веществ. Для сухой кожи можно приготовить маску из листьев мяты, которая отлично питает и успокаивает раздраженную кожу. Настой из листьев мяты поможет от воспалений. Использовать его можно в любое время. А лосьон поможет при проблемах с жирной кожей. Можете принять ванну с эфирным маслом мяты, она успокоит и обогатит кожу необходимыми элементами.

## Лаванда

**М**асло лаванды обладает незаменимыми в косметологии свойствами. Его используют как успокаивающее средство при стрессах, раздражительности. Также его можно наносить на кожу для заживления ран и ожогов. Лаванду собирают в июле или августе,

перед тем, как цветы распустятся, а затем сушат. Хранить необходимо в герметично закрытой банке. Лавандовая маска для лица будет полезна для девушек с чувствительной кожей. Она смягчает и увлажняет. А также имеет антибактериальное действие. Отличное средство для кожи, склонной к акне.



## Розмарин



**В** наши дни розмарин можно купить в супермаркете. Розмариновое масло улучшает состояние кожи лица и головы. Часто используется в шампунях. Его легко приготовить в домашних условиях: веточки розмарина замочить в арахисовом или миндальном масле, оставить на неделю, процедить. Применять в виде масел или растираний. Можно добавлять в ванны для лечения ревматизма. Розмариновый ополаскиватель для волос избавит Вас от перхоти. Является натуральным антисептиком. Вещество диосмин, которое входит в состав розмарина, помогает улучшить состояние кожи и укрепит слабые капилляры.



## Примула

**Э**то дикорастущее растение обладает косметическими свойствами. Оно начинает цвести ранней весной. Сок из листьев примулы применяется в качестве тоника. Отвар из примулы используют при воспалениях и ранах на коже. Он обладает хорошими антисептическими свойствами. Настой готовят из корней и листьев. Его часто используют для восстановления обмена веществ в кожном покрове, благодаря витамину Е, который насыщает кожу необходимыми микроэлементами. В состав масла примулы входит линолевая кислота, которая отвечает за жирность кожи.



*Эти травы помогут улучшить состояние кожи лица, придадут ей сияние и молодость.*



## Авокадо

**Н**о также, хочется сказать о масле авокадо. Сейчас это супер-растение номер один в мире. Его используют и в косметике, и в приготовлении блюд. С давних времен авокадо славился своими полезными свойствами. В нем содержатся витамины А, Е и D, калий, каротин, протеины. На 20% оно состоит из ненасыщенных жирных кислот. Масло авокадо насыщает кожу влагой, восстанавливает поврежденные клетки, борется с возрастной пигментацией. Скраб из авокадо поможет удалить с кожи омертвевшие клетки.

Старайтесь использовать данные растения для ежедневного ухода за кожей лица и тела! Также не забывайте, что подобные косметические средства будут действовать на Ваш внешний вид в комплексе со здоровым образом жизни и привычками.

**Будьте красивы и здоровы!**



Певица, автор-исполнитель, актриса, дизайнер. Бывшая солистка и ритм-гитаристка российской поп-рок-группы «Ранетки»

**– Здравствуйте Анна! Мы рады, что Вы согласились с нами побеседовать. Мы знаем, что Вы уже дважды мама. Как Вы себя чувствуете в этой роли?**

– Чувствую себя прекрасно! Дети дают мне новые возможности для моего развития, хотя, конечно, с ними не всегда просто и это большая ответственность. Мне хочется, чтобы их жизнь была полной и интересной, хочется дать им как можно больше возможностей для развития. Моя старшая дочь уже вполне серьезная дама, с которой можно разговаривать и даже узнавать для себя много интересного.

**– Скажите, Анна, а остается ли у Вас время для себя? Продолжаете ли Вы заниматься творчеством, или дети отнимают у Вас все время?**

– Конечно, я стараюсь проводить с детьми как можно больше времени. Тем более, сейчас, в век интернета, когда много работы можно делать удаленно, находясь в любой точке мира. Мне удастся совмещать мою работу мамы и свои любимые занятия, например, я преподаю вокал.

**– А что Вы считаете самым важным в роли мамы?**

# О детях, ДоДо и музыке

– Мне кажется очень важным понимать своих детей и правильно определять их потребности. Если понять, что интересно детям, можно помочь им начать развиваться в этом направлении. Каждая мама может дать ребенку основы тех или иных знаний. Но если ребенок увлечся чем-то серьезно, лучше обратиться к профессионалам.

Еще один очень важный аспект – это здоровье ребенка. Занятия спортом, зарядка и, конечно, наблюдение у хороших врачей.

**– Абсолютно согласна! Скажите, Анна, а чем увлекаются Ваши дети?**

– Мои дети очень творческие личности, это видно сразу! София любит петь, и вообще, «театральная» девочка: лепит из пластилина героев сказок и ставит спектакли, а Тимофей обожает конструкторы и рисовать.

**– Анна, Вы упомянули детскую медицину. Как Вы решаете этот вопрос? У Вас есть свой личный врач, или Вы выбрали для своих детей какой-то медицинский центр?**

– По-разному. Вообще, мы стараемся не болеть. Но когда такое случается, мы выбрали для себя детский медицинский центр «Добрый Доктор» в ЖК «Дубровка» на Калужском шоссе. Мне нравится там обстановка, очень внимательные врачи, заботливый персонал. Они стараются сделать так, чтобы и маме, и ребенку было комфортно. Иногда даже кажется, что ты не в медицинском центре. Очень домашняя обстановка.

**– Интересно, это ведь не сетевой центр, как Вы о нем узнали?**

– Мне порекомендовали его друзья, у которых трое детей, и все они обслуживаются там. Я попробовала и осталась очень довольна. Теперь мы с «DODO» тоже дружим.

**– Скажите, Анна, а Вы планируете заниматься с Вашими детьми музыкой?**

– Да, музыка входит в обязательную программу! Надеюсь, у обоих сложатся хорошие отношения с музыкальной школой. Хочу, чтобы музыкальное образование у моих детей было. И не важно, будут ли они дальше связаны с музыкой. Ведь, родители музыканты: детям уже «не отвертеться».

**– И последний вопрос: есть ли у Вас на ближайшее время какие-то творческие планы?**

– Сейчас я удачно реализовала себя в качестве педагога по вокальному мастерству и гитаре, в самом ближайшем будущем планирую сольный проект, а также несколько совсем неожиданных творческих дуэтов. Дети немного подросли, и у меня появились силы заниматься написанием своего музыкального материала. Мне уже не терпится показать его поклонникам моего творчества и «Ранеток».

**– Спасибо Вам за интересную беседу!**

Материал предоставлен  
Тропаревской Л.С.



**ДОБРЫЙ ДОКТОР**  
 МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ  
 МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

**+7 (495) 105-1218**

Калужское шоссе, ЖК «Дубровка»,  
 ул. Ясенева, д.1, кор.1  
[www.dodo-med.ru](http://www.dodo-med.ru)





# Подарки с любовью

Мы в гостях у замечательного человека, мастера на все руки – Евгении Эдуардовны Васильевой. Она удивляет своим разносторонним творчеством. Ее изделия дышат добротой и красотой. Спешим поделиться с Вами, наши читатели, прекрасными работами Мастера!

*Васильева Евгения Эдуардовна – мастер на все руки*

**– Евгения Эдуардовна, расскажите, пожалуйста, немного о себе?**

– 26 лет проработала учителем начальных классов в школе. В детстве мне очень нравилась моя первая учительница, и выбор профессии сложился во многом благодаря общению с ней. У меня даже не было других предпочтений.

Но жизнь идет... И когда родились

внуки, поняла, что работа – это хорошо, но уже хочется больше времени проводить с ними. Поэтому было принято решение уйти.

**– Поделитесь, как начали заниматься творчеством? Давно или только сейчас пришли к нему?**

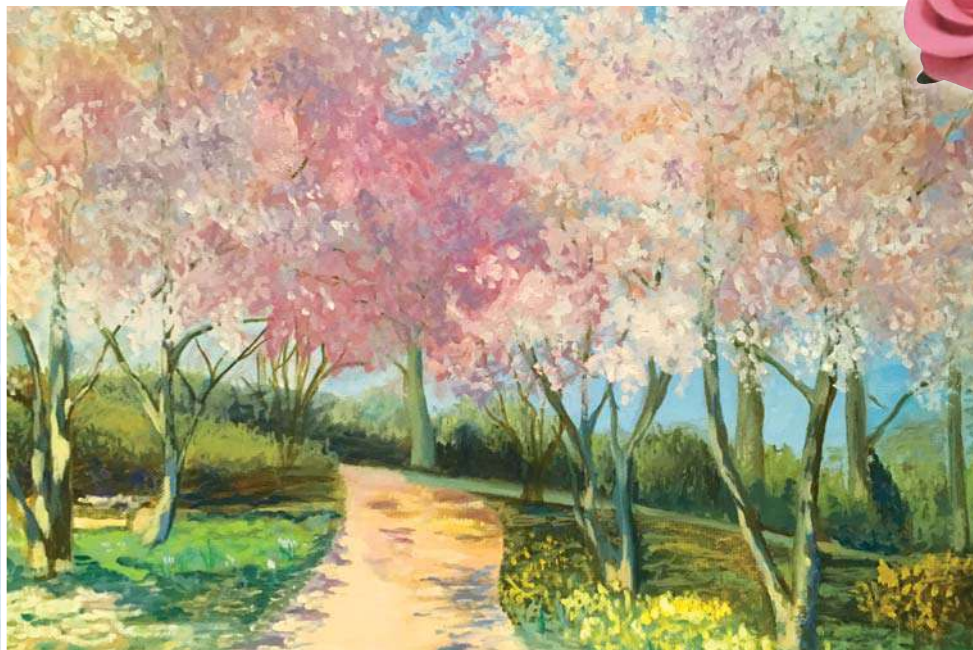
– Я с детства любила делать что-то своими руками. Ни один праздник не обходился

«Главное захотеть!  
Ведь в изделия,  
сделанные своими  
руками, Вы вкладываете  
частичку своей души  
и тепла»



ся без моих поделок. Дом всегда был красиво украшен. Да и со своими учениками в школе класс украшали всегда по-особому. Что-то нестандартное придумывали. И на уроках технологии чаще выполняли задания не по программе, а что-то интересное и необычное. Когда ушла на пенсию – творчество не исчезло. Теперь с внуками делаем поделки из природных материалов. Приобщаю их к творчеству.

Например, сейчас у молодежи фотографии хранятся в компьютере, а у наших родителей они были в альбомах. Все собирались, открывали их и смотрели. Можно было вынуть фотографию, сравнить её с другими. И мне захотелось возродить эту традицию. Я узнала, что есть такое направление – скрапбукинг: изготовление





бумажных альбомов с различным декором. Пошла на мастер-классы. Оказалось, очень увлекательное занятие. А главное – большой полет для творчества. Теперь для своих близких делаю уникальные альбомы. Причем, важно, для кого ты делаешь! Для внука, например, это могут быть рыцари и замки, а для внучки – феи и принцессы.

На этих же занятиях увидела, что есть ещё курс «полимерной глины». Решила попробовать и это направление.

**– У Вас есть художественное образование?**

– Художественного образования нет. Но я всегда любила рисовать, мне это доставляло и доставляет колоссальное удовольствие.

**– Что для Вас творчество?**

– Когда я что-то начинаю делать, то представляю себе того человека, для которого это предназначено. Какие он эмоции испытает, что скажет, получив мой сюрприз. Поэтому я всегда точно знаю, кому готовлю подарок. Для детей я могу придумать одни альбомы, для внуков другие. Но их эмоции – это самое дорогое! Это и есть истинное творчество.

Скрапбукинг (англ. scrapbooking, от англ. scrapbook: scrap – вырезка, book – книга, «книга из вырезок») – вид рукодельного искусства, заключающегося в изготовлении и оформлении семейных или личных фотоальбомов

**– Расскажите, пожалуйста, об оформлении альбомов?**

– Изначально дома я делаю эскиз каждого листа альбома. Примерно представляю, как он будет выглядеть в целом. Потом еду в специальный магазин для мастеров скрапбукинга. Когда туда попадаешь, глаза «разбегаются». Там столько красивой бумаги, наклеек, открыток, хочется всего и сразу. Наборы бумаги

подбираю для определенного человека. И приступаю к работе.

Есть ещё одна техника оформления альбомов. В Санкт-Петербурге живёт замечательный мастер – Елена Виноградова. Она научила меня делать альбом полностью своими руками без лишнего декора. Нужно на листе нарисовать фон, приклеить часть фотографии и уже дальше дорисовать от неё нужный пейзаж или предмет. Получается как продолжение изображения. Если Вы задумали тематику леса, то дорисовываем различные деревья, животных, листочки. Все, что Ваша фантазия подскажет. Это мне больше нравится. Сюда ты часть себя вкладываешь! И выходит все нешаблонно, нестандартно.



**– Евгения Эдуардовна, а картины Вы тоже рисуете?**

– Мне казалось, что буду рисовать маслом. Я представляла, что стою на берегу пруда, вокруг бегают внуки, стоит жаркое лето. Я – за мольбертом в соломенной шляпе (улыбается), рисую ирисы жирными мазками. Но как выяснилось, масляными красками мне работать трудно, лучше получается акварелью. В этой технике рисую не только картины, но и фотоальбомы оформляю.

**– А внуки Вам помогают?**

– Внуки – это отдельная тема. Внучка увлекается вместе со мной. Очень любит лепить из полимерной глины всевозможные пирожные, конфеты, печенье. После лепки приступаем к украшению. Вместе разукрашиваем специальными красками. Внучка, видит, как я кисточкой подрисовываю капельки, и повторяет за мной. Недавно делали осенние листочки из желтой глины.



Внучка сделала красивое ожерелье из них для мамы. Уже после раскрашивания мы выпекаем изделия в специальной печке. Замечу, что ни в коем случае нельзя выпекать эти изделия в обычной духовке, т.к. испарения от этой глины могут попасть в пищу. А это очень небезопасно!

**– Евгения Эдуардовна, часто ли Вы посещаете мастер-классы? Чем они помогают?**

– Я иду на занятие всегда с конкретной целью – научиться новому виду творчества, и максимально концентрируюсь на уроке. Больше люблю индивидуальные занятия с мастерами. Такие уроки проходят с наибольшей отдачей. Обычно, у меня есть цель – приобрести какой-то навык или освоить какую-то технику. При персональных занятиях легче все усваивается.

**– Поделитесь, пожалуйста, с читателями, как Вы успеваете заниматься творчеством и уделять время семье?**

– Творчеством активно занимаюсь летом, когда внуки на море. А сейчас тяжелее выходит, времени остается немного. Мастер-классы обычно проходят по выходным, а в это время ко мне приезжают внуки. Трудно все совместить, поэтому прошу мастера пойти мне на встречу и увидеться в будний день. Если день у меня свободный, и по дому мало дел, то могу целый день рисовать, лепить или делать фотоальбомы. Стараюсь распределить время так, чтобы хватило и на любимое дело, и на семью.

**– У нас есть традиционный вопрос. Любите ли Вы готовить? Расскажите, пожалуйста, о Вашем фирменном блюде.**

– В детстве моя бабушка пекла торты и давала им имена. Именно имена, не названия. У нас был торт «Сашенька» – в честь моего брата, «Эденька» – в честь папы. Торт «Женечка» выпекали для меня. Он состоял из бисквита, беже и сверху заливался шоколадом. Сейчас этот торт мы печём с внучкой, передаю ей традиции. Правда, бисквит мы

покупаем готовый, так как дети не могут долго заниматься одним делом, и я стараюсь сократить время готовки. Беже и шоколад делаем сами. А если хотим сделать торт «Сашенька», то сверху украшаем узорами из фруктов, залитыми желатином. Так приятно, когда вечером вся семья собирается за столом на чаепитие с какой-нибудь вкусной сладостью! Это уже стало для нас традицией, которую приятно и выполнять, и передавать новым поколениям.

**– Евгения Эдуардовна, а как после такого вкусно, но калорийного блюда приводите себя в форму. Как следите за собственным здоровьем?**

– Семья держит в тонусе! Чтобы успевать на прогулках за внуками, нужно много энергии и сил. Поэтому приходится следить за собственным здоровьем, питанием. Каждый вечер с мужем гуляем перед сном, проходим приблизительно 3,5 км. На выходных вместе ездим в бассейн, плаваем. Муж у меня регулярно туда ходит, и я стараюсь вместе с ним.

**«Я всегда точно знаю, кому готовлю подарок. Для детей я могу придумать одни альбомы, для внуков другие. Но их эмоции – это самое дорогое! Это и есть истинное творчество»**



В силу возраста и по состоянию здоровья изменили свой рацион. Ввели в пищу клетчатку, отруби. Уменьшили количество «вредной кондитерки». Измеряем уровень сахара в крови.

Для себя лично готовить не очень интересно. Поэтому и для всей семьи делаю полезные салаты или блюда.

**– И напоследок: дайте, пожалуйста, совет нашим читателям.**

– Я люблю делать подарки. Мне всегда хочется удивить своих друзей и близких чем-то новым, оригинальным. Это меня подвигло на изготовление необычных работ. Стараюсь найти время и силы для занятия любимым делом, результат которого подарит незабываемые эмоции моим близким.

Всегда можно найти время на себя, на свое творчество. Главное захотеть! Ведь в изделия, сделанные своими руками, Вы вкладываете частичку своей души и тепла.

Желаю всем вдохновения и творческих успехов! Не переставайте удивлять своих близких и друзей!

Беседовала Кондратцева Алла

# Мы в ответе за тех, кого приручаем



У нас в гостях главный врач ветеринарной клиники «Базилио» – Федорова Елена Владимировна.



– Елена Владимировна, расскажите, пожалуйста, немного о себе.

– Меня с детства интересовали животные. Всё, что связано с ними, в том числе и лечение. Поэтому после окончания школы поступила в Московский Государственный Университет Прикладной Биотехнологии. Сейчас занимаюсь любимым делом. Кроме ведения общего приема, специализируюсь на дерматологии кошек и собак.

«Если взяли себе в дом животное, нужно сразу понять, что потребуются физические, материальные, душевные и временные затраты и усилия»

– Мы знаем, что кошки и собаки болеют сахарным диабетом. Скажите, как по первичным симптомам хозяину понять, что у его

**животного сахарный диабет?**

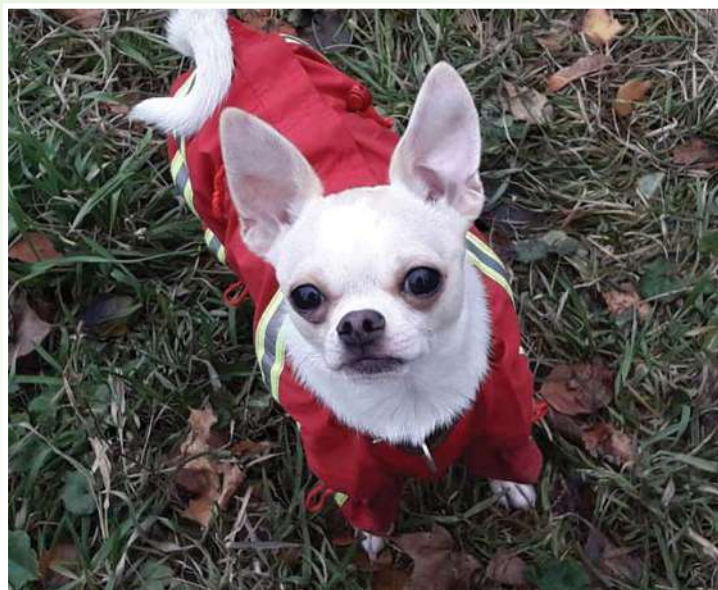
– Владелец должен внимательно наблюдать за своим питомцем. В таком случае он сразу заметит, что наряду с обычным аппетитом, животное худеет и много пьет. Это уже весомый повод обратиться к врачу.

– **Какие чаще всего животные подвержены сахарному диабету?**

– Диабетом болеют собаки, кошки, редко лошади. Это не самое распространенное заболевание домашних питомцев, но все-таки встречается нередко.



«Если Вы завели животное, то, как по Экзюпери, Вы в ответе за него»



**– Расскажите, пожалуйста, а у животных сахарный диабет излечим?**

– Смотря какие причины вызвали заболевание. Часто сахарный диабет развивается на фоне хронического панкреатита или нарушения выработки гормонов после течки у собак. В таком случае, при лечении основного заболевания, прогнозы на излечение от сахарного диабета более оптимистичные. Но чаще всего, хороший результат – это стабильное состояние животного на фоне лечения инсулином, диеты.

**– Некоторые владельцы животных употребляют понятия «сахарный» и «несахарный» диабет, в чем различия?**

– Сахарный диабет связан именно с работой поджелудочной железы. Несахарный – с выработкой гормонов гипофиза, чаще связанный с различными заболеваниями почек. Первичные симптомы могут быть похожи, такие как повышенная жажда. Поэтому эти два заболевания называют одним словом «диабет». Для постановки диагноза проводят осмотр животного, ряд анализов и исследований.



быть ответственным человеком и выполнять назначения врача.

**– Какой шприц используют?**

– Обычный инсулиновый шприц.

**– Расскажите, пожалуйста, о диете для животного с сахарным диабетом?**

– Выпускаются специализированные корма при сахарном диабете, сейчас их достаточно разнообразие. Если питомец не хочет есть специальный корм, составляется диета из натуральных продуктов. Главное, чтобы не менялась дозировка и состав пищи. К ней будет привязано определенное количество инсулина.



**– А какие именно анализы проводят?**

– Делают анализ мочи, крови, УЗИ, как дополнение. Практически, как у людей.

**– Если животное инсулинозависимое, как в домашних условиях сделать укол?**

– Укол сделать несложно, но для этого нужно предварительно подобрать схему лечения. Если ставится инсулинозависимый сахарный диабет, то подбирается индивидуально доза инсулина. Он может быть для животных либо человеческий. Кормление должно быть однотипное, специальные корма. Успех лечения во многом зависит и от владельца животного, который должен



«Приобретайте питомца для души. Но такого, на которого хватит сил, времени и материальных вложений. Дарите ему свое тепло, и оно вернется к Вам радостью общения!»

**– Как часто хозяин должен приводить своё животное на осмотр к ветеринару?**

– Если только установлен диагноз и происходит амбулаторное лечение, то надо приходить 2 раза в день. Измерять глюкозу, осматривать животное. При хорошем состоянии, когда уже сахар отрегулирован, можно показываться раз в месяц, потом – реже, это уже решают индивидуально. Обычно хозяева в дальнейшем сами делают глюкозometriю, контролируют уровень сахара. Если уровень сахара выходит за пределы нормы, то обязательно надо показаться ветеринару.

**– Сахарный диабет влияет на продолжительность жизни животного?**

– Конечно, влияет. Сахарный диабет часто, к сожалению, снижает продолжительность жизни питомца.

**– По каким признакам можно понять, что животное идет к выздоровлению?**

– Стабильное состояние. Если собачка или кошечка питаются хорошо, ведут себя, как обычно, играют, уровень глюкозы в пределах нормы для животного с диабетом, нет скачков – значит все в норме, состояние стабильное. А иногда при излечении от первичного заболевания, отпадает необходимость и в инсулине.

**– Елена Владимировна, расскажите, пожалуйста, как Вам самой удается при такой загруженности поддерживать себя в форме?**

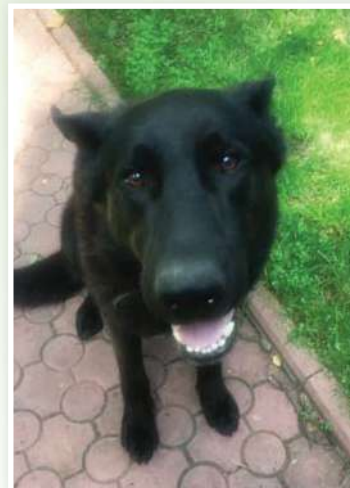
– Движение – это жизнь. Стараюсь заниматься спортом, но это редко получается. В клинике у нас нет обеденного перерыва, поэтому кушаем, когда есть время. У каждого врача свое питание в зависимости от пристрастий. Берем с собой из дома приготовленную еду. На одних бутербродах не протянешь.

«Диабетом болеют собаки, кошки, редко лошади. Это не самое распространенное заболевание домашних питомцев, но все-таки встречается нередко»

**– Дайте, пожалуйста, совет для наших читателей.**

– Если Вы завели животное, то, как по Экзюпери, Вы в ответе за него. Если взяли себе в дом животное, нужно сразу понять, что потребуются физические, материальные, душевные и временные затраты и усилия. Приобретайте питомца для души. Но такого, на которого хватит сил, времени и материальных вложений. Дарите ему свое тепло, и оно вернется к Вам радостью общения!

Беседовала Диана Ключко



**– Скажите, пожалуйста, обращали ли Вы внимание на пищевое поведение человека и его животного? Оно как-то связано? Вот, если приходит тучный, полный человек, то и животное у него такое же?**

– У «крупногабаритных» владельцев редко бывают стройные животные. Потому, что они всех, включая и животных, хотят накормить. Думают, что все всегда голодные. Когда говоришь, что у Вас питомец чересчур упитан, бывает, просто обижаются. А могут сказать, что животное будет счастливым от такого кормления. Не всегда, конечно, но часто животное похоже на своего хозяина.

Московская область,  
 Раменский район, д.Вялки,  
 ул. Новостройка, 8а;  
 т. +7(916) 647-23-41

Филиал г. Раменское,  
 ул.Бронницкая, д.6;  
 т. +7(926) 210-67-12;  
 сайт [www.bazilio-kit.ru](http://www.bazilio-kit.ru)



Планируя переход на другой вид питания, мы задаемся большим количеством вопросов.

**«Что будет с моим здоровьем?»**

**«Что буду есть?»**

Например, перейти на вегетарианство или сыроедение решится не каждый человек.

# Вегетарианство

## КАК ОНО ЕСТЬ



*Веревкина Галина  
Евгеньевна*

Чтобы получить ответы на эти вопросы, мы встретились и поговорили с вегетарианкой со стажем Веревкиной Галиной Евгеньевной.

Она рассказала свою историю перехода на новый вид питания.

**– Галина Евгеньевна, расскажите, пожалуйста, как Вы пришли в вегетарианство?**

– Я вегетарианка уже восемь лет. После рождения ребенка долго не могла сбросить лишний вес. Стала интересоваться всевозможными диетами и наткнулась на книгу о сыроедении. Автор рассказывал и о вегетарианстве. Перешла на сыроедческое питание, и результат удивил меня. Я не только избавилась от лишнего веса, а и от проблем с давлением. У меня постоянно были скачки давления, я не могла жить без лекарств. После перехода на новое питание, появился прилив сил, ощущение легкости. Выносливость организма стала выше. Мой

« Научитесь чувствовать себя гармонично во всем. Это дарит ощущение счастья! »

приход в вегетарианство был не из этических соображений, эти принципы появились позже. Сменив питание, изменилось мировосприятие, образ мышления в целом. Я стала чувствовать себя здоровым человеком!

**– А Вы употребляете в пищу яйца, молочные продукты, мёд?**

– Я вегетарианка, а не веган. Не ем мясо, рыбу и яйца. Молочные про-

дукты и мёд очень люблю. Считаю, что мёд полезен, конечно, если нет запрета по здоровью: диабет или аллергия.

**– Из каких продуктов состоит Ваш рацион?**

– В основном из злаков, овощей, фруктов, соков и молочных продуктов. Каждый день пью молоко или кефир.

**– А кто еще в Вашей семье приверженец вегетарианства?**

– Мой муж. После моего опыта, он поддержал меня и отказался от мяса. Мы всей семьей придерживаемся вегетарианского питания. Это очень здорово, когда твои близкие с тобой заодно.





**– Расскажите, пожалуйста, о своем режиме питания. Что едите на завтрак, обед и ужин?**

– Я люблю завтракать смузи, это очень питательно и полезно. Напиток состоит из проростков зеленой гречи, яблочного сока, банана, клубники или других фруктов и ягод. Добавляю туда: семена чиа, лён или муку из семян льна, зелень, шпинат, орехи. Иногда пью свежевыжатый сок. Поскольку год была на сыроедении, а потом перешла на вегетарианство, соки были незаменимы. Весной на месяц-два снова увлекаюсь сыроедением. В это время года легче придерживаться подобного режима питания.

На обед ем салат с супом или со вторым блюдом. Салаты делаю из различных овощей и зелени, заправляю маслом. Люблю делать овощной суп или вегетарианский борщ. На второе готовлю кашу.

Стараюсь не ужинать.

**– Какими продуктами Вы заменяете мясо по количеству полезных веществ?**

– Заменяю мясо зернобобовыми культурами (фасоль, горох, чечевица, нут), молочными продуктами.

**– Вы пьёте витамины для дополнительного поддержания иммунитета?**

– Раз в год обязательно пью витамины группы В. Поскольку мне за 40 лет, не все хорошо усваивается в организме. Часть витаминов не хватает. Их необходимо восполнять.

**– Галина Евгеньевна, расскажите, пожалуйста, а Вы резко отказались от мяса или постепенно?**

– От мяса отказалась сразу, поскольку сыроедение не предпола-

гает его. Солёную или сушёную рыбу еще какое-то время ела. Но через полгода поняла, что совсем не хочу рыбу. Так и перешла полностью на сыроедение.

« Мы всей семьей придерживаемся вегетарианского питания. Это очень здорово, когда твои близкие с тобой заодно. »



**– Сейчас у Вас возникает желание съесть мясо?**

– На сегодняшний день мяса совсем не хочется. Но первые года два, особенно весной, когда люди выходили на пикник и жарили шашлыки, я реагировала на запах. Аромат будоражил аппетит, но подойдя к блюду ближе, уже не хотелось есть.

**– Существует мнение, что вегетарианские продукты дороже обычных, так ли это?**

– Отчасти, это правда. Когда следишь за собственным питанием, в магазине постоянно присматриваешься к составу продуктов. Различные консерванты, «Ешки», пальмовое масло, разбавители – удешевляют производство. Производители натуральных продуктов этого не добавляют, поэтому изделие получается дороже. Удастся сэкономить на крупах, бобовых. Если подсчитать бюджет для семей, которые мясо употребляют и не употребляют, выхо-

дит примерно одинаково.

**– Вы ходите на тренировки и мастер-классы по здоровому питанию, вегетарианству?**

– Конечно, посещаю. Когда начала увлекаться сыроедением, то читала много литературы, журналов, ходила на специализированные выставки. Искала в

блогах и книгах рецепты. Обычный человек не подозревает, на сколько может быть вкусной вегетарианская пища. Многие питаются мясом, картошкой, макаронами. А рецептов полезной и вкусной еды большое множество.

**– Что Вас вдохновляет на выбранном пути?**

– Книга «Сыроедение» оказала на меня большое влияние и вдохновила на новый тип питания. Я не согласна со всеми главами этой книги, но она направила меня к здоровому образу жизни. Я понимаю, что с этого пути уже не сверну.

**– Как Ваши родственники отнеслись к выбору такого питания?**

– Родители давно привыкли к моим чудачествам. Спустя некоторое время они убедились, что все здоровы и чувствуют себя хорошо.

**– Спорт присутствует в Вашей жизни?**

– Да, конечно. Каждую неделю хожу



## Борщ «Вегетарианский»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свекла – 2 шт.
- Морковь – 2 шт. (среднего размера)
- Кабачок – 1/2 шт. (среднего размера)
- Асафетида – 1 ч.л. (без горки)
- Кориандр – 1 ч.л. (с большой горкой)
- Капуста – 1/2 шт. (маленького кочана)
- Сок томатный – 0,5 л
- Кетчуп – 1 ст.л.
- Растительное масло – 1-2 ст.л.
- Перец черный – 0,5 ч.л.
- Перец горошком – 7 шт.
- Перец душистый – 3 шт.
- Лавровый лист – 3 шт.
- Вода – 2 л
- Петрушка
- Сельдерей (корень) – 2 ч.л. (с горкой)
- Соль – 2,5-3 ч.л.

Можно также добавить перец болгарский – 0,5-1 шт. И, если любите, немного готовой красной фасоли.

Общий объем супа – 3-3,5 л

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Натереть свеклу и морковь, кабачок порезать маленькими кубиками, порубить капусту. В нагретое растительное масло положить асафетиду, кориандр и прогреть 10-15 секунд, добавить свеклу, морковь. Тушить сначала на масле, потом, добавив чуть-чуть воды, минут 20.



Добавить томатную пасту, перемешать, потушить еще 3 мин и переложить в кастрюлю с водой и томатным соком, специями (кроме петрушки), солью и капустой.

Дать закипеть и варить на небольшом огне (чтобы слегка кипело).

Через 10 мин добавить кабачок и варить еще минут 10 до желаемой мягкости капусты.

Посыпать зеленью петрушки и подать к столу со сметаной.

на йогурт и в бассейн. Это помогает очистить мысли от ежедневной рутины, стрессов на работе. Правильное питание и спорт должны существовать рядом. Держать себя в тонусе очень важно для нашего организма.

**– Что для Вас здоровое питание?**

– Это не только мой образ жизни, но и работа. Мне хотелось, чтобы здоровое питание стало доступным для окружающих. Поэтому я создала производство хлебцев-лепешек. Чтобы уйти от обычного образа хлебцев, мы назвали наш продукт лепешками. Готовим их из пшеницы российского производства. Есть сладкие и обычные лепешки. Это отличная альтернатива бутерброду, чипсам и печеню. Я хочу показать, что здоровое питание может быть вкусным!

**– И напоследок, дайте, пожалуйста, совет нашим читателям?**

– Если Вы выбрали вегетарианство – не сворачивайте с выбранного пути. Научитесь чувствовать себя гармонично во всем. Это дарит ощущение счастья!

Беседовала Диана Ключко



## Натуральный французский цикорий Chikoroff®

Горячий напиток для здорового питания с нежным вкусом.

Содержит пищевое волокно (60% инулина), витамины и минералы.

ул. Солнечная, стр. 20, посёлок Минзаг,  
п. Краснопахорское, г. Москва, 108828, Россия  
тел.: +7 495 225 56 55; [novaproduct.ru](http://novaproduct.ru)  
[bionovashop.ru](http://bionovashop.ru) магазин от производителя

 @public\_bionova

 **NOVAPRODUKT RU**

# Положительная сторона медали

У нас большое, веселое семейство, и в нашей семье все друг друга поддерживают. И все события, будь оно веселое или грустное, мы переживаем вместе!



"Наша семья смогла найти положительную сторону медали в столь тяжелых физических изменениях наших любимых людей. Поддержать их. Не дать почувствовать обделенность за общим дружным столом. Отстраненность от общих семейных встреч. Так и нужно переживать тяжелые моменты!"

На все праздники мы съезжаемся к любимым бабушке Любе и дедушке Славе. Наша бабушка всегда была и есть хранительницей очага, гуру праздничного стола и мудрой целительницей, которая всегда поможет, подскажет и найдет нужные слова! На ее уютной кухне, где всегда тепло, светло и тянется вкусный дымок от плиты, прибегают резать салатки и судачить про деток и мужей все представительницы женского пола, в то время как дедушка, за газеткой собирает мужчин, и они ведут беседы о

политике и футболе! Обеденный стол всегда ломился от яств, множество вкусных и, не постесняюсь этого слова, жирных блюд из свинины и майонеза приводили всех в восторг. Под час бывало, что не все гости могли после такого угощения уехать домой, и долго еще посиживали за душевными разговорами.

Но, однажды настал очень тяжелый период, который заставил сплотиться нас еще больше. Сначала заболел наш дедушка, у него нашли тромбоз вен, он долгое время лежал в реанимации, тромб оторвался и попал в легкое, но врачи успели его спасти. Естественно деда Слава теперь имеет свой пакет лекарств, регулярно ходит по врачам и мужественно борется с этой болезнью!

Не успели мы оправиться от этого удара, и выдохнуть, как нашу бабушку тоже забрали с кровотечением в реанимацию. У нее нашли сахарный диабет – нелегкую болезнь. Проявился он внезапно, не давая о себе знать долгое время. Бабушка долго лежала в больнице. Вся семья глубоко переживала это событие, мы «держали кулачки». Позднее, когда ее выписали, и мы собрались за одним столом, она рассказывала нам, что один раз, на обходе к ней подсел врач и сказал, «если вы хотите дальше жить и быть со своей семьей, вам надо

полностью менять образ жизни и питание!»

**В**начале мы не понимали, насколько перемены, которые произошли с бабушкой Любой важны для ее жизни. Наша семья всегда «завтраку-ужинает» вместе. Как все соберутся – так и кушаем. Но бабушка начала колоть инсулин и питаться по часам. Сначала нам тяжело было подстроиться под ее график, но мы привыкли и теперь, когда кто-то нетерпеливый прибегает с криками об обеде, вначале бабушку спрашивают: сделала ли она укол, и сколько времени прошло, а уж потом накрывают на стол. Также из рациона семьи понемногу стали уходить насыщенные, жирные блюда, больше стало постных и овощных шедевров, выходящих из-под бабушкиной руки. Эту перемену все приняли с довольным молчанием! Мы начали друг за другом следить, накрыва-

вая на стол, всегда откладывали часть салата, в которую нельзя было класть чеснок или майонез, а потом уже заправляли на всех. Часто краснели, забыв, что нужно части попостнее отложить бабушке. Но она никогда не обижается, терпеливо отказывая себе во многих вкусностях, которые ели все!

Также бабушка с дедушкой стали вести более подвижный образ жизни, больше времени проводить

в деревне, на чистом воздухе, больше работать над садом и огородом. И вся семья потянулась за нашими «хранителями очага».

**С**ахарный диабет – болезнь долгосрочная, бабушка каждый день измеряет сахар и подстраивает свой рацион под показатели. Изучает книжки и подыскивает рецепты, никогда не останавливается, возится с внуками, правнуками и остается все тем же светлым и жизнерадостным человеком!

Наша семья смогла найти положительную сторону медали в столь тяжелых физических изменениях наших любимых людей. Поддержать их. Не дать почувствовать обделенность за общим дружным столом. Отстраненность от общих семейных встреч. Так и нужно переживать тяжелые моменты!

Юлия Андрианова



## «Это элементарно, Ватсон!»

### Творожный десерт без сахара

#### Ингредиенты:

- Творог обезжиренный – 200 г
- Молоко обезжиренное – 400 г
- Заменитель сахара «Эритрит с сукралозой» - 15 г (1 ст. ложка)
- Желатин – 15 г (1 ст. ложка)
- Ванилин -1 щепотка
- Цедра свежего лимона натертая – ½ ч. ложки.

Добавить желатин в молоко и поставить нагреваться, непрерывно помешивая, до полного растворения желатина (не кипятить!). Дать немного остыть, затем смешать блендером все ингредиенты до однородного кремообразного состояния и разлить в креманки. Поставить в холодильник на 2 часа застывать.

**Совет:** выбирайте не кислый творог без крупинки; если творог жидкий, увеличьте его количество, при этом уменьшив пропорционально количество молока. Проявите фантазию: положите на дно креманки ягоды (можно мороженые), украсьте фруктами, веточкой мяты, какао.

Энергетическая ценность (на 100 г) - 60 кКал;  
Пищевая ценность (на 100 г):  
белки – 9,5 г; жиры – 1 г; углеводы – 3,3 г.



КОМПАНИЯ  
**СЛАДКИЙ САХАР**

Реклама



**17 СМ**  
**УДОВОЛЬСТВИЯ**

**Bifrut**  
Мое любимое питание

www.bifrut.ru Полный ассортимент Продуктов Для Здоровья тел. (495) 739-22-00



**КОЗИНАКИ**  
**СО ЛЬНОМ**

*Польза злаков  
в каждом кусочке!*

**La Fitoz**

Злаковые козинаки со льном

ООО «ТД «Диамир К»  
+7(495) 739-22-00 www.diamirka.ru



**Dr. Dias**  
Польза в квадрате!

**Меньше калорий,  
больше вкуса!**

В 3 раза меньше калорий,  
в 1,5 раза слаще сахара!

**f Фруктоза**

ООО «ТД «Диамир К»  
+7 (495) 739-2200  
www.diamirka.ru



# ГОРОСКОП



## ОВЕН

Год Собаки предоставит напористому Овну шанс исправить ошибки прошлого, возможность наладить будущее. Взвесив все «за» и «против», именно Овен сможет грамотно распорядиться своим имуществом. Это может быть вложение денег или выгодная покупка, или продажа недвижимости. Овну удастся почувствовать конъюктуру, сделать правильный выбор. А как следствие – год Собаки должен принести финансовое благополучие. В этот год Овен может открыть для себя новые горизонты. Например, заняться дизайном помещений или сшить прекрасный костюм. Все получится. В личной жизни Овна наступит гармония и спокойствие. Семейные Овны в полной мере наслаждаются радостью и теплотой своего дома. А, если Вы пока не нашли свою половинку – год Собаки самое подходящее время для создания прочных, надежных связей.



## ТЕЛЕЦ

Люди, рожденные под этим знаком, обладают независимым характером и силой воли. Благодаря этим качествам Тельцы добиваются поставленных целей. Главное, чтобы цель была выбрана правильно. А для этого год Собаки – самое подходящее время: трудолюбивые Тельцы получат поощрение в виде премии или повышения по службе. Вообще, союз Тельца и Собаки поможет людям, рожденным под знаком Тельца осуществить задуманное. Они смогут сделать колоссальный ремонт или начать новое дело; поправить здоровье или нарисовать прекрасную картину. Тельцу все будет по плечу. Во второй половине года у Тельца возможна незабываемая судьбоносная встреча. Не отказывайтесь от путешествий – они принесут Вам много приятных моментов и впечатлений.



## БЛИЗНЕЦЫ

Неугомонные Близнецы хотят всего и сразу. И, пожалуй, Собака, именно тот знак, который им в этом поможет. В профессиональной сфере Близнецам все удастся – время перемен не страшит их. Подстроившись под любую ситуацию, Близнецы во всем найдут правильное решение, что приведет их к финансовому благополучию. Трудовые будни Близнецы умело чередуют с прекрасным, непревзойденным отдыхом. Смена пейзажей, стран и континентов вдохновляют Близнецов на новые проекты. И помогут осуществить уже задуманные. В личной жизни Близнецов всегда присутствует дух праздника. Семейные Близнецы смогут по новому взглянуть на своих половинок, разглядеть новые прекрасные черты. Да и сами они откроются для своих спутников с еще более яркой стороны. А те Близнецы, кто еще не встретил свою судьбу, знайте – Вы стоите на пороге прекрасных отношений, которые перевернут Вашу жизнь. И зажгут ее волшебным светом.



## РАК

В год Собаки Рак будет всем необходим. Только Рак, с его сверхъестественной интуицией, сможет в этот год правильно расставить приоритеты и сделать единственно правильный вывод. Весь год Рак будет встречаться с интересными и приятными людьми. Вдохновение, полученное от этих встреч, поможет Раку реализовать давно задуманные планы, что, несомненно, принесет ему финансовую стабильность и профессиональный рост. Рак смело может браться за трудные задачи и проекты: большой ремонт, изучение китайского языка или игра на мандолине. В любой области он будет успешен. Только не забывайте об отдыхе. Тем более, вторая половина года сулит приятные путешествия и приключения. Так что, Собака Вам в помощь! И все будет хорошо!



## ЛЕВ

Для Льва очень важны семейные ценности. Поэтому год Желтой Собаки поможет семейным и одиноким Львам устроить свою личную жизнь наилучшим образом. Тем более, что год Собаки – самое хорошее время для поддержания старых и завязывания новых прочных союзов. В этом году Львы смогут по праву почувствовать себя царями. Коллеги по работе по достоинству оценят сильного и неутомимого Льва. Родные и близкие не раз убедятся в мудрости советов и силе духа отважного представителя этого знака. В год Собаки Львы смогут проявить свой талант руководителя: удастся справиться практически со всем – доделать и реализовать старые планы, на их базе создать и построить новые, еще более перспективные, которые приведут к профессиональному росту и финансовой независимости. Для Льва после долгих трудов очень важен отдых. Не волнуйтесь – отдых будет прекрасным. Год Собаки забросит Вас в сказочное место, где Вы насладитесь природой и познаете радость общения со своими близкими и друзьями.



## ДЕВА

Год Собаки принесет Девам много позитивных эмоций. Первая половина года будет насыщена новыми встречами. Возможно, Вы поменяете место работы, но не надо этого пугаться, Вас ждут интересные проекты, где Вы сможете реализовать свои самые смелые мечты. В середине года возможны незабываемые поездки и приключения. В целом, год сулит Вам счастье и благополучие. Если Вы одиноки – высока вероятность встретить свою вторую половинку. Если состоите в браке – возможно прибавление в семье!

# НА 2018 ГОД



## ВЕСЫ

Весам год Собаки сулит осуществление давно задуманных планов. Что не помешает Вашему личному пространству. Вы обретете гармонию и спокойствие. Возможны встречи с друзьями детства. Во второй половине года Вас ждут интересные путешествия. Причем, не важно, куда Вы поедете – на средиземноморское побережье или к ближайшей речке – везде Вам будет комфортно и весело. Именно Весам не стоит бояться сюрпризов в год Собаки – все сюрпризы будут приятные. Возможны выигрыш в лотерее или пополнение в семействе. Главное – оптимистичный настрой.



## СКОРПИОН

В год Собаки Скорпионам не страшны финансовые проблемы. Хозяйка года, Собака, постарается, чтобы все бури и невзгоды прошли стороной. Вообще, этот год для Вас сулит отдохновение и положительный настрой. Вы можете смело приниматься за самые невероятные или трудные мероприятия. Все получится, все сбудется. Вы можете затеять грандиозную переделку или ремонт. Или поменять весь гардероб. И именно Вам удастся легко с этим справиться. Только не переусердствуйте. Распределяйте силы. Оставьте время на творчество. В год Собаки из под Вашего пера или кисти могут выйти настоящие шедевры. Во второй половине года Вас ожидает невероятное приключение. Возможно, Вы посетите экзотические острова, наполненные неведомыми красотоми.



## СТРЕЛЕЦ

Собака – это вечный спутник Стрельца-охотника. Она поможет ему во всем. Именно в этот год у Стрельца получится все задуманное. Год обещает быть насыщенным. Стрелец сможет осуществить массу планов. Главное условие – держать эмоции под контролем! Не бойтесь, смело задумывайте, натяните тетиву и, твердой рукой лучника, поражайте цель! В этом году Вас не покинут оптимизм и вдохновение. А встречи с друзьями и близкими привнесут в Вашу жизнь еще больше тепла и позитивных эмоций. Успехи на работе будут сменяться прекрасным отдыхом в кругу семьи. Поездки на природу смогут вдохновить Вас на творчество. Это могут быть замечательные картины или даже скульптуры. Вы откроете в себе новые грани прекрасного.



## КОЗЕРОГ

Весьма целеустремленные натуры и заядлые трудоголики, Козероги, в полной мере будут вознаграждены за свое упорство и трудолюбие. Год Собаки сулит им профессиональный и карьерный рост, успехи на работе или в учебе. Решение сложных задач в год Собаки будет даваться Козерогу легко и непринужденно. Быстро и грамотно завершив ранее начатые дела, Козерог сможет незамедлительно приступить к реализации новых. И именно ему это удастся сделать быстро и с явной выгодой для себя. Главное, что предстоит представителю этого знака – грамотно распределить время работы и отдыха. Встречи с родными и друзьями, прогулки на свежем воздухе, приятные путешествия – все это поможет Козерогу еще более успешно реализовать рабочие проекты. Во всем, что его окружает, любознательный Козерог найдет вдохновение на новые открытия и изобретения. Середина года пошлет Козерогу незабываемое путешествие или судьбоносную встречу. Во второй половине года Козерог сможет проявить яркие грани своих талантов: стихи, рассказы, живопись – везде представители этого знака смогут блеснуть.



## ВОДОЛЕЙ

Любитель планирования – Водолей, может не сомневаться: все, что Вы задумали – найдет положительный отклик у хозяйки года. Собака поможет Водолею во всем: в работе, в личной жизни, в здоровье. Первая половина года будет наполнена рабочими планами и проектами. Иногда будет казаться, что задач слишком много, но не волнуйтесь, Вы со всем справитесь. И как награда за труды, во второй половине года Вас ожидает неподражаемое путешествие. Вы откроете для себя не только новые города и страны, Вас ждут незабываемые встречи с интересными людьми и масса прекрасных впечатлений.



## РЫБЫ

Рыбы очень эмоциональны. Именно год Собаки поможет Рыбам в полной мере почувствовать положительные эмоции. Год будет наполнен любовью и счастьем, гармонией в личной жизни и приятными сюрпризами. С таким положительным настроением Рыбам легко будет осуществить задуманные идеи и планы. Это может быть и профессиональный рост, и покупка недвижимости. Рыбам все будет по плечу. В середине года Вас ожидает неожиданное приятное предложение. Возможно, Вы посетите дальние страны, о которых давно мечтали. Вообще, год будет наполнен приятными встречами и интересными знакомствами.

**Отруби Хрустящие**

*Мелодия легкости!*

ООО «ТД «Диамир К»  
+7(495) 739-22-00 www.diamirka.ru

**МОЛОДОСТЬ СТРОИМОВЬ**

ВЕРНОЕ СРЕДСТВО для здоровья

**ВЕРНОЕ СРЕДСТВО ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО!**

ООО «ТД «Диамир К»  
+7(495) 739-22-00  
www.diamirka.ru

**Мюсли-батончики**

РОТОТАЙКА

ООО «ТД «Диамир К»  
(495) 739-2200  
www.diamirka.ru




Рототаева Валерия  
 Дмитриевна, тренер  
 высшей категории

# Плавание на все случаи жизни



Многие люди тщательно готовятся к лету. Кто-то желает похудеть, кто-то научить ребёнка плавать, чтобы поездка на море прошла спокойно. Обычно об этих вещах вспоминают за несколько месяцев до наступления любимого времени года. Чтобы ответить на вопросы: «Как подготовить ребёнка к лету?», «Как похудеть и набраться сил?», мы встретились и поговорили с тренером высшей категории, Рототаевой Валерией Дмитриевной.



– Многие летом уезжают на море или в деревню, где есть речка. Валерия Дмитриевна, расскажите, пожалуйста, как подготовить ребенка к лету, если он не умеет плавать?

– Плавание – это жизненно необходимый навык! На любом этапе жизни возникает речка, море, пруд. Не нужно думать, что ребенок научится плавать за 2 месяца. Это процесс длительный. Его нужно помещать в комфортные условия: теплая, прозрачная вода, нет волн, ветра, солнца, которое может светить в глаза, ощущение дна под ногами. За 2 месяца ребёнок может получить умение, но никак не навык. Навык – это вещь длительная. Он приобретается за год при двух-трёх разовом посещении бассейна в неделю. Многие родители думают, что это происходит быстро, и приходят за несколько месяцев до поездки. Это неправильный подход.

Еще есть одно заблуждение. Если ребенок умеет хорошо плавать, то ничего не случится. Внештатных ситуаций много: он попросту может испугаться, не сориентироваться на воде, у него сведет ногу, да что угодно. Поэтому на море, речке необходимо присматривать за детьми. Безопасность на воде – это крайне важно!

– Скажите, пожалуйста, а ребенка можно обучать плаванию с любого возраста?

– Да, начинают заниматься с любого возраста. Сейчас пропагандируется грудничковое плавание, но у меня есть своё мнение на этот счет.



Ребёнок должен сам осознать, когда поплывет без вспомогательных средств (круг, нарукавники). Не нужно его торопить и выталкивать в воду. Создайте ему комфортные условия. Дети должны доверять человеку, обучающему их.

Маленьких детей учат нырять на задержке дыхания. Родители потом очень радуются, что ребенок хорошо ныряет, плавает под водой. Но это неверно, с точки зрения постановки правильного дыхания. Так как при погружении в воду человек должен начать осуществлять выдох, чтобы при поднятии головы сделать

вдох. В условиях открытой воды человеку ничего не должно мешать погружаться под воду, поэтому важно освоить правильную технику дыхания. С позиции безопасности – главное получить навыки вдоха и выдоха, а не положения тела, рук, ног. Ребёнок не будет захлебываться, а наоборот, свободно осуществлять дыхание.

Плавание укрепляет мышцы, проводит профилактику диабетической стопы, нормализует сахар в крови. Чем больше ребёнок двигается, тем стабильнее сахар при анализе. Поэтому плавание рекомендовано для детей с сахарным диабетом.



– В Вашей практике было, когда Вы помогли ребёнку преодолеть страх воды вне работы?

– Я постоянно с этим сталкиваюсь. Когда находишься на отдыхе, рано или поздно появляются люди, которые хотят, чтобы я научила их детей плавать (*Улыбается*). Родители желают, чтобы дети поплыли сразу, нет постепенности. Ребёнок должен сам осознать, когда поплывет без вспомогательных средств (круг, нарукавники). Не нужно его торопить и выталкивать в воду. Создайте ему комфортные условия. Дети должны доверять человеку, обучающему их. Неправильными действиями можно отбить желание плавать раз и навсегда.

– А ребёнку с сахарным диабетом рекомендовано или противопоказано плавание?

– Нет никаких препятствий для плавания. Во-первых, тренера необходимо поставить в известность о диагнозе. Во-вторых, любая двигательная активность полезна для людей с сахарным диабетом.

«Любая двигательная активность полезна для людей с сахарным диабетом. Плавание укрепляет мышцы, проводит профилактику диабетической стопы, нормализует сахар в крови. Чем больше ребёнок двигается, тем стабильнее сахар при анализе. Поэтому плавание рекомендовано для детей с сахарным диабетом»

– Валерия Дмитриевна, расскажите, пожалуйста, почему плавание для похудения предпочтительнее любого другого вида спорта?

– Находясь в воде, человек уже теряет калории. Вода холоднее, чем температура тела. У Вас много энергии тратится на обогрев. Во время плавания задействовано большое количество мышечных групп. Они требуют расщепления АТФ (молекула, которая служит источником энергии для всех процессов в организме. – *Прим. ред.*), что ведет к дополнительной затрате энергии.

– А как необходимо плавать, чтобы похудеть?

– Любой циклический вид спорта направлен на то, чтобы сжигать жиры. Они начинают расщепляться после 20-ти минутной работы средней интенсивности. Человек должен подобрать темп и ритм, в котором ему будет комфортно работать от 20 до 40 минут. Первая часть тренировки идет на трату жировых запасов, которые есть в организме.

– Как часто человеку нужно заниматься, чтобы увидеть результат?

– Чем чаще, тем лучше (*Улыбается*). Нужно ходить 2-3 раза в неделю. Если ходите два раза,

– У Вас есть блюдо, которое восстанавливает силы, придаёт энергии после тренировок?

– Чтобы получить большой заряд витаминов и восстановиться после тренировки, существует один рецепт для спортсменов. Мне его рекомендовал мой тренер. Возьмите стакан изюма, кураги, чернослива без косточек, грецкого ореха и перемелите все в блендере. Можно добавить лимон. Кладете в холодильник, потом лепите небольшие порции и каждую заворачиваете в фольгу. Это очень питательно и придаст Вам сил. Также полезно для кишечника и сердца.



то занятие должно длиться полтора часа, три раза – один час. У нас в бассейне открылась группа выходного дня для взрослых. Кто загружен в будни на работе, может приходиться в выходной день.

– Как Вы считаете, плавание полезно беременным женщинам?

– Если нет противопоказаний лечащего врача, то очень полезно. Я сама плавала по девятый месяц включительно. Мне было очень хорошо и комфортно.

– А как плавание влияет на организм беременной женщины?

– У многих беременных болит спина, поэтому это хорошая разгрузка позвоночника. Улучшается кровообращение, так как хорошо работает венозный отток крови. Плавание – это движение, которое необходимо беременным женщинам.

– Поделитесь с читателями, как Вы восстанавливаете силы после длительного рабочего дня?

– Я сажусь в машину и еду делать уроки с ребёнком (Улыбается). Но мне хотелось бы встать на беговую дорожку или просто сорок минут в быстром темпе походить по парку. Когда идешь быстрым шагом, успокаивается нервная система, мысли приходят в порядок, решаются разные вопросы. Подобная цикличная, низкоинтенсивная работа благотворно влияет на организм. Легкая физическая усталость хорошо снимает напряжение и стресс. Этого мне не хватает. Когда дети подрастут, обязательно всей семьёй будем гулять.

– В Вашем спортивном комплексе есть соляная пещера. Все знают, что в зимний период дороги посыпают реагентами, соляная пещера поможет уберечься от аллергии?

– В реагентах содержится не простая соль, а техническая с различными

примесями. Если она попадает на руки, то её необходимо смыть и пользоваться гипоаллергенным кремом. А в соляную пещеру ходят для профилактики лечения другого типа аллергии, в основном от поллиноза и аллергии на животных. В пещере стоит ультразвуковой генератор, который расщепляет пары до ионов – мельчайших частиц, которые проникают в альвеолы. Сеанс длится 45 минут. Приходить нужно 2-3 раза в неделю. Пещера работает уже два года. Наши постоянные клиенты перестали ходить, так как у них прошла аллергия. Мои дети

посещают соляную пещеру. У сына астма, мы в этом году делали функцию внешнего дыхания (ФВД) – наш диагноз не подтвердился. Благодаря сеансам в соляной пещере.

– Вы сами посещаете соляную пещеру?

– Я хожу туда редко, так как не хватает времени. В пещеру ходят тренеры со своими подопечными. Потому что знают, как это полезно. Соляной пар способствует выделению слизи из организма, закаливает бронхи. Единственные противопоказания: высокая температура и период астматического приступа.

– А пловцы после тренировок приходят в соляную пещеру?

– Пловцы с удовольствием посещают пещеру, так как это – восстанавливающая процедура. Они ведут не только оздоровительную, а и некую познавательную деятельность. Так как внутри соляной пещеры находится телевизор, мы включаем для них видео с Олимпиады, Чемпионата мира по плаванию. Я замечаю, какие они потом выходят одухотворенные.

– А людям с сахарным диабетом соляная пещера полезна?

– Доктора рекомендуют посещать соляную комнату при сахарном диабете. Она благотворно влияет на весь организм.

Недавно у нас прошла акция в поддержку людей, страдающих сахарным диабетом. Нас поддержала тренер по аквааэробике и пилатесу Наталья Постемская. Все средства, собранные в день акции, мы отправили в диабетическое общество. Хотим еще не раз проводить подобные мероприятия. Также в нашей соляной пещере действует дополнительная скидка для людей с сахарным диабетом.

Беседовала  
Диана Ключко



«Плавание всем»  
+7(916) 676-39-11  
www.plavanievsem.com



Соляная пещера  
«Дыхание всем»  
+7 (916) 011-75-39  
www.dihanievsem.ru



# Лён – всему голова



Наши предки знали о пользе льна, поэтому старались ежедневно применять в своем рационе. Женщины добавляли масло в кашу и овощи. Когда дети хворали – давали как лекарство.

Лён почитался на Руси. А иностранцы считают его истинно русским продуктом. Также его называют «золотом» среди рас-

тений за полезные свойства. Не стоит забывать, что изо льна делали одежду. Льняная ткань – одна из самых древних в мире. Ученые

считают, что ей около 5 тыс. лет. Древние люди не только знали о льне, а и активно пользовались им в быту.

## Льняная терапия

За 3 недели употребления льняного семени можно:

- избавиться от тревожности, раздражительности и депрессии;
- улучшить сон;
- обрести спокойное эмоциональное состояние.

**1 неделя**  
100 г нежирного кефира + 1 ч.л. размолотого льняного семени «Верное средство». Принимать натощак.

**2 неделя**  
100 г нежирного кефира + 2 ч.л. льняного семени «Верное средство».

**3 неделя**  
100 г нежирного кефира + 3 ч.л. льняного семени «Верное средство».

000 «ТД «Диамир К»  
+7(495) 739-22-00  
www.diamir.ru

Реклама

Льняное масло благотворно влияет на организм. В нем содержится большое количество Омега-3 и Омега-6 жирных кислот. Этих компонентов во льне больше, чем в рыбьем жире. Такое соединение жирных кислот делает продукт уникальным.

В льняном масле содержится альфа-линоленовая кислота (витамин F), которая нормализует артериальное давление, пульс, улучшает кровообращение, выводит «плохой» холестерин из сосудов, обладает противовоспалительными свойствами. Концентрация Омега-3 в льняном масле может достигать до 45%-60%, по разным источникам. Льняное масло – лидер среди всех пищевых масел по содержанию витаминов А, Е, В, К. Также в составе имеется калий, медь, цинк, магний. По своей биологической ценности это масло превосходит другие продукты нашего рациона. Поэтому его рекомендуют употреблять ежедневно.

**М**ы видим большой спектр использования льняного масла, поэтому его так важно употреблять.

Здоровье женщины, её красота, хорошее самочувствие, реализация репродуктивной функции – это те области, в которых поможет льняное масло. Уникальный состав масла способствует профилактике сердечно-сосудистой системы, укрепит иммунитет, сохранит эластичность кровеносных сосудов. Женщины могут его использовать, как средство против растяжек.



Для мужского организма льняное масло также необходимо. Оно способствует выработке тестостерона – главного мужского гормона, отвечающего за потенцию и репродуктивную функцию. Улучшает память, зрение и слух. Холин, содержащийся в льняном масле, стимулирует иммунитет и влияет на профилактику воспалительных процессов аденомы простаты.

Сфера употребления льняного масла велика. Им пользуются и в косметологии. Существует признание, что сама Клеопатра протирала им лицо для продления красоты и молодости. В наши дни масло используют для массажа. Льняное масло положительно влияет на состояние кожи, волос и ногтей. Обладает противовоспалительными, регенерирующими, ранозаживляющими и антиоксидантными свойствами. Смягчает, увлажняет, питает кожу тела и рук. Входит в состав кремов против морщин, дряблой и увядающей кожи. Такие крема повышают эластичность кожи, разглаживают морщины и подтягивают овал лица. Витамины, входящие в состав масла, предотвращают старение кожи и ухаживают за ней. Подходит любому типу кожи. Дефицит Омега-3 и Омега-6 может привести к развитию экземы, псориаза, кожным заболеваниям, дерматитам. Поэтому не стоит забывать о льняном масле. ▶

## Льняное масло применяется:

- При сахарном диабете – способствует снижению вязкости крови. Повышает эластичность сосудов, снижает риск инфарктов и инсультов;
- Для нормализации работы кишечника, поможет избавиться от гастрита, изжоги;
- Для профилактики онкологических заболеваний;
- Для восстановления гормонального фона у мужчин и женщин;
- Для улучшения метаболизма, способствует снижению веса при правильном использовании;
- Для улучшения работы печени;
- При лечении заболеваний дыхательной системы, щитовидной железы и почек;
- В косметологии.



## Применение льняного масла в косметологии:

- Для ухода за руками можно сделать смесь из столовой ложки льняного масла с добавлением 2-3 капель лавандового или ромашкового масел. В течение десяти-пятнадцати минут втирать в кожу рук и ногти сверху вниз. Такую маску выполняют ежедневно, особенно в зимний период, когда кожа рук максимально подвержена негативному воздействию.
- Чтобы смягчить огрубевшую кожу ног, можно сделать отвар из картофельных очисток и добавить столовую ложку льняного масла. Также используют такой отвар для лечения мозолей и трещин на пятках.
- Если у Вас чувствительная кожа, склонная к раздражениям, покраснениям, ранам на лице, можно ежедневно по три-четыре раза смазывать пораженные участки льняным маслом.
- Для кожи, склонной к преждевременному старению, подойдет ночная маска из льняного масла. Перед сном наносите масло на лицо, зону декольте и шеи, оставляя на ночь.
- Для стареющей кожи можно приготовить крем с добавлением льняного масла в домашних условиях. Возьмите три лимона, измельчите цедру, залейте её стаканом кипящей воды и дайте настояться в течение десяти часов. После настой процедить и добавить чайную ложку меда и льняного масла, сок трех лимонов, две столовые ложки сливок и три столовых ложки настоя из лепестков роз. Применять ежедневно, избегая области вокруг глаз. Хранить в прохладном месте не больше двух недель. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, если имеете непереносимость ингредиентов.
- Для сухих, тонких волос приготовьте маску. Смешайте две столовые ложки льняного масла со столовой ложкой лимонного сока. Нанесите смесь легкими массирующими движениями по всей длине волос. Укутайте голову полиэтиленовой пленкой, а затем замотайте полотенцем. Маску держать час-полтора, затем смыть большим количеством воды.



Используют льняное масло и для профилактики иммунитета. Можно начать с двух чайных ложек в день, утром и вечером натошак перед едой. Через неделю дозировку можно увеличить до двух столовых ложек. Если не переносите в чистом виде, тогда добавляйте в кашу. Для похудения, девушки пьют масло за полчаса до еды. Добавляют в салаты. Отлично сочетается с рыбой. Это масло подойдет для винегрета или квашеной капусты. Масло способствует улучшению пищеварения и снижению веса. Такой рацион придаст организму энергии.

**Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед началом употребления льняного масла!**

Наши предки говорили, что хлеб всему голова, но так можно сказать и про лен. Он лечил, одевал и кормил нас испокон веков. Это растение незаменимо по количеству полезных веществ для поддержания здорового организма. Ежедневное употребление льняного масла улучшит Ваш внешний вид, укрепит иммунитет и придаст сил.

Диана Клочко



**Льняное масло**

«Устиновское»  
«Деревенское»  
«Богородское»

ООО «ТД «Диамир К»  
+7(495) 739-22-00 [www.diamirka.ru](http://www.diamirka.ru)

Реклама

# ЛЬНЯНАЯ КАША - САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА ПИТАНИЯ

Верное средство  
для здоровья



ООО «ТД «Диамир К»  
+7(495) 739-22-00 www.diamirka.ru

Реклама





Тренер по синхронному плаванию Нигматулина Татьяна Николаевна со своими воспитанницами

– **Татьяна Николаевна, расскажите, пожалуйста, как Вы пришли в спорт, с чего все началось?**

– В третьем классе к нам пришел тренер по плаванию и отобрал ребят в секцию. Я была среди выбранных девочек. Так начались мои занятия спортом. С 3 до 6 класса занималась в секции спортивного плавания. А потом перешла тренироваться в СДЮШОР по синхронному плаванию.

– **Почему выбрали именно синхронное плавание?**

– Это сложный вид спорта, но очень красивый. Ты работаешь в команде, важна слаженная работа коллектива. Это меня привлекло. И я выбрала синхронное.

– **А тренером Вы хотели стать?**

– Когда я начала заниматься плаванием, уже тогда знала, что стану тренером. Я им хотела быть всегда. Закончив в 22 года тренироваться, приступила к тренерской деятельности, чем занимаюсь и по сей день.

– **Татьяна Николаевна, Вы строгий тренер?**

– Я, действительно, строгий тренер. Мы должны видеть настроение детей и направлять его, где-то следует проявить строгость, а где-то мягкость. Нужно смотреть, какой метод подойдет ребёнку. Может нужно «встряхнуть». Если этот способ не работает, то нужно пожалеть.

# Мини-Спектакль на воде

Синхронное плавание - один из красивейших видов спорта. Гибкость, хореография, костюмы, мастерство спортсменов привлекают зрителя и восхищают его. Все с восторгом наблюдают за выступлениями и победами наших синхронисток. Мы встретились и поговорили с тренером по синхронному плаванию Нигматулиной Татьяной Николаевной.

– **Расскажите, пожалуйста, сколько длится тренировка и из чего состоит?**

– У детей с начальным уровнем подготовки тренировка проходит три раза в неделю. Час в зале и 40 минут на воде. В зале обучаем общей физической подготовке, растяжке, акробатике и хореографии. На воде обучаем азам плавания. Группа поэтапно переходит на новый уровень. Время в зале и на воде увеличивается. Навыки, данные на начальном этапе, совершенствуются. Группа высшего мастерства занимается на воде – три часа утром и вечером, в зале – полтора часа.

– **Как на организм влияют занятия синхронным плаванием?**

– Профессиональные занятия синхронным плаванием, конечно, влияют на здоровье. Иногда не в лучшую сторону. Так как это колоссальные нагрузки на весь организм каждый день! Не все выдержат такое.

Обычный человек, занимающийся для себя, приобретет хорошую пластику, гибкость, растяжку, осанку. Учится правильно задерживать дыхание. Закаляется.

– **Расскажите, пожалуйста, у спортсменов, занимающихся**

**синхронным плаванием, специальный режим питания?**

– Да, спортсмены соблюдают режим питания и диету. Рекомендуется есть больше белков, мяса, овощей и фруктов. Исключаем хлеб, картошку, сладости, мучные изделия. Хотя, шоколад на соревнованиях приветствуется. Конечно, в небольших



**«Я всегда поддерживаю своих подопечных перед соревнованиями, разговариваю, подбадриваю их»**

количества. Чтобы поддержать себя и поднять настроение, можно маленький кусочек съесть.

– **Татьяна Николаевна, Вы придумываете программу для спортсменов?**

– Да, придумывает тренер. Если девочки маленького возраста, то музыку, костюмы, хореографию подбираю я. Смотрю, что им больше нравится: грустная или веселая музыка, в быстром или медленном темпе, и составляю программу. Со спортсменками высшего спортивного мастерства подбираем все вместе. У нас получается потрясающий миниспектакль на воде.

– **Как морально готовят спортсменов к соревнованиям по синхронному плаванию? С ними работает психолог?**

– Тренер выступает в роли психолога, педагога, мамы и папы (Улыбается). Всё в одном лице. Я всегда поддерживаю своих подопечных перед соревнованиями, разговариваю, подбадриваю их. Если что-то пошло не так, вместе раз-



**«Это сложный вид спорта, но очень красивый. Ты работаешь в команде, важна слаженная работа коллектива»**

бираем ошибки и анализируем, что сделали неправильно. Ну и конечно, радуюсь вместе с ними, если все сложилось удачно.

– **Существуют мужские группы по синхронному плаванию?**

– В 2015 году, в Казани на Чемпионате мира по водным видам спорта впервые выступила национальная сборная по смешанным дуэтам. Это официальная информация, теперь такие дуэты могут участвовать в Чемпионате Европы и мира.

Отдельных групп для мальчиков нет. Но сейчас во многие школы мальчиков отбирают. Они проходят такие же вступительные испытания, как и девочки. Нет отдельных занятий для мальчиков и девочек, они тренируются совместно.

– **Расскажите, пожалуйста, как развивается современное синхронное плавание?**

– Каждый год появляется

что-то новое. Возникают новые композиции, темпы, стили музыки. В 2017 году у юниоров (14-18 лет) отменили обязательную программу, но ввели техническую. Они теперь работают наравне со взрослыми. Существует «четырёхлетие» между Олимпиадами, когда меняются правила. Новшества всегда приходят.

– **За время Вашей тренерской практики, встречались люди, болеющие сахарным диабетом?**

– Нет, такого не было. Профессиональный спорт – это большие нагрузки на здоровье. Перед началом обучения синхронным плаванием ребенок проходит медосмотр. Он получает согласие или несогласие врачей. Тренеру тоже важно, чтобы человек был здоров и не навредил себе.

Считаю, что люди, страдающие сахарным диабетом, могут заниматься обычным плаванием.

Наоборот, им это полезно. Тело приходит в тонус, расслабляются мышцы, выравнивается осанка. И в данном случае, тренер может корректировать нагрузки, сопоставимо возможностям занимающегося.

– **Татьяна Николаевна, поделитесь, пожалуйста, с читателями, как восстанавливаетесь после долгих тренировок?**

– Сон – это лучшее лекарство для восстановления сил после тренировки. Поэтому хорошо высыпаться. Обязательно нужно сходить погулять в парк, подышать свежим воздухом, получить заряд бодрости. В выходной день посетить места, где получишь эмоциональную разгрузку. Например, кино, театр, музей, концерт.

– **А Вы придерживаетесь особого режима питания?**

– Я слежу за своим режимом питания. Практически не ем хлебобулочные изделия, сладкое, макароны. Мой рацион состоит из овощей, молочных продуктов, рыбы.

– **Вы любите поплавать после работы?**

– Очень люблю плавать, но, к сожалению, не хватает времени.

– **Татьяна Николаевна, дайте, пожалуйста, совет начинающим спортсменам.**

– Больше упорства и внимательности. Слушайте своего тренера и запоминайте его советы. Упорство и труд всегда помогут Вам в достижениях побед!

Беседовала Диана Ключко

Молока кружка  
и «Bifrut»  
Сушка

ООО «ТД «Диамир К»  
+7(495) 739-22-00  
www.diamirka.ru



Реклама

## ООО «МАКАРОН-СЕРВИС»



Продукция МакМастер  
с высоким содержанием пищевых

Макаронные изделия:

- «Зерновые»,
- «Ржаные»,
- «Йодформа»,
- «Топинамбурные»,
- «Овсяные».

Смеси для выпечки:

- «Зерновые»,
- «Ржаные»,
- «Йодформа»,
- «Топинамбурные»,
- «Овсяные».



Отличительная особенность продукции МакМастер с высоким содержанием пищевых волокон – это содержание пищевых волокон в среднем 10%.

Дефицит пищевых волокон в рационе человека приводит ко многим проблемам со здоровьем: геморрой, запоры, варикозное расширение вен и диабет. Введение в свой рацион продуктов с высоким содержанием пищевых волокон и регулярное их употребление позволит наладить работу пищеварительной системы, снизить уровень холестерина в крови и привести к снижению веса.

[www.makmaster.info](http://www.makmaster.info)

+7 (495) 785-24-58

Реклама

Нам  
пишут



«Здравствуйте!

Мне 63 года, пенсионер. Люблю читать «Жизнерадостную газету», особенно рубрики о питании и здоровом образе жизни. Умею хорошо готовить, поэтому «Рецепты от Фрау Кюхе» всегда очень жду. Нравится баловать близких чем-то вкусным и полезным!

Готовить научился в детстве. Нужно было помогать маме во всем, она растила нас одна. Поэтому и на работу пошел с 14 лет. Учился в школе и потом бегал на подработку. О правильном питании тогда не задумывались, поэтому перекусы могли быть просто булочкой или печеньем. На выходных, по вечерам семья собиралась за столом, и мы пили чай с печеньем «Мария». Это было нашей традицией, которую соблюдаю до сих пор.

Когда увидел в Вашей газете печенье «Мария» от La Fitoré, обрадовался и купил. Нам очень понравилось, теперь каждый раз пьем чай с ним. Печенье напоминает мне о детстве и о тех приятных вечерах. Спасибо «Жизнерадостной газете», что позволила окунуться в воспоминания о детстве!



С уважением к Вам,  
Ланноченко Юрий Павлович,  
г. Москва»



Dr.  
Dias



ВЕРНОЕ СРЕДСТВО  
для здоровья





# 10 составляющих модного стиля

Чтобы выглядеть модно и стильно не обязательно покупать большое количество вещей. Достаточно иметь базовый гардероб.

Эксперты моды утверждают, что должно быть 10 базовых вещей, которые легко комбинировать между собой и добавлять яркие элементы. В этой статье мы подробно распишем, с чем носить белую рубашку, юбку, футболку и многие другие базовые элементы одежды.

Чтобы понять, чего Вам не хватает, разберите собственный гардероб. От чего-то придется избавиться, что-то приобрести. Не спешите выкидывать все, ведь мода циклична, и через 7 лет Ваша любимая кофта снова станет трендом. Сейчас очень популярна тенденция – вещи из «бабушкиного сундука».

Разобрав гардероб, составьте список вещей, которые бы хотели приобрести. Подумайте, действительно Вам это нужно или нет.

Ниже мы составили список из десяти базовых вещей, которые должны быть у Вас.

## 1 Черная обувь на плоском "ходу"

Удобная обувь – это залог комфорта. Каждый год появляются новые виды обуви, но в базовом гардеробе должны быть: балетки, лоферы и кроссовки. Черный цвет подойдет под любой наряд. Балетки идеально дополняют образ с юбкой и платьем, с рубашкой и джинсами. Лоферы подойдут под брючный костюм или джинсы. В магазине Вы сможете найти различные модели из лакированной или гладкой кожи. Покупайте обувь, в которой

Вам будет комфортно, нигде не будет натирать. Перед покупкой походите в ней по магазину. Убедитесь, что Вашей ноге комфортно. Уже не первый сезон мы видим в коллекциях дизайнеров кроссовки, они из спортивного зала перекачивали на улицы. В магазине Вы найдете различные варианты: из ткани или кожи, красные или белые. Сочетайте их с джинсами, брюками-чинос. Поверх наденьте жакет свободного кроя или свитер в стиле оверсайз. Тренд на вещи, на три размера больше Вашего, плотно закрепился и не собирается покидать подиумы. Такая обувь подойдет людям с проблемами ног, так как она удобная и не будет натирать, доставлять лишний дискомфорт.



Покупайте обувь, в которой Вам будет комфортно, нигде не будет натирать. Перед покупкой походите в ней по магазину. Убедитесь, что Вашей ноге комфортно.



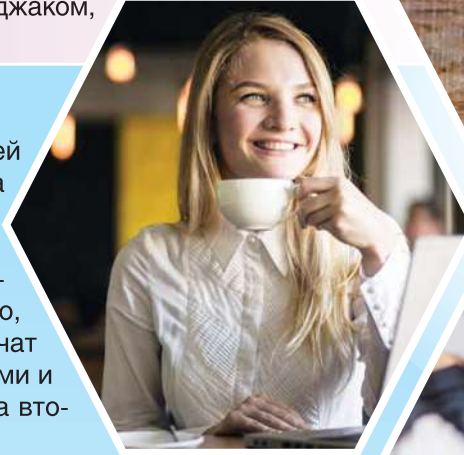
## 2 Джинсы

В 80-е годы прошлого столетия джинсы считались дефицитным товаром. Сейчас они в каждом магазине. Покупайте джинсы хорошего качества, не экономьте. Они прослужат Вам не один год. Подбирайте их по типу Вашей фигуры. Не следуйте слепо трендам. Классические прямые джинсы идут всем. Не покупайте обтягивающие штаны, если обладаете «пышными» формами. Любые нюансы фигуры можно скорректировать правильно подобранной одеждой. Сочетайте джинсы с рубашкой, пиджаком, водолазкой, джемпером. Проявите фантазию!



## 3 Белая рубашка

Белая рубашка – еще одна универсальная вещь. Днём в ней идем на работу, а вечером добавляем аксессуары и – на встречу с друзьями. Купите две рубашки: одну стираем, чистую – носим. Подберите свой идеальный белый цвет: кому-то подойдет белоснежно-белый, а кому-то цвет слоновой кости. Приобретите рубашку, декорированную жабо, она придаст женственности, а накладные карманы – увеличат объем груди. Сейчас популярны рубашки и блузки с рюшами и объемными плечами. Пусть одна рубашка будет строгой, а вторая праздничной. Сочетайте с брюками, юбкой.



## 4 Водолазка

Водолазка или бадлон, как говорят в Санкт-Петербурге, незаменимая вещь в холодную пору. Любому наряду она придаст строгости. В гардеробе их может быть несколько – разных цветов. Базовая черная подойдет под брючный костюм или юбку для офиса, с джинсами сочетайте для повседневной носки. Водолазка не обязательно должна быть обтягивающей, пусть будет немного шире. Носите поверх брюк или заправьте. Покупая водолазку, обратите внимание на состав, она должна быть качественной. Этот элемент гардероба очень любила Одри Хепбёрн, предпочитала носить с черными брюками.

Сейчас популярны рубашки и блузки с рюшами и объемными плечами.

## 5 Тренчком

Тренкот или плащ бежевого цвета. Идеальный вариант на весну и начало осени. Он появился в 1901 году, как альтернатива шинелям британских солдат в годы Первой

мировой войны. Создал его Томас Бёрберри. Именно его модель тренкота используют до сих пор и считают классическим кроем плаща. Идеально скроет Вас от непогоды и сохранит наряд в чистоте. Сочетайте с классической обувью, для более элегантного образа – наденьте шляпу. Идеальный вариант под нарядное платье. Тренкот есть разной длины от бедра до щиколотки, выбор за Вами. Это та вещь, которая никогда не выйдет из моды.



Фото: Анастасия Гуляева  
Стиль: Диана Ключко



Покупая водолазку, обратите внимание на состав, она должна быть качественной.

## 6 Платье

Черное платье, которое завещала нам великая Коко Шанель, должно быть в гардеробе каждой женщины. Это одна из выгодных инвестиций. Платье подойдет для любого случая жизни. С помощью аксессуаров его можно превратить в нарядное или повседневное. Приятный нюанс для женщин – черный цвет стройнит. Выбирайте платье, которое хорошо сидит на Вашей фигуре. Дизайнеры предлагают множество вариантов, найдите свой идеальный. Дополните платье шейным платком для офиса, ожерельем для встречи с друзьями и крупными серьгами для вечернего выхода. И Вы каждый раз выглядите по-новому. Платье должно быть простым, не кричащим, без вульгарных вырезов. Варианты: платье-футляр, силуэт new look, расклешённое, А-силуэта.

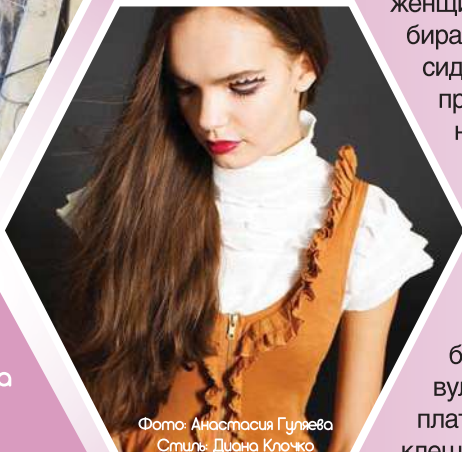
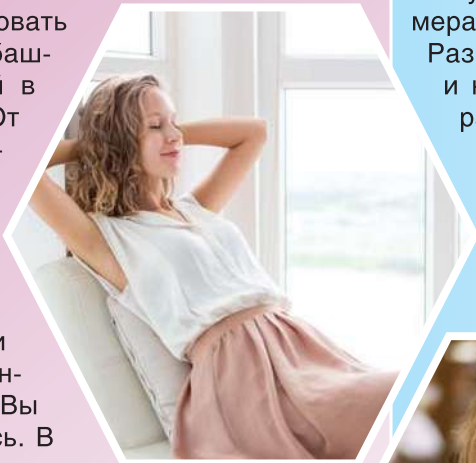


Фото: Анастасия Гуляева  
Стиль: Диана Ключко

## 7 Юбка

Эффектная часть женского гардероба – это юбка. Она может быть узкой, расклешённой, с высокой талией, трапеция – подбирайте под особенности Вашей фигуры. Юбка способна визуально скорректировать силуэт. Сочетайте с рубашкой, свитером, футболкой в зависимости от случая. От фасона юбки зависит, какую обувь Вы наденете. Под пышные юбки подойдут классические туфли или балетки, под юбку-трапецию – лоферы, кроссовки, кеды, ботинки на плоском ходу. Рекомендуем иметь пару юбок, и Вы увидите, как преобразитесь. В офис сочетайте юбку с жакетом.



## 8 Белая футболка

Это универсальная вещь, которая подойдет под любой вид одежды. Это одна из самых любимых вещей в гардеробе каждой девушки. Вариантов сочетаний большое количество, главное проявить фантазию. Сейчас популярны белые футболки с различными надписями, такую надевайте под джинсы или юбку. Обычную белую футболку сочетайте с брюками и жакетом свободного кроя, с кардиганом и джемпером. Эта вещь незаменима, поэтому купите несколько и из натурального хлопка, чтобы Вашему телу было комфортно. Добавьте к футболке джинсы, белые кроссовки – этот образ простой, но является одним из модных сочетаний, которые работают в любой ситуации.

Дизайнеры вывели идеальную формулу: 70% базовых и 30% ярких вещей.



Выглядеть красиво, элегантно и аккуратно – это признак стиля.

## 9 Жакет

Девушки носят жакеты, а мужчины – пиджаки, запомните и не путайте. Эта также одна из универсальных вещей нашего гардероба. Весной и летом можно носить, как верхнюю одежду – поверх легкой блузки или футболки. Незаменим в офисном дресс-коде. В сочетании с брюками будет выглядеть строго и элегантно. С джинсами или юбкой идеально подойдет для выходных дней или встречи с друзьями. Сейчас популярен вариант жакета как будто с мужского плеча:

удлинённый, широкий с квадратными плечами. Выберите, вариант, подходящий Вам.

## 10 Черная сумка

Сумка должна быть качественной и среднего размера. Это идеальный вариант на все случаи жизни. Размер с лист А4 подойдет для повседневной носки и на выход. Черная сумка подойдет к любому образу и будет актуальна в любое время года. Для выхода в свет приобретите сумку небольшого размера на длинном ремешке. Её можно надеть под праздничное платье. Такая сумка придаст элегантности.

Это главные десять вещей, которые должны присутствовать в гардеробе каждой девушки. Дизайнеры вывели идеальную формулу: 70% базовых и 30% ярких вещей. Если базовый гардероб подобран правильно, у Вас не должно возникнуть извечного вопроса «что надеть?». Выглядеть красиво, элегантно и аккуратно – это признак стиля.



Правильно подобранная одежда скроет все недостатки фигуры. Такая одежда придаст чувство комфорта. Удобная обувь не причинит боли. Идеальные джинсы и рубашка подойдут в любой ситуации.

Диана Клочко

Уверенность в себе зависит и от одежды. Поэтому правильно подобранный гардероб – это надежный способ чувствовать себя каждый день на высоте!

# Покоритель

Человек, который  
 преодолел марафон  
 в 25 километров



## открытой стихии

У нас в гостях: Заслуженный мастер спорта, чемпион Мира 1998 года, чемпион и призёр Чемпионатов Европы 1997, 1999 гг., финалист XXVI Олимпийских игр в Атланте, неоднократный чемпион России по плаванию на открытой воде – **Акатьев Алексей Николаевич.**

– **Алексей Николаевич, расскажите, пожалуйста, как начали заниматься плаванием?**

– Примерно с шести лет ходил в секцию плавания, благодаря родителям. В детстве я был болезненным ребёнком, меня часто водили к врачу. Он посоветовал родителям отдать меня на плавание. Сказал, что от занятий организм окрепнет, болеть перестану.

– **А когда поняли, что спорт станет Вашей будущей профессией?**

– Когда стал более профессионально заниматься плаванием. После первых значительных побед

стало понятно, что это будущая профессия.

– **У Вас столько побед и наград, соревнований позади. Какую медаль считаете самой ценной?**

– Это сложный вопрос, так как каждая медаль по-своему ценна. Они не давались легко и просто, наоборот – тяжелым трудом. Из запоминающихся побед у меня Чемпионат мира 1998 года, когда выиграл золотую медаль. Не каждый день побеждаешь на таких масштабных соревнованиях. Это важное событие!

– **Расскажите, пожалуйста, о плавании на открытой воде?**



– Сначала я занимался просто плаванием, а потом попробовал себя на открытой воде, и мне понравилось. Ездил на разные соревнования, побеждал и потом оказался на международных состязаниях.

Плавание на открытой воде – это плавание в открытых водоёмах, морях, речках и океанах. Там, где можно установить трассу для соревнований. Достаточно интересный вид спорта. Это открытая стихия. Там не так гладко и чисто, как в бассейне. На ход событий могут повлиять различные катаклизмы в виде погодных условий и водных обитателей. Такая экзотика добавляет необычности.

### – Чтобы подготовиться к такому марафону необходимы долгие, изнурительные тренировки?

– В каждом виде спорта, чтобы достичь высот, необходимо долго и упорно тренироваться. Плавание – не исключение. Чтобы был виден результат, нужно длительно, ежедневно тренироваться, соблюдать правила, режим. Приложить максимум усилий.

### – Алексей Николаевич, как пришли к мысли стать тренером, или это постепенно сложилось?

– Одно из другого получается. Сначала сам тренируешься, потом кого-то тренируешь. Постепенно переходишь к этой деятельности.

### – Хорошая тренировка может обеспечить отсутствие волнения на соревнованиях?

– Честно скажу, у меня не было ни одних соревнований, где бы не волновался. Волнение есть всегда: легкое или сильное, но присутствует. Мне кажется, если человек не испытывает волнения, то не покажет хороший результат. Это чувство подстёгивает, даёт дополнительные силы, чтобы плыть быстрее. Волноваться можно и нужно, но не слишком.

### – Вы много лет занимаетесь плаванием, тренерской деятельностью. Каким стилем посоветуете плыть марафон юным пловцам?

– Марафон обычно плывут кролем. Это один из самых быстрых способов плавания. Но необходимо владеть и другими стилями. Во время заплыва приходится пользоваться различными стилями плавания. Например, переворачиваться на спину или плыть брассом. Нужно уметь плавать по-разному.

### – Какими качествами нужно обладать, чтобы стать хорошим пловцом?

– Как и в любой другой деятельности, человек должен обладать упорством, целеустремленностью. Ставить перед собой цели и двигаться к ним. От маленьких достижений к масштабным.

### – Алексей Николаевич, как Вы считаете, плавание 20 лет назад и сейчас отличаются?

– Конечно, отличается. Техники плавания изменились. Это естественный процесс, когда что-то усовершенствуется.

Спортсмены работают над собой, над техникой – возникают новые методики. Это все способствует развитию плавания.

### – Расскажите, пожалуйста, как после длительных тренировок восстановить силы?

– Самое главное – соблюдение режима дня. Необходимо выложиться по максимуму на тренировке, а потом хорошенько отдохнуть. Высыпаться, правильно питаться – полноценно и сбалансированно. Не есть чипсы с газировкой, а полезную пищу, которая в обычной жизни не очень вкусная, но должна присутствовать в рационе. Ранний подъем для спортсмена – это обычное дело. Поэтому вовремя ложиться спать.

### – У пловцов специальный режим питания?

– Считается, что в соревновательный период некоторые продукты нельзя употреблять. Не есть жирное, сладкое. Тогда не будет проблем с желудком. Необходимо соблюдать минимальную диету, и соревнования пройдут без происшествий.

### – Поделитесь, пожалуйста, рецептом, который придаст сил?

– Проще сказать, что не нужно есть, чем наоборот (Улыбается). Лучше каши на завтрак еще никто не придумал! Овсянка утром обогащает организм ценными питательными

веществами. В ней содержится оптимальное количество белков, жиров и углеводов. Придаёт сил на целый день. Овсянку часто вводят в рацион спортсменов. Способствует наращиванию мышечной массы, выведению токсинов, поддерживает вес в норме. Рекомендую остановиться на годах проверенной овсянке.

Беседовала Диана Ключко

### – Дайте, пожалуйста, совет для наших читателей.

– Ходите в бассейн в оздоровительных целях. Спокойный ритм способствует понижению сахара в крови, даёт заряд бодрости на весь день. Плавание не нагружает опорно-двигательный аппарат, а наоборот разгружает его. Это полезно как для людей с лишним весом, так и для людей с диабетом. Я считаю, плавание для них – это активный вид спорта.

Занятия плаванием должны приносить удовольствие. Приходите, постепенно втягивайтесь. Посещайте бассейн регулярно, не бросайте ни при каких обстоятельствах. Даже, если на дворе мороз, стужа, и лень выходить из дома. Все равно – приходите! Плавайте!

И будете чувствовать себя намного лучше!



# Научитесь с этим жить...

Детский диабет – это тяжелое явление, которое необходимо понять и научиться с ним жить. К сожалению, статистика показывает, что детей с диабетом становится больше. Как распознать первые признаки, объяснить уколы, ограничения в питании своему ребенку?



дов. Ребёнок начинает много пить. В нашей ситуации – было лето, и мы думали, что пьёт из-за жары. Мало ела, похудела. Подумали – вытянулась, выросла, стройная стала. Как признаки мы это не расценивали. Но потом Мария вообще отказалась от пищи, стала капризничать, отвечала, что ничего не болит, просто некомфортное состояние. Ее состояние можно было бы сравнить с цветком, который вянет. Все происходило не один день. Успели семьей съездить

Первое время было очень тяжело. Она попала в реанимацию: ребенок там один, родителей не пускают. Держали сутки, а потом перевели в отделение эндокринологии. В больнице кормили диетической едой, но наш ребенок, видимо, изголодался и ел все. Ей кололи достаточно большие дозы инсулина, этого не нужно пугаться. Потом они снизятся. Есть инсулин короткого и длинного действия. Короткий инсулин колется под еду. Если посадить человека на жесткую диету, то можно вообще обойтись без него. Но это не жизнь, а сплошные ограничения.

**«Примите диабет и научитесь правильно употреблять углеводы без вреда здоровью!»**

Нужно пристально следить за детьми и обращать внимание на вышеперечисленные признаки. Чтобы без тяжелых последствий, которые прошла наша семья, диагностировать диабет.

С этими вопросами сталкиваются родители заболевших деток. Мы встретились и поговорили с Темлянцевым Вадимом Юрьевичем, у которого восьмилетняя дочь Мария болеет сахарным диабетом уже два года.

**– Вадим Юрьевич, расскажите, пожалуйста, по каким первичным признакам можно понять, что у ребенка диабет? Как Вы поняли, что у Марии проявились его признаки?**

– У нас в семье никто не болел диабетом, мы с ним не сталкивались. Поэтому было трудно на первых стадиях определить болезнь. Это совершенно незаметно. В нашем случае была реанимация – это тяжелый путь.

Признаков много. Один из них – кетоз, нехватка в клетках углево-

в Турцию. Сейчас понимаем, что Мария уже болела. 4 месяца был период от начала заболевания до момента кризиса. Пошла в первый класс. Возможно, это было небольшим толчком. У Марии начала меняться кожа лица, произошло отравление организма. Нам казалось, что все из-за школы: небольшой стресс, поэтому плохое настроение, снизилась активность. А это были признаки заболевания диабетом, это сейчас мы понимаем. В один день дочка пришла из школы совсем вялая, мы вызвали скорую помощь. Они, узнав признаки плохого самочувствия, вызвали бригаду, оснащенную приборами по измерению сахара. Маше диагностировали диабет и забрали в больницу.

**– Как Вы нашли силы, чтобы справиться в этой ситуации?**

– Это сложный вопрос. На первых порах нам казалось, что мы не выдержим. Долго привыкали и не верили, что с нами такое произошло. Ребёнок маленький, нужно делать уколы, в чем-то его ограничивать, считать хлебные единицы. Как все это делать, мы не знали. Ходили в школу диабета, там этому учат. Но это теория, а на практике было трудно. В больнице нас контролировали, а дома нужно было делать все процедуры самим. Нам

**«Составьте такой рацион питания, при котором ребенок будет есть определенное число хлебных единиц. Порция не должна быть маленькой, важно, чтобы ребёнок наедался»**

сказали вести диабетический дневник и записывать каждый приём пищи, делать уколы, измерять сахар. Такая ситуация мобилизует тебя, ко всему относишься внимательно. Главная задача – чтобы ребенку было хорошо! Первые ночи у нас были абсолютно бессонными. Смотрели на неё: дышит или не дышит. Было очень тяжело. Но потом все приходит в норму, ты привыкаешь. Сейчас все вспоминается, как пройденный этап.

Мы надеемся, что мир посмотрит на диабет с другой стороны. Будет больше исследований в этой области. Необходимо много времени, чтобы изобрели лекарство от него. Мы ждем!

**– Известно, что детский диабет – инсулинозависимый. Это постоянные уколы. Как мотивировать ребенка на укол, объяснить, что это будет небольно?**

*«Мы всегда интересуемся, чего хочет скушать дочка, и подбираем количество инсулина. Фрукты, конфеты, печенье, йогурт – все едим»*

– На первом этапе ребенок себя плохо чувствует и понимает, что укол поможет прийти в себя. Мы объяснили, что это необходимо, и ей станет лучше. Мария не сопротивлялась. Она восприняла изменения в её жизни нормально. Чтобы измерять сахар, нужно проколоть палец. Ребёнок со временем привыкает, так как кожа на пальце становится тоньше, постоянные уколы дают о себе знать. Я пробовал себя проколоть, было больно, а Маша привыкла уже.

**– Во время лечения у ребёнка меняются рацион питания, появляется диета, многие продукты становятся под запретом. Расскажите, пожалуйста, как Вы меняли рацион питания своего ребёнка, чтобы он себя не чувствовал ущемлённым?**

– Когда выходишь из больницы, дают много рекомендаций по питанию. В школе диабета рассказывают, что нельзя есть. Начинаешь с рвением выполнять все рекомендации, запрещаешь какие-то продукты. Возникает путаница. Сказать, что можно есть все, это не так. Нужно рассчитывать каждый продукт. На каждой упаковке указано количество углеводов, находящихся в еде. Поэтому

можно посчитать углеводы, которые ест ребёнок.

Нельзя сильно изменять количество инсулина под еду. Ребёнок примерно питается одинаковыми порциями.



**«Внимательно изучите информацию о диабете. Необходимо осознать, что это нестрашно! Диабет – заболевание тяжелое, но с ним можно жить»**

**– А как Ваш ребёнок питается в школе?**

– Поначалу завтракала, как и все дети. Жена ходила в школу и измеряла сахар до завтрака. При необходимости делала подкол. Потом стали давать что-то своё, безуглеводное. Детям было интересно, что ест Маша, скушать вместе с ней, например, огурец.

– Ваша дочь, ходит в третий класс, расскажите, были ли случаи, когда одноклассники дразнили, подтрунивали над Марией?

– В больнице мы провели около 10 дней. После выписки Маша расцвела, появился румянец, поднялось настроение, появилась активность. Она снова вернулась в школу. Маша пошла в школу в 6 лет, можно было год дома посидеть. Но подумали, лучше попасть в коллектив, чем год дома провести с болезнью. Одноклассники приняли хорошо, проблем не было. Учителя спокойно на все реагировали. Сначала мы никому не говорили о диабете, со временем узнали. Мы предупредили, что во время урока Маша может

Составьте такой рацион питания, при котором ребенок будет есть определенное число хлебных единиц. Порция не должна быть маленькой, важно, чтобы ребёнок наедался. Мы всегда интересуемся, чего хочет скушать дочка, и подбираем количество инсулина. Фрукты, конфеты, печенье, йогурт – все едим. Многие пишут, что это неправильно, нужна строгая диета. Тогда Ваш ребенок не будет жить полноценной жизнью, а только в ограничении. Нет гарантии, что он не будет есть в школе тайно конфеты. И не признается потом. Чтобы такого не было, нужно дать своим детям полноценную жизнь. Единственное, ограничьте в количестве потребляемых углеводов. Высчитываете примерное количество инсулина под еду, и получаете число углеводов, которые можете съесть.

Например, Вы всей семьёй пойдете в гости. Вы же не знаете, какие блюда будут подавать. Нужно быстро просчитать. Нельзя же отказать ребенку в сладком, если другие дети это едят. Он будет чувствовать себя обиженным. Просто порция будет намного меньше. Первоначально, кажется, что это сложно, потом привыкаешь.

съесть конфетку, если низкий сахар. Отреагировали все спокойно. Не замечал, чтобы в классе к ней относились как к человеку с болезнью, которая ограничивает её. Она занимается физкультурой, как и все дети.

**– Как Вы считаете, ребёнку с сахарным диабетом необходимо заниматься спортом?**

– Спорт и диабет – это друзья! Главное, проследить, как уровень сахара реагирует на физические нагрузки. Он не всегда может понижаться, а наоборот и повышаться. У нас были такие ситуации. Отправлять ребёнка на тренировку с низким или высоким значением сахара очень опасно.

Есть тренеры, которые отказываются брать к себе в группы детей с диабетом, боятся ответственности. Но если не скажете, тогда ответственность на Вас. Это небезопасно. Желательно быть поблизости во время занятия и давать с собой конфеты, в случае понижения сахара.

**– Вадим Юрьевич, а чем Мария занимается, какие кружки посещает?**

– Мария ходит на бальные танцы и хореографию. Ей очень нравится, и она с удовольствием посещает каждое занятие. Учителя предупреждены.

**– Как питается Ваш ребенок перед тренировкой, после неё или во время может перекусить что-то?**

– Когда сталкиваешься с диабетом, понимаешь, что питание должно проходить по часам. Промежуточное питание – это сложно, так как связано с дополнительным инсулином. Но возможно. Если перед занятием сахар не очень высокий, стараемся подкормить. Нужно наблюдать за поведением сахара во время тренировки.

**– Для каждого родителя важна безопасность его детей. Ребенку, страдающему сахарным диабетом, необходимо измерять сахар ежедневно. Расскажите, пожалуйста, что необходимо делать, чтобы вовремя измерить сахар? Как измеряете сахар?**

– С моей точки зрения, измерение сахара глюкометром неинформативно. Так как через пять минут может быть совсем другой результат. Необходим прибор, который показывал бы сахар интервально. Такое оборудование есть, носится на теле, палец прокалывать нужно только для корректировки прибора. Если у Вас идут какие-то процессы неправильно, сахар нужно измерять каждый час. Поэтому с таким прибором очень удобно.

Мы много общались с людьми, которые давно столкнулись с данной болезнью. Они рассказывали, что раньше сахар измеряли раз в неделю и писали программу, как жить всю эту неделю. Сейчас стало все намного лучше. Появились бесконтактные глюкометры. Надеюсь, что они станут менее дорогими и более простыми в использовании. Измерение сахара в динамике очень важно. Наш прибор измеряет сахар каждые 5 минут и посылает данные в специальное приложение.

Уже два года каждую ночь выставляем будильник на три часа. Просыпаемся и проверяем сахар. В школе диабета говорили, что низкий сахар появляется ночью в интервале с двух до четырех часов. Он, действительно, может упасть. Вы этого не узнаете и можете пропустить. Поэтому необходимо просыпаться ночью и проверять.

Уровень сахара может быть «скачками». Один раз померили – все хорошо, а другой – сахар низкий. Поэтому, измеряя глюкометром, момент нормального уровня сахара трудно поймать. Конечно, мы держим в холодильнике ГлюкаГен. Это укол, выписывается контролирующим тебя эндокринологом, на случай падения сахара в критической ситуации.



**«Спорт и диабет – это друзья! Главное, проследить, как уровень сахара реагирует на физические нагрузки»**

**– Расскажите, пожалуйста, об инсулине, где его можно приобрести?**

– Инсулин в аптеках не продается, только в специализированных медицинских магазинах. Мы с женой не знали этого и бегали по районным аптекам, искали его. Выписываясь из больницы, нам дали с собой инсулин, шприцы, полоски. Подарили глюкометр. Дают с запасом. Дальше нужно становиться на учет к эндокринологу в своей поликлинике. Тебе выписывают снова инсулин, шприцы, полоски. Все выдается бесплатно. Бегать и искать не нужно, медикаментов хватает. Единственное, не хватало полосок, когда нестабильная ситуация с диабетом. Их выписывают из расчета: 4 раза в день поел и 4 полоски использовал. Если есть проблемы, можно и десять полосок применить.

**– Говорят, что толчком для диабета может послужить неординарная ситуация, стрессовое событие. Вадим Юрьевич, расскажите, пожалуйста, у Вас был такой случай стрессовой ситуации, который мог стать провоцирующим фактором диабета?**

– В нашем случае стресса не было, экстремальных ситуаций тоже. При заболевании диабетом дается инвалидность. В комиссии по инвалидности дают советы, и ты много общаешься, задаешь вопросы. Они говорят, что диабет прогрессирует, и влияет на это не стресс. А химический состав еды, вирусы, которые мутируют и изменяют что-то в структуре организма.

В нашей ситуации, мы вообще не ожидали этого. Предпосылок не было. Ученые до сих пор спорят о возникновении диабета.

**– Дайте, пожалуйста, совет читателям, которые оказались в подобной ситуации.**

– Не нужно бегать сразу по всем врачам, могут встретиться мошенники. Проводить обманное лечение. Внимательно изучите информацию о диабете. Необходимо осознать, что это не страшно! Диабет заболевание тяжелое, но с ним можно жить. Когда нас это коснулось, мы с женой искали знакомых, друзей, кто болеет диабетом. Оказалось, что вокруг нас есть такие люди, а мы об этом и не подозревали. Они живут спокойно, делают инсулин, сидят на диете. При этом не чувствуют себя ущемленно: работают, занимаются спортом. Живут полноценной жизнью, как все. Нужно прийти к этому, выяснить, сколько инсулина необходимо Вашему ребенку, и следовать правилам.

В школе диабета обо всем рассказывают, дают рекомендации. Я бы сразу не пугал осложнениями от диабета, потому что после таких лекций выходишь в шоковом состоянии. Не хочется даже думать, что такое может быть у твоего ребенка. Эту информацию надо давать аккуратно, без запугивания.

Хочу пожелать терпения и веры в лучшее. Примите диабет и научитесь правильно питаться без вреда здоровью!

Беседовала Диана Ключко



# Каким должно быть здоровое мороженое?



**В последние годы многие группы пищевых продуктов обвиняют в качестве первопричинных факторов, ухудшающих здоровье населения. РДА не считает целесообразным разделение продуктов на «здоровые» и «нездоровые». К таким общественно порицаемым продуктам в первую очередь относят товары с высоким содержанием сахара, животных жиров – соответственно калорий.**

общего содержания жира в конечном продукте) позволяет не только снизить калорийность продукта, но и придать ему функциональные антиатеросклеротические свойства за счет снижения содержания в продукте холестерина, других вредных насыщенных жиров и за счет повышения содержания ненасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот. В силу дискуссионности в РФ не беремся обсуждать использование пальмового масла. Обогащение мороженого пектинами и клетчаткой возможно за счет фруктовых и ягодных включений, что также вместе с растительным жиром снижает гликемический индекс продукта – скорость всасывания глюкозы из кишечника в кровь. Такие продукты приемлемы для потребления даже людьми с диабетом, с ожирением, атеросклерозом. При диетологическо-технологической подборке жировых компонентов возможно усиление антиоксидантных свойств продукта, обогащение продукта водорастворимыми компонентами из групп кверцетина, флавоноидов, витаминов. При удалении молочного жира встает вопрос о поддержании в составе мороженого содержания витамина D и кальция, что актуально для профилактики остеопороза – второй по значимости после диабета инфекционной эпидемии XXI века. Для снижения содержания добавленной сахарозы наиболее легко использовать фруктозу, имеющую в холодных продуктах почти в 3 раза более слад-

кий вкус, чем сахароза и имеющую в 3 раза более низкий гликемический индекс, чем глюкоза. Фруктоза требует введения наполнителей, среди которых можно рекомендовать соединения полифруктозы – инулина, получаемого, например, из топинамбура или цикория. Использование подсластителей, включая популярный стевизид, пока технологически мало проработано.

Введение инулина, других пробиотиков и пребиотиков позволяет использовать мороженое в качестве здорового продукта для нормализации микрофлоры кишечника. Целесообразно указание содержания кофеина и иных стимулирующих компонентов в мороженом, если их присутствие в одной порции приближается к одной Кофейной Единице (100мг кофеина).

Потребителям и торговым организациям необходимо понимать, что такие продукты будут стоить несколько дороже традиционных.

Союз Мороженщиков России заключил с МОО «Российской Диабетической Ассоциацией» (РДА) Соглашение о сотрудничестве для конструктивного решения встающих перед отраслью мороженщиков вызовов. Кроме того, Союз мороженщиков проводит регулярные конференции и семинары для технологов для обсуждения имеющихся вопросов.

Екатерина Фатерова,  
 Директор медицинского  
 центра РДА,  
 финансовый менеджер

**Т**радиционные сорта мороженого обычно содержат в себе в значительных количествах как жир, так и добавленный сахар. Мороженое, между тем, как и иные продукты отрасли, относится к излюбленным лакомствам не только для детей и подростков, но и многих других групп населения.

В последние десятилетия мороженое стало значительно более доступным для регулярного или повседневного потребления в силу его массового производства, изменившихся технологий и условий получения его компонентов. Мороженое пользуется огромным неизменным спросом в торговле. Для сохранения экономического равновесия и для безвредного увеличения объемов потребления мороженого необходимо расширение ассортимента с приобретением им новых полезных потребительских качеств, придающих ему свойства здорового повседневного или даже функционального продукта. Замещение животного, молочного жира растительными компонентами (например, кокосовым молоком и жиром, соевыми генетически немодифицированными компонентами со снижением

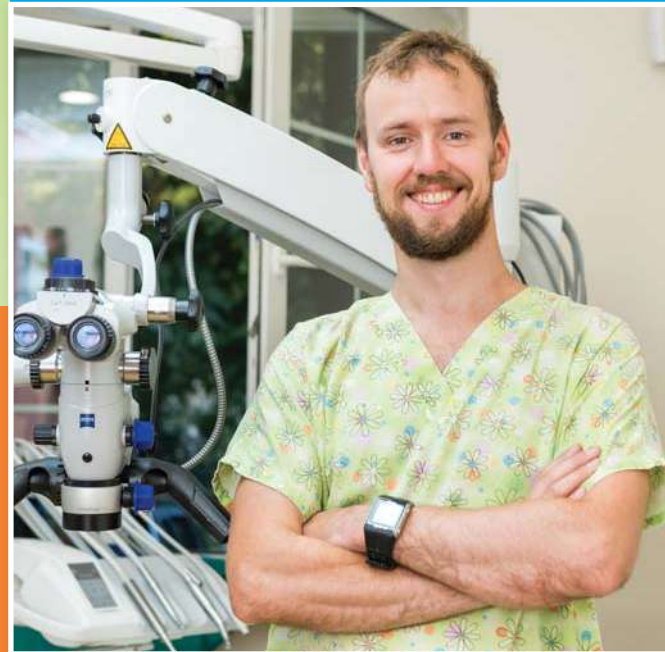


# ВОЛШЕБНИК

## ДЕТСКИХ УЛЫБОК



Многие дети боятся стоматологов и ни в какую не хотят идти к нему. Почему так происходит, что нужно сделать, чтобы произошло обратное? Эти и другие вопросы мы задали стоматологу, основателю и владельцу клиники «Family Smile» Николаеву Андрею Павловичу. Он помог нам разобраться в нюансах лечения зубов при сахарном диабете. Дал много полезных рекомендаций.



Основатель и владелец  
 клиники «Family Smile»  
 Николаев Андрей Павлович

[www.familysmiledent.ru](http://www.familysmiledent.ru) • [www.babysmiledent.ru](http://www.babysmiledent.ru)



Главное, чтобы ребенок чистил зубы каждый день. Гигиена ребёнка строится на двух принципах: регулярность и простота чистки.

– Андрей Павлович, расскажите, пожалуйста, об уходе за полостью рта у детей. О профилактике в домашних условиях.

– Главное, чтобы ребенок чистил зубы каждый день. Гигиена ребёнка строится на двух принципах: регулярность и простота чистки. Стоматологи часто сталкиваются с ситуацией, когда

родители всё усложняют. Стараются дать сложную технику чистки зубов своему ребенку, применяя большое количество средств. Такие действия могут вызвать у ребёнка отторжение. Он просто не захочет чистить зубы из-за стольких процедур. Достаточно зубной пасты и щётки. В возрасте от 0 до 10 лет паста должна быть детская, так как не содержит вспенивателей, которые дети глотают. Что имеет негативное воздействие на желудочно-кишечный тракт и слизистую оболочку. Особенно это важно для детей с сахарным диабетом. У них и так есть нюансы с работой желудочно-кишечного тракта. А если пасту глотать – еще хуже будет. Зубная паста не должна содержать фтор. У пасты есть одна простая функция – смешавшись с налётом, вывести его в процессе полоскания из полости рта. Главное, чтобы налёт не оставался. Это условие, при котором не разовьётся кариес. Техника чистки должна быть простой. Мы показываем детям

и родителям несколько способов чистки зубов. Ребёнок до пяти лет должен чистить, как умеет. Постарше – рекомендуем совершать поступательные движения вперед-назад, когда с боковой и на жевательной поверхностях чистим. Не нужно требовать от ребенка невероятной техники, а то вовсе перестанет чистить зубы.

У детей без зубов техника чистки достаточно проста. Если ребёнок на грудном вскармливании, особо ничего не требуется. А вот для детей с сахарным диабетом есть рекомендация. Так как у них нарушается работа слюнных желез, возникает сухость во рту. Соответственно, активнее развиваются бактерии. Молоко, которое остается во рту, не смывается слюной. Поскольку белок, сахара, содержащиеся в молоке, выделяют кислоту, которая способствует развитию кариеса. После еды детям желательно протирать рот салфеткой для гигиены полости рта. Они пропитаны специальным раствором.

Делая вывод, скажу: чистить зубы достаточно два раза в день. Обязательна ночная чистка!

– Расскажите, пожалуйста, а чем детская стоматология отличается от взрослой?

– Всем! Различаются не сами препараты и технологии, а подход к

пациенту. В детской стоматологии мы работаем психологически. У взрослых никогда не возникает вопрос: «Зачем лечить зубы?». Их что-то беспокоит, они приходят и лечат. С ребёнком так не получится, ему нужна определённая легенда. Мы говорим, что будем ловить в зубе микробов, похожих на червячков, они грызут твой зубик. Врач фотографирует зуб, показывает дырку в нем. Можно сымитировать, что там что-то движется. Дальше вступает богатое воображение ребёнка и позволяет нам провести лечение. Если дети совсем маленькие и не понимают речь, то лечение проходит под наркозом. Это одно из принципиальных отличий от взрослой стоматологии. Материалы для лечения используем одинаковые. Ещё пользуемся коффердамом – это пластина из латекса, которая изолирует, обрабатываемый зуб от остальной полости рта. С этим приспособлением ребёнку легче переносить лечение, мы не засовываем много ваты в рот. Нет неприятных запахов, вибраций. Поэтому нет ощущения, что сверлят зубы. Дети могут среагировать на дискомфортный импульс и прекратить лечение. В этот момент лучше сделать заморозку. Правда, не каждый ребёнок готов её перенести. Заморозка сама по себе неприятна. Дети – ситуативные товарищи (*Улыбаются*). Могут нормально ходить на прием два-три раза, а на четвёртый – отказаться. Тогда приём переносится.

### – С какого возраста проходит лечение зубов ?

– Как появляются зубы у ребёнка, мы можем лечить их. К сожалению, кариозный процесс бывает с первых зубов. Поражения происходят из-за снижения местного иммунитета, который выражается в химическом составе слюны. Недостаточно хорошая щелочная реакция приводит к разрушению зубов. Развивается активно кариес, если есть заболевание гормонального характера, в том числе, сахарный диабет. У таких детей требования к гигиене выше.

### – Родители присутствуют во время лечения?

– Мы не препятствуем их нахождению, а наоборот, просим присутствовать. Большинство детей спокойно ведут себя при родителях. Во время лечения могут возникнуть какие-нибудь нюансы.

### Техника чистки

*должна быть простой. Не нужно требовать от ребенка невероятной техники, а то вовсе перестанет чистить зубы.*



*При диабете чаще посещайте врача. Так как из-за сухости во рту возникает кариес, пародонит и гингивит.*

Например, планировали кариес, а оказалось, развился пульпит (воспаление нерва). Это необходимо согласовать с родителями. Они больше помогают нам, чем мешают. Исключение составляют хирургические вмешательства, тогда родители ждут вне кабинета.

### – С какими проблемами зубов чаще всего обращаются?

– Чаще всего – это банальный кариес. Я бы сказал – 90% случаев. Остальные 10% – вопросы по прикусу и цвету зубов.

### – Андрей Павлович, расскажите, пожалуйста, как проходит лечение зубов у детей с сахарным диабетом?

– Когда приходит ребёнок с сахарным диабетом, нам стоит понимать, какой у него уровень сахара. Мы можем лечить только в стадии ремиссии, когда белее-менее «спокойный» сахар. Любое стоматологическое лечение для ребёнка – стресс, который может повлиять на его состояние. Во время лечения пользуемся сосудосуживающими препаратами – адреналин (эпинефрин). Могут возникнуть осложнения. Поэтому мы не начинаем лечить с первого посещения, а ждём заключение от эндокринолога.

### – С какими заболеваниями полости рта приходят люди, страдающие сахарным диабетом?

– По большей части – это гингивит. Когда, из-за плохой гигиены, нарушается уход налёта из полости рта, что приводит к воспалению дёсен. Из общих заболеваний встречаются болезни верхних дыхательных путей – аденоиды. Не последнюю роль в этом играет отказ от грудного вскармливания, так как оно влияет на развитие челюстей и, как следствие, носоглотки.

### – Как предупредить заболевания полости рта у ребёнка с сахарным диабетом?

– Хорошая гигиена и диета. У людей с сахарным диабетом проблемы с зубами возникают из-за сухости в полости рта. Это следствие неправильной работы слюнных желёз при диабете. Они плохо функционируют из-за нестабильного сахара в крови. Очень важно соблюдать диету, предписанную врачом-эндокринологом. Желательно чаще показываться к стоматологу, и тогда возможно предупредить различные заболевания.

**– Расскажите, пожалуйста, а как происходит удаление зубов у детей с сахарным диабетом?**

– Удаление зубов необходимо делать в стадии ремиссии. Чаще у детей эта мера экстренная, чем у взрослого. С людьми постарше планируется лечение. Пациент приходит на консультацию, сначала делаем анализы, уж потом удаление. А у ребёнка делаем рентген и понимаем, что зуб не подлежит восстановлению. Нет времени делать анализы. За это время зуб может сгнить. Поэтому в срочном порядке удаляем его. Назначаем антибиотики, так как вероятность воспалительных процессов у детей с диабетом намного выше.

**– Представьте ситуацию, семья уехала за границу на отдых. Там у ребёнка заболел зуб. Как родители могут помочь ему?**

– Рекомендую не заниматься самолечением, а обратиться к специалисту. Но понимаю, что любое обращение к врачу за рубежом, как минимум, стресс для ребёнка. У нас разные культуры, ментальности, подход к лечению.

Молочные зубы болят реже, чем постоянные. Например, если в зубе пульпит, то молочный не всегда будет болеть. У детей, за счёт особенностей анатомического, физиологического строения, зубы болят редко. Если в дырку забьётся еда, то произойдёт механическое давление на нерв. Тогда зуб заболит. Понимаю, что за границей обратиться к врачу сложнее. Поэтому первая помощь при боли: выполоскать то, что забилося в дырку.

**– Андрей Павлович, расскажите, пожалуйста, а какие сейчас тенденции в детской стоматологии?**

– Говорить о тенденциях не совсем корректно. Правильнее сказать о вещах, которые мы перенимаем. Первая тенденция – атравматичность. Понимает – лечение без применения физической силы к ребёнку. Когда он добровольно сидит в кресле. Вторая – использование биологических методов лечения, биосовместимых материалов, которые не обладают токсичностью. Например, в своей работе

не используем мышьяк и ему подобные препараты. Это две тенденции, на которые ориентируются детские стоматологи. Применяют также малоинвазивные методы лечения, которые позволяют не травмировать здоровые ткани зуба. Больше не делают огромных дырок, а убирают разрушенные ткани. Но для этого требуется отличный инструментарий.



*Следите за собственным здоровьем, выполняйте рекомендации специалистов. Жить станет намного легче!*

**– А какие сейчас применяются новейшие способы лечения?**

– Говорить о новейших способах лечения сложно, так как некоторые методики изобретены давно, но не внедрены. К примеру, недавно праздновалось столетие изобретения коффердама. А пользоваться начали не так давно. В принципе, вещь недорогая. Не нужно специального оборудования кроме резинок и замочков. Но работать с ним намного удобнее. Самое главное, качество работы мгновенно увеличивается. Во время приёма из зоны лечения с коффердамом ничего не попадает в полость рта. Врач может использовать химически активные дезинфицирующие препараты. Полость рта становится стерильнее. У коффердама полно плюсов.

Сейчас появляются современные анестезирующие препараты, внедряем их. Больше не работаем с новокаином, на который часто возникали аллергии. Используем вещества на основе ультракаина. Он гораздо

мягче и долго держится. Применяем водообразное препарирование постоянных зубов. Оно позволяет сделать небольшую дырку. Впоследствии, пломба будет меньшего размера и продержится дольше.

**– Как Вы думаете, как будет в дальнейшем развиваться детская стоматология?**

– Существует большое количество международных организаций. Например, Европейская Ассоциация детской стоматологии, которая занимается выработкой новых методов лечения, поведения в определенных ситуациях с пациентами. Так и Стоматологическая Ассоциация России имеет детское подразделение, которое взаимодействует с Европейской Ассоциацией. Они вводят определенные стандарты лечения на государственном уровне, чтобы улучшить качество оказываемых

услуг. Соответственно, внедряются новые материалы, которые ранее были недоступны. Поэтому детская стоматология развивается.

**– Андрей Павлович, чтобы Вы хотели пожелать нашим читателям?**

– В первую очередь необходимо осознать, что сахарный диабет – не приговор. С ним можно полноценно жить, заниматься спортом, любимым делом. Надо соблюдать рекомендации доктора. С точки зрения стоматологии, хочу посоветовать: чаще посещать врача. Так как из-за сухости во рту возникает кариес, пародонтит и гингивит. Поэтому необходимо заниматься профессиональной гигиеной, использовать специальные препараты. Начиная от искусственной слюны до реминерализующего геля.

Следите за собственным здоровьем, выполняйте рекомендации специалистов.

Жить станет намного легче!

Беседовала Диана Ключко



## Низкокалорийный шоколад на изомальте.

Шоколад ООО «Грант-Сервис» производится по ТУ в составе которого какао массы минимум 65%.

Изготовлено из высококачественного натурального сырья без добавления консервантов.

Наша продукция проходит постоянный государственный контроль качества пищевых продуктов.



Реклама

Реклама

# ОВСЯНЫЕ ОТРУБИ

для здоровья  
и похудения!



www.DrDias.ru

## Овсяное печенье на фруктозе

Повышает настроение  
и придает силы!

Дарит энергию  
для физической  
и умственной работы!



Реклама



Dr.  
Dias



верное средство  
для здоровья



ПШЕНИН ИВАН

АККУ-ЧЕК

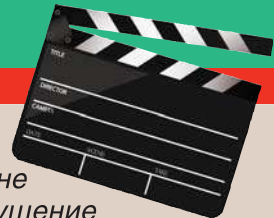
ТУШКОВ ИВАН

## ТО САМОЕ

ФИЛЬМ О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



Проект «ТО САМОЕ» – это уникальный полнометражный фильм, направленный на психологическую поддержку людей с сахарным диабетом 1-го типа. Концепция фильма основана на преодолении жизненных трудностей.



Известно, что молодые люди, столкнувшиеся с заболеванием, испытывают немалые психологические трудности. Как заявляют авторы, с помощью картины они хотят сократить период принятия заболевания, поддержать людей в трудный момент.

В съемках фильма приняли участие известный видеоблогер Эльдар Джарахов, сборная Рос-

сии по мини-футболу среди людей с сахарным диабетом, журналист Татьяна Дзень и врачи-эндокринологи.

Главную роль сыграл Иван Тушков, который сам болеет сахарным диабетом.

**Иван Тушков (исполнительный продюсер, главный герой):** «На дворе 2014 год, лето. Замечаю, что стал пить различные жидкости в огромных количествах,

похудел. Меня не покидало ощущение постоянной вялости, был измотан, даже если ничем себя не нагружал. Я тогда не понимал всей серьезности ситуации, не знал про диабет абсолютно ничего. В итоге, на следующий день попадаю в больницу, выпитываю много информации: это на всю жизнь, нужны каждодневные уколы не по разу и так далее.

Прошел месяц, два, потихоньку стал привыкать. Постепенно вошел в свой прежний ритм жизни. В 2016 году один из моих друзей, режиссер Иван Пшенин, предложил мне поездку в столицу. Там мы зашли в кафе, перед едой я сделал стандартную для диабетика процедуру: померил сахар, прикинул, сколько углеводов я съем, и ввел нужное количество инсулина.

**Иван Пшенин (режиссер фильма):** «Я был приятно удивлен, что Иван не стесняется диабета, привык к контролю и хорошо себя чувствует. В тот момент мы подумали, что этот опыт полезно передать другим людям, чтобы уменьшить период их депрессий и принятия заболевания. У нас возникла идея для видеоблога, далее – для полнометражного фильма. **Аналогов нашей картины нет, другие фильмы рассказывают лишь об осложнениях. А мы хотим вдохновить и замотивировать».**

**П**одготовка к съемкам фильма «То Самое» заняла полгода.

Был написан киносценарий, консультации к которому давали эндокринологи, литературовед и психолог. Специально для фильма был создан макет большой декорации, которая описывала «психологический лабиринт» заболевшего человека.

Съемки поддержала компания «Рош Диабетес Кеа Рус», бренд Акку-Чек.

В первую очередь, кинематографисты хотели сделать яркую картину, которая бы с легкостью воспринималась молодыми людьми, поэтому возраст всех участников съемочной группы и героев картины, не считая врачей, не превышает 25 лет.

Съемки длились 32 смены.

За это время команда объехала около 10 городов России, пообщалась с большим количеством людей и провела серьезные павильонные съемки с отстройкой декораций. Для создания фильма применялась инфографика и мультипликация.

Художником-постановщиком выступила Елена Габдлахатова, а композитором – Кирилл Цыганов. Для картины было написано 7 музыкальных композиций.

Премьеры фильма уже прошли в Екатеринбурге, Москве и Санкт-Петербурге.

Залы были наполнены зрителями. Атмосфера сопереживания и споричастности царила на каждом просмотре; было все и слезы, и улыбки. Фильм был принят очень тепло.

На показах была возможность пообщаться с авторами, зрители рассказывали свои истории, делились эмоциями.

Показы так же планируются по всей России, а одна из главных целей создателей – показать этот фильм каждому, кто так или иначе столкнулся с проблемой диабета.



За время съемок команда объехала около 10 городов России



Атмосфера сопереживания и споричастности царила на каждом просмотре



Подготовка к съемкам фильма «То Самое» заняла полгода

# ЦЕЛЕБНЫЕ ИСТОЧНИКИ

Диана Ключко

Бальнеолечебница или водолечебница – это комплекс в медицинском или санаторно-курортном учреждении, специализирующийся на проведении водных процедур: душей, ванн, бань, промывания, ингаляций. Такие процедуры называют также бальнеотерапией. В основном используют природные минеральные воды, которые образуются естественным образом в недрах земли и содержат большое количество минеральных веществ, солей, газов. Еще Петр I убедился в лечебных свойствах бальнеотерапии. С этого времени и началась её история в России.

## Марциальные воды

Первым бальнеологическим курортом считается курорт «Марциальные воды». Был создан в 1719 году Петром I в Карелии. После смерти императора лечебница была закрыта на долгое время. Возродили её в советские годы. Главная ценность марциальных вод заключается в высокой концентрации активного железа. Помимо железа в воде содержатся – натрий, магний, кальций и марганец. На территории курорта находятся четыре скважины. Каждая скважина предназначена для определенных видов лечения.

**Скважина №1:** при заболеваниях мочевыводящих путей, мочекаменной болезни, хроническом пиелонефрите.

**Скважина №2:** при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, хроническом гастрите, холецистите, дискинезии желчевыводящих путей.

**Скважина №3:** при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной систем, опорно-двигательного аппарата, при нарушении обмена веществ.

**Скважина №4:** при дефиците железа в организме.

Также используются лечебная грязь. Она обладает противовоспалительными, обезболивающими, спазмолитическими и рассасывающими свойствами. Увеличивает объем движения в суставах, благотворно влияет на мышцы. Помогает при артрозах, артритах, остеохондрозе, последствиях травм, радикулитах, невритах, бесплодии у женщин и простатите у мужчин.



## Кисловодск

Кисловодск также входит в комплекс Кавказских Минеральных Вод. Это место славится минеральной водой «Нарзан» или, как местные жители говорят, «нарт-санэ». В древности эту воду называли «водой богатырей». Чтобы почувствовать на себе полезные свойства «Нарзана» в Кисловодск каждый год приезжает большое количество туристов. Воздух в городе обладает полезными свойствами, поэтому рекомендуют заниматься не только бальнеолечением, а и климатолечением, лечебной ходьбой. Богатый состав минеральными веществами и углекислотами делает «Нарзан» уникальным напитком. В городе есть семь источников воды. Питье и нарзанные ванны назначают при бронхиальной астме, пороках сердца, ишемических болезнях сердца, гипертонии и гипотонии, болезни нервной системы.

## Краинка

Недалеко от Москвы в Тульской области находится один из старейших бальнеологических курортов – Краинка. Курорт расположен на левом берегу реки Черепеть и окружен парком из различных деревьев, которые создают необыкновенно чистый воздух вокруг. В санатории есть своя лечебная вода и торфяные грязи. Воды делят на четыре типа.

**Краинка №1:** сульфатно-гидрокарбонатно-магниевая вода. Назначают при воспалительных процессах в пищеварительной системе, заболева-

ниях желчных путей, гастрите.

**Краинка №2:** сульфатно-гидрокарбонатно-кальциево-магниевая вода. Назначают при проблемах с пищеварительной системой, проблемах кишечника и желчного пузыря.

**Краинка №3:** сульфатно-гидрокарбонатно-хлоридно-натриевая вода. Назначают при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах кишечника.

**Краинка №4:** хлоридно-кальциево-натриевая вода. Назначается при гастритах с секреторной недостаточностью, дисфункциях кишечника и желчных путей.

Здесь также можно принять ванну с целебной водой, сделать процедуру с лечебными торфяными грязями.

В нашей стране были найдены тысячи источников с минеральной водой. Во всех регионах открыты санатории, где практикуют бальнеотерапию. Число приверженцев бальнеологического лечения растет. Вам остается только выбрать ближайший к Вам источник.

Пейте воду и будьте здоровы!

## Эссендуки

Эссендуки – один из знаменитых бальнеологических курортов России. О нём знают не только в нашей стране, но и далеко за её пределами. Город Эссендуки расположен в центре группы Кавказских Минеральных Вод. Курорт работает круглогодично.

Минеральные воды – это главное богатство Эссендуков. Соляно-щелочные воды обладают большим комплексом полезных свойств, которые благотворно влияют на весь организм. В спектр лечения входят заболевания: пищеварительных органов (гастриты, язвы), эндокринной системы и нарушения обменных процессов (инсулинозависимый сахарный диабет, снижение толерантности к глюкозе). Также курорт профилируется на заболеваниях опорно-двигательного аппарата, мочеполовой системы и патологиях гинекологической сферы.

*Молочный напиток*  
**с конфитюром**



**Dr. Dias**  
Польза в каждом глотке!

*Укрепляет:*  
Мороженое - 50 г  
молока - 150 г  
джем «Bifrut» - 50 г

000 «ТД «Диамир К»  
+7(495) 739-22-00  
www.diamirka.ru

Реклама

**ПЕЧЕНЬЕ**  
**«Мария»**



*La Fitoza*

180 г на сорбиту с отрубями  
180 г на фруктозе с отрубями  
180 г на сорбиту  
180 г на фруктозе

**Для тех, кто знает секрет красоты!**

000 «ТД «Диамир К»  
+7 (495) 739-2200 www.diamirka.ru

Реклама

**Bifrut®**

000 «ТД «Диамир К»  
+7(495) 739-22-00  
www.diamirka.ru

*Бодрость на весь день!*

**Зеленый чай «Bifrut»**

- Ананасовый
- Вишневый
- Лимонный
- С боярышником
- С мятой
- С ромашкой
- С черникой
- С шиповником

**Чайный напиток «Bifrut» «Снижение веса»**

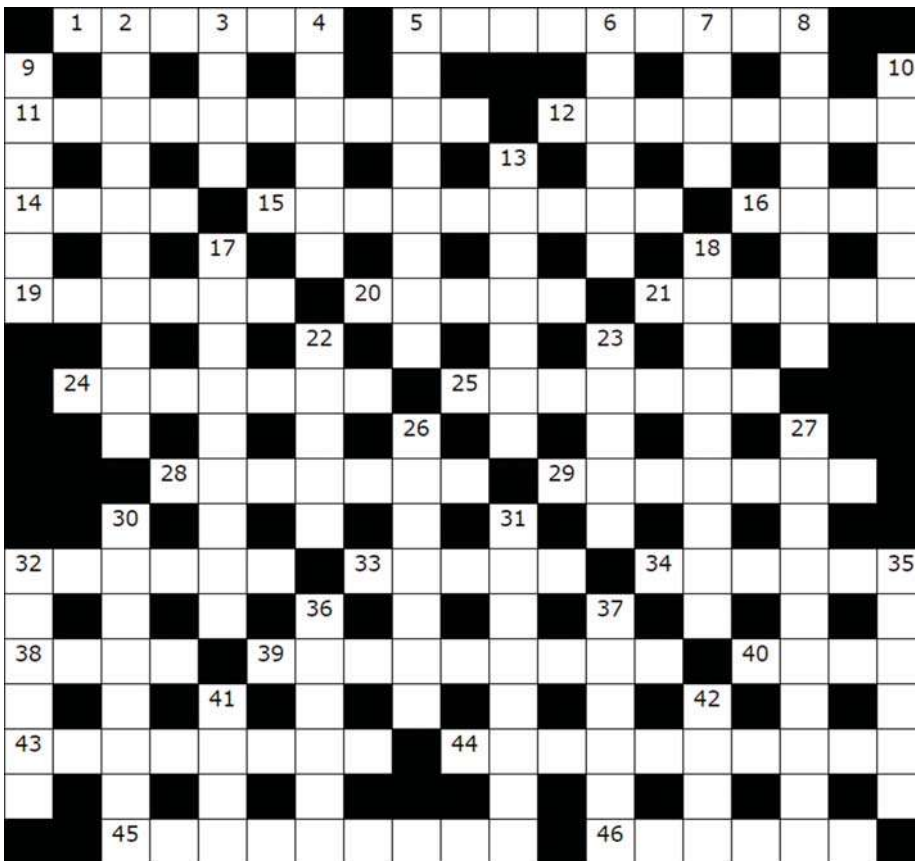
- Нормализует процессы пищеварения
- Поддерживает тонус организма и утоляет чувство голода

*Зеленый чай - лучшее средство от усталости!*

Реклама





Кроссворд предоставлен сайтом [www.c-cafe.ru](http://www.c-cafe.ru)

ответы на кроссворд смотрите на стр. 83.

**По горизонтали:** 1. Соавтор Льва Ландау. 5. Отверстие для усиления тяги. 11. Военнослужащий одного из родов войск. 12. Похищение невесты. 14. Российская эстрадная певица, дочь олигарха. 15. Порода охотничьих собак. 16. ... Кальман. 19. Спутник Урана. 20. Правый приток Оки. 21. Налет на неподвижной жидкости. 24. Антарктическая птица. 25. Содержатель кабака. 28. Сахарная смесь с белками или шоколадом для заливки выпечки. 29. Стержень для карандаша. 32. Пагубное вещество. 33. Немецкая водка. 34. Советский актер («Полосатый рейс», «Зигзаг удачи»). 38. Белковый продукт из соевого молока. 39. Немецкая армия. 40. Состояние чего-нибудь в определенный момент развития, движения. 43. Резко выраженная противоположность. 44. Пережиток старины. 45. Заработная плата. 46. Мужское имя.

**По вертикали:** 2. Долгосрочное вложение капитала в экономику. 3. Инструмент для прокалывания отверстий. 4. Одна из самых крупных малых планет. 5. Древнегреческий бог морей. 6. Город в Липецкой области. 7. Архитектурное сооружение. 8. Узор, украшение. 9. Действующее лицо произведения Николая Гоголя «Ночь перед Рождеством». 10. Трава семейства маревых. 13. Клеветник, сплетник. 17. Российская актриса («Торпедосцы», «Выйти замуж за капитана»). 18. Медицинское усыпляющее средство. 22. Пряность, похожая на петрушку. 23. Домашние пожитки. 26. Государство в Вест-Индии. 27. Столица зимних Олимпийских игр. 30. Беглые наброски на полях рукописей. 31. Выручка, вызволение. 32. Магазин по продаже очков. 35. Левый приток Днепра. 36. Наклонный типографский шрифт. 37. Тропический плод. 41. Мужское имя. 42. Музыкальное произведение, предназначенное для одного исполнителя.



**Для здоровья  
и наслаждения!**

**Желейные конфеты  
«Bifrut»  
на фруктозе  
с шоколадной глазурью**

*Вы можете позволить  
себе сладкое!*

[www.diamirka.ru](http://www.diamirka.ru)

ДИАМИР К

Dr.  
DiasВЕРНОЕ СРЕДСТВО  
для здоровья

# Мечтай чаше!



Мюсли  
Ананасовые



Реклама



Dr.  
Dias



ВЕРНОЕ СРЕДСТВО  
для здоровья



# Мне, пожалуйста, без глютена!

На некоторых продуктах появилась надпись «gluten-free». Многие люди самостоятельно отказываются от глютена, чтобы улучшить здоровье и самочувствие. Но есть категория людей, которые делают это вынужденно.



Ларионов Андрей Алексеевич,  
врач общей практики

Целиакия достаточно распространённое заболевание. Поэтому мы встретились и поговорили с врачом общей практики Ларионовым Андреем Алексеевичем. Он рассказал нам о симптомах, методах диагностики и диете при целиакии.

– Андрей Алексеевич, расскажите, пожалуйста, что такое глютен?

– Глютен – это обобщенное понятие, включающее в себя белки зерна пшеницы (глиадины), ржи (секалины) и ячменя (гордеины). Они являются токсичными для людей, страдающих целиакией.

– Что такое целиакия, и как часто она встречается?

– Целиакия – это непереносимость белка глютена. Заболевание тонкой кишки, характеризующееся поражением её слизистой оболочки. Поражение вызвано глютеном. При попадании глютена в организм человека, происходит каскад биохимических и иммунологических реакций, приводящих к образованию антител против своего организма. Другими словами, белковых соединений, производимых иммунными клетками против своего же организма. Таким образом, в слизистой оболочке возникает воспаление, приводящее к её повреждению, нарушению пищеварения, всасывания питательных веществ, белков, жиров, углеводов, витаминов D, B12, фолиевой кислоты и минералов. В результате чего, организм не усваивает питательные вещества.

– Насколько распространено это заболевание?

– Еще не так давно считалось, что целиакия является редким заболеванием. И возникает только у европеоидов.

Главным образом, у детей. С типичным проявлением в виде потери веса и диареи. Сейчас мы знаем, что это не соответствует истине. Эпидемиологические исследования, проведенные за последние 25 лет, показали, что частота встречаемости целиакии в мире достигает 1%. То есть, один на сто человек. В настоящее время преобладают малосимптомные и скрытые формы заболевания, что существенно затрудняет процесс постановки диагноза.

– А от чего может возникнуть непереносимость глютена?

– На сегодняшний день накоплено достаточно данных, позволяющих рассуждать о целиакии, как наследственное заболевание. Среди ближайших родственников больных частота целиакии составляет – 20%, а возникновение заболевания среди однояйцевых близнецов достигает – 86%. Наличие глютена является ключевым фактором – не бывает целиакии без глютена.

– Расскажите, пожалуйста, по каким признакам можно распознать целиакию?

– Заболевание чаще проявляется во время прикорма ребёнка. Симптомы целиакии иногда появляются после перенесенных инфекционных заболеваний: кишечных или респираторных. Часто заболевание начинается без видимой причины. Клинические симптомы возникают, в большинстве случаев, постепенно. Появляется свойственный для целиакии обильный пенистый, жирный, зловонный стул, нарушение аппетита, беспричинная рвота, потеря веса. Родители обращают внимание

**Целиакия – мультифакториальное заболевание, нарушение пищеварения, вызванное повреждением ворсинок тонкой кишки некоторыми пищевыми продуктами, содержащими определённые белки – глютен (клейковина) и близкие к нему белки злаков (авенин, гордеин и др.) – в таких злаках, как пшеница, рожь, ячмень.**

на нарушения поведения – появляется раздражительность, апатия, исчезает интерес к окружающему, плохой сон. Дети постарше жалуются на боли в животе, которые чаще имеют непостоянный, «тупой» характер и локализуются преимущественно в околопупочной области.

У подростков и взрослых пациентов помимо проявлений со стороны желудочно-кишечного тракта, часто доминируют разнообразные внекишечные проявления – анемия, герпетиформный дерматит, остеопороз, полинейропатия, белково-энергетическая недостаточность, приводящая к усталости, слабости и утомляемости.

**– Если диагноз «целиакия» поставлен поздно, к чему это может привести?**

– Когда диагноз остается нераспознанным, увеличивается риск возникновения опасных для жизни заболеваний. Такие как: злокачественные опухоли, Т-клеточная лимфома, опухоль тонкой кишки, рак толстой кишки. Также в число осложнений целиакии входит развитие аутоиммунных заболеваний: остеопороз и необъяснимая бесплодность.

**– Андрей Алексеевич, расскажите, пожалуйста, какие существуют методы диагностики?**

– Диагностика заболевания основана на совокупности клинических, лабораторных и инструментальных данных. «Золотым стандартом» диагностики целиакии является проведение эндоскопического исследования тонкой кишки со взятием биопсии ее слизистой оболочки. В сочетании с положительным на целиакию серологическим анализом крови. Диагноз ставится по результатам всех полученных данных. Сам процесс достаточно сложен.

**– Расскажите, пожалуйста, как лечат целиакию?**

– Единственным методом лечения целиакии и профилактики ее осложнений в настоящее время является строгая пожизненная безглютеновая диета. Необходимо полностью исключить продукты, содержащие глютен или его следы. Продукты, в составе которых есть «явный глютен» – это хлебобулочные, кондитерские изделия, макароны, пшеничная, манная, ячневая, перловая крупа, булгур,

кус-кус, полба. Но также существуют изделия со «скрытым» глютеном, который используют в качестве пищевой добавки. От этих продуктов стоит вообще отказаться, и никогда не употреблять. Многие производители изображают на упаковке перечеркнутый колос. Это значит, что продукт без глютена.

**– Чем отличается целиакия у детей и взрослых?**

– Считается, что у пациентов с целиакией, диагностированной в возрасте старше 50 лет, риск развития осложнений значительно выше. У таких пациентов рекомендуется дополнительно исключать наличие злокачественных образований.

**– У человека с целиакией особый режим питания. Расскажите, пожалуйста, о специальной диете для них?**

– Как я уже говорил, единственным методом лечения является строгая по-

времени мы сможем сказать, что победили целиакию!

**– Если беременная женщина страдает целиакией, это оказывает негативное влияние на плод?**

– Проблема у беременных с целиакией заключается в том, что из-за постоянного воспаления на фоне нарушения диеты, происходит нарушение процессов пищеварения. Как следствие – плохое усвоение питательных веществ. Таким образом, женщины имеют больший риск рождения ребенка с низким весом. У них есть риск преждевременных родов. Некоторые исследования показывают, что недиагностированная целиакия может вызвать выкидыш. Но, если пациентка с целиакией соблюдает безглютеновую диету, то все риски вышеперечисленных осложнений, будут не выше, чем у здоровых пациенток.

**– В России существуют центры поддержки больных целиакией?**

– Да, в России существуют такие центры. Посещение таких общественных организаций поможет в мельчайших подробностях узнать о заболевании и способах его лечения. Поможет пациенту взглянуть на проблему по-другому,

познакомиться с новыми людьми, задать интересующие его вопросы. На примере других понять, что можно жить полноценной жизнью при выполнении соответствующих рекомендаций. Помимо полезной информации, такие центры предоставляют льготные путе-

ки в санатории, оказывают социальную поддержку, а также организуют консультации ведущих гастроэнтерологов России.

**– Дайте, пожалуйста, совет родителям детей, страдающих целиакией.**

– Постарайтесь объяснить своему ребенку, как важно соблюдать строгую безглютеновую диету прямо с момента установления диагноза. Попытайтесь всей семьей перейти на безглютеновое меню. Тем более, что среди ближайших родственников больных частота целиакии составляет – 20%. Немаловажную роль играет психологическая составляющая. Поэтому постарайтесь не акцентировать внимание ребенка на том, что целиакия – неизлечимое заболевание. Ведь при соблюдении диеты можно достичь полной ремиссии!

Беседовала Диана Ключко



## БЕЗ ГЛЮТЕНА

**Единственным методом лечения целиакии и профилактики ее осложнений в настоящее время является строгая пожизненная безглютеновая диета.**

жизненная безглютеновая диета. Она включает продукты на основе кукурузы, картофеля, риса, проса, пшена, гречи. Пациентам разрешены блюда, приготовленные из свежего натурального или копченого мяса и продуктов, изготовленных специально для больных целиакией. Также разрешены рыба, молоко и молочные продукты (не в острый период), натуральные соки, компоты, чай, какао, кофе и другие напитки, не содержащие солод.

**– Скажите, а существуют какие-то радикальные лекарства от целиакии?**

– К сожалению, лекарства от целиакии на данный момент не существует. Но при строгом соблюдении безглютеновой диеты целиакия не будет о себе напоминать. К слову сказать, наука всё время движется вперед, и сейчас ведутся исследования. Будем надеяться, что в скором

# Чудо-Город!

Центр социальных проектов



**Благотворительность – это оказание помощи тем, кто в этом нуждается. Человек по своей природе альтруистичен, в нём есть желание помочь другим. Всегда радуешься, когда встречаешь таких людей.**

Аверьянова Ксения Александровна является Генеральным директором Автономной некоммерческой организации «Центр социальных проектов «Чудо-город». Этот центр помогает социально незащищенному сектору населения: многодетным семьям и семьям с детьми-инвалидами; ветеранам; семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Уже более 500 семей являются подопечными организации.

АНО «Центр социальных проектов «Чудо-город» – это труд на общественных началах. Волонтеры организации всегда активно принимают участие во всех мероприятиях. А их в центре много.

Ко Дню матери был подготовлен проект «Преображение», который проходит не первый раз. Самые активные мамы отправились в салон красоты.

**«Мероприятие прошло отлично. В этот день поздравляли самых активных мам организации района Пе-**

**подопечные отправились на фуршет. Там состоялось награждение почетными грамотами и косметическими наборами»,** – говорит Ксения Александровна.

В центре существует мероприятие ко Дню знаний – 1 Сентября. В 2017 году АНО «Центр социальных проектов «Чудо-город» подарил детям новые портфели, учебные материалы, канцелярские товары. Ребята были рады получить интересные книги, красивые тетради и карандаши.



**«Набирайтесь терпения. Помогайте миру стать лучше. Каждой маме важно, чтобы её дети жили в добром, счастливом обществе и были здоровы. Этого Вам и желаю!»**

**чатники. Эти женщины всегда готовы помочь центру, занимаются волонтерской работой, проводят досуговые мероприятия для детей. Многие из мам посетили стилиста, который на благотворительной основе сотрудничает с нами. После преображения в салоне красоты,**

главных задач. Каждому в этот праздник хочется поверить в чудо и получить заветный подарок.

**«В этом году мы возобновили работу с благотворительным фондом магазина «Детский мир». Поэтому перед Новым годом нам выделили магазин, в который мы пришли и**

**выбрали подарки для детей»,** – рассказывает Ксения Александровна.

Новогодняя Ёлка прошла с концертом, конкурсами, мастер-классами для подопечных фонда. Ни один не остался без поздравления. Ребята всегда радуются сюрпризам, а мамы счастливы от этого!

**«В АНО «Центр социальных проектов «Чудо-город» есть несколько семей, столкнувшихся с сахарным диабетом. Мы стараемся оказать им всевозможную помощь. Приглашаем на все мероприятия. Они откликаются и приходят»,** – говорит Ксения Александровна.

Также организация участвует в различных социальных конференциях и проектах. Проводит конкурсы среди детей. Они с охотой делают всевозможные поделки и рисунки. Организаторам трудно выбирать лучших, потому что каждая работа достойна победы.

Поговорив с Ксенией Александровной, мы попросили её дать совет нашим читателям.

**«У меня всегда один совет: набирайтесь терпения. Помогайте миру стать лучше. Каждой маме важно, чтобы её дети жили в добром, счастливом обществе и были здоровы. Этого Вам и желаю!»**

Диана Ключко

Автономная некоммерческая организация  
 «Центр социальных проектов  
 «Чудо-город»  
 +7 (985) 907-8782  
 hydogorod15blagotvoritel@gmail.com

# ЧЕМ БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ, ТЕМ УЖЕ ТАЛИЯ!

Реклама



*Пей и худей!*

ООО «ТД «Диамир К» +7(495) 739-22-00 www.diamirka.ru

## Ответы на кроссворд

**По горизонтали:** 1. Лифшиц. 5. Поддувало. 11. Кавалерист. 12. Умыкание. 14. Алсу. 15. Грейхаунд. 16. Имре. 19. Ариэль. 20. Мокша. 21. Плёнка. 24. Пингвин. 25. Шинкарь. 28. Глазурь. 29. Грифель. 32. Отравы. 33. Шнапс. 34. Грибов. 38. Тофу. 39. Бундесвер. 40. Срез. 43. Контраст. 44. Анахронизм. 45. Жалованье. 46. Адольф.

**По вертикали:** 2. Инвестиция. 3. Шило. 4. Церера. 5. Посейдон. 6. Усмань. 7. Арка. 8. Орнамент. 9. Оксана. 10. Лебеда. 13. Наушник. 17. Глаголева. 18. Хлороформ. 22. Кинза. 23. Скарб. 26. Гренада. 27. Альбервиль. 30. Грифонаж. 31. Спасение. 32. Оптика. 35. Вязьма. 36. Курсив. 37. Фейхоа. 41. Фрол. 42. Соло.



*Мягкофелльные  
монетки*

ООО «ТД «Диамир К»  
+7(495) 739-22-00  
www.diamirka.ru



*Мечтай  
на здоровье!*

на мальтитоле  
без сахара  
на мальтитоле

Реклама



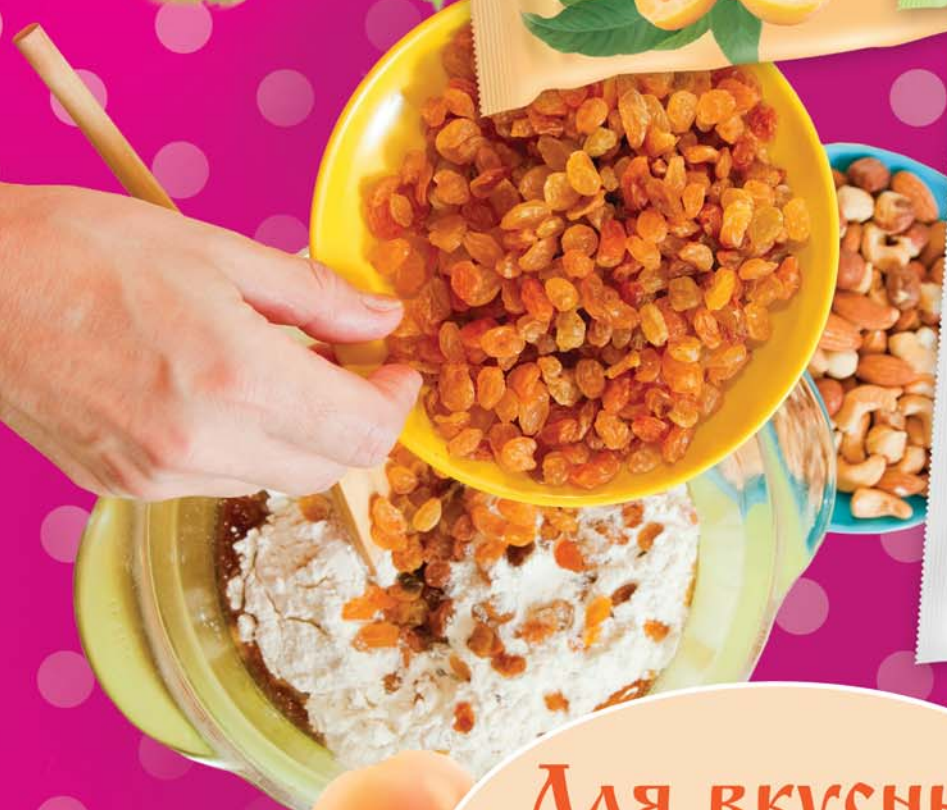
Dr.  
Dias



верное средство  
для здоровья



# La Fito re



**Для вкусных домашних рецептов**



ООО «ТД «Диамир К» (495) 739-2200 [www.diamirka.ru](http://www.diamirka.ru)

Все рекламируемые товары подлежат обязательной сертификации, услуги — лицензированию. За содержание рекламных объявлений несет ответственность рекламодатель. Материалы, помеченные «реклама», печатаются на правах рекламы. Присланные материалы и фотографии не рецензируются и не возвращаются. Мнения авторов публикаций могут не совпадать с точкой зрения редакции и учредителя. Выходит 2 раза в год. Распространяется бесплатно.

Главный редактор — Кондратцева Алла Дмитриевна  
 Редколлегия — Юрихина Екатерина Васильевна;  
 Радченко Анастасия Анатольевна  
 Верстка, макет — Лисафьева Анастасия Владимировна  
 Иллюстрации предоставлены сайтами Freerik и Pixabay.  
 Объединенный выпуск. Адрес редакции: 143900,  
 МО, г. Балашиха, ул. Твардовского, 24, стр. 2.  
 т. +7 (495) 739-22-00, e-mail: [rdg@diamirka.ru](mailto:rdg@diamirka.ru)  
 Спонсор выпуска ООО «ТД «Диамир К»

«Российская Диабетическая газета» зарегистрирована в Комитете по печати РФ 26.08.1994 г. № 012842. Учредитель — Российская Диабетическая Ассоциация (РДА).  
 Издаётся организацией РДА-АНБО «Диабетическая газета».  
 105203, г. Москва, ул. Нижняя Первомайская, 46, 3-03  
 Всероссийский диабет-телефон 505-33-99, [www.diabetes.org.ru](http://www.diabetes.org.ru), [www.diabetes-ru.org](http://www.diabetes-ru.org)  
 Отпечатано: ООО «ДДД»  
 Россия, Нижегородская обл, Нижний Новгород г, Гагарина пр, дом № 178.  
 Подписано в печать 09.01.2018 г.  
 Объем 84 стр. Тираж 30000 экз. Заказ №43691 от 09.01.2018 г.

Московский выпуск №26(1139)/1-2018  
 Южный (Ростовско-Донской) выпуск №19(1179)/1-2018  
 Тульский выпуск №19(1169)/1-2018  
 Санкт-Петербургский выпуск №20(1149)/1-2018  
 Ставропольский выпуск №21(1159)/1-2018  
 Курганский выпуск №18(1129)/1-2018  
 Краснодарский выпуск №17(1119)/1-2018  
 Дальневосточный выпуск №12(1109)/1-2018



Реклама