

СПОНСОР ВЫПУСКА

 **ДИАМИР К**  
www.diamirka.ru

производство и продажа  
продуктов без сахара

16+

**Объединенный выпуск**

Российской Диабетической Газеты 30 (1-2020)

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

Нам **30**  
*лет*

# Жизнерадостная Газета

Распространяется БЕСПЛАТНО

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



**ЗОЛОТО**  
*цветков*  
Стр. 30

**ДЕРЖУ ДИАБЕТ**  
*под контролем*  
Стр. 34

№ **30**  
*Юбилейный*

**Музыкальная  
Семья**

Даниил Штода и Елена Цветкова

Стр. 6



От редакции



ДИАМИР К

## Дорогие друзья!

2020-й год – юбилейный для нас. 30 лет Российской Диабетической Ассоциации, и в этом же году выходит 30-й номер нашей газеты!

Многое сделано за эти годы! Теперь мы точно можем сказать, что один из блестящих результатов нашей работы – это повсеместное внедрение ЗОЖ в нашу жизнь! Мы везде, где только это было возможно, продвигали и продвигаем идею профилактики сахарного диабета. Занимаемся внесением в дошкольное и школьное питание, а также повседневное питание населения здоровых продуктов.

Наша «Жизнерадостная газета» из номера в номер пропагандирует здоровый образ жизни, здоровое питание каждый день, активную жизненную позицию, не смотря ни на что.

Главное, что мы еще приобрели за годы нашего труда – это люди! Наши друзья, соратники, помощники: герои наших выпусков, журналисты, врачи, актеры, музыканты, писатели, тренеры, спортсмены, художники, бизнесмены и многие другие. Только благодаря их труду, потраченным усилиям и времени, мы создаем нашу газету и доносим ее до всех нуждающихся в ней людей.

Низкий Вам поклон за Вашу душевную теплоту и неравнодушие!

И, конечно, наши читатели! Ваши отклики, вопросы и пожелания показывают, что Вы ждете наши выпуски. Это дает большую мотивацию двигаться дальше. Надеемся, еще не один раз встретиться на страницах «Жизнерадостной газеты».

Читайте и будьте здоровы!

А. Д. Кондратцева  
Главный редактор объединенного выпуска РДГ «Жизнерадостная газета», Председатель ФРС РДГ, Коммерческий директор ООО «ТД «Диамир К»

# 30-й выпуск С юбилеем!





Российская Диабетическая Ассоциация: [www.diabet.ru](http://www.diabet.ru), [www.diabet.ru.org](http://www.diabet.ru.org)  
International Diabetes Federation: [www.idf.org](http://www.idf.org)  
Воронежский «Диабет-телефон»: +7 (495) 905-33-99

Объединенный выпуск

## Жизнерадостная Газета

Москва

Спонсор Выпуска: **ДИАМИР К**

16+

№17



Нина Гребешкова: «*Нет уж — и живу!*»

8 стр., ТРЕНИРОВКА | 16 стр., МНЕНИЕ | 22 стр., ПИТАНИЕ | 36 стр., ПРОДУКЦИЯ

Ирина Восканян: «*Почему важно вести дневник?*» | Маршал Я.И.: «*Поднять уровень жизни...*» | Как правильно набирать вес | Грант-Сервис: «*Смогут ли инновации...*» | 42 стр. | Мастер Продукты: «*Функциональное питание*»

Российская Диабетическая Ассоциация: [www.diabet.ru](http://www.diabet.ru), [www.diabet.ru.org](http://www.diabet.ru.org)  
International Diabetes Federation: [www.idf.org](http://www.idf.org)  
Воронежский «Диабет-телефон»: +7 (495) 905-33-99

Объединенный выпуск

## Жизнерадостная Газета

Объединенный выпуск Российской Диабетической Газеты 16+

Спонсор Выпуска: **ДИАМИР К**

16+

№18



Владимир Зельдин: «*Милостивый богур жизни*» стр. 4-8

14 стр., ТЕМА | 18 стр., КОКУРС | 22 стр., ПРОДУКЦИЯ

Ирина Восканян: «*Почему важно вести дневник?*» | Маршал Я.И.: «*Поднять уровень жизни...*» | Как правильно набирать вес | Грант-Сервис: «*Смогут ли инновации...*» | 42 стр. | Мастер Продукты: «*Функциональное питание*»

Российская Диабетическая Ассоциация: [www.diabet.ru](http://www.diabet.ru), [www.diabet.ru.org](http://www.diabet.ru.org)  
International Diabetes Federation: [www.idf.org](http://www.idf.org)  
Воронежский «Диабет-телефон»: +7 (495) 905-33-99

Объединенный выпуск

## Жизнерадостная Газета

Объединенный выпуск Российской Диабетической Газеты 16+

Спонсор Выпуска: **ДИАМИР К**

16+

№19



Юрий Куклачев: «*У меня всё построено на любви...*» стр. 4-5

2 стр., ТЕМА | 16-18 стр., ЭКСПЕРТ | 68-69 стр., КОНКУРС | 74 стр., КОМИКС

Диабет у животных | Космический спутник человека | Восточный фарфор: «*Познание — основа культуры*» | Диабет: «*Противодействие*»

Объединенный выпуск

## Жизнерадостная Газета

Спонсор Выпуска: **ДИАМИР К**

16+

№20



Евгений Лазарев: «*Влюбилась в диабетическую жизнь...*»

Объединенный выпуск

## Жизнерадостная Газета

Спонсор Выпуска: **ДИАМИР К**

16+

№21



Яна Вавилова: «*Счастье доброе в домашних условиях*»

Российская Диабетическая Ассоциация: [www.diabet.ru](http://www.diabet.ru), [www.diabet.ru.org](http://www.diabet.ru.org)  
International Diabetes Federation: [www.idf.org](http://www.idf.org)  
Воронежский «Диабет-телефон»: +7 (495) 905-33-99

Объединенный выпуск

## Жизнерадостная Газета

Объединенный выпуск Российской Диабетической Газеты 16+

Спонсор Выпуска: **ДИАМИР К**

16+

№22



Игорь ПИСЬМЕННЫЙ: «*Наблюдая души*» стр. 4-5

18-19 стр., ПОЗИЦИЯ | 30-31 стр., ИСКУССТВО | 32-33 стр., ЗДОРОВЬЕ | 34 стр., ВАКНО

Ирина Восканян: «*Почему важно вести дневник?*» | Маршал Я.И.: «*Поднять уровень жизни...*» | Как правильно набирать вес | Грант-Сервис: «*Смогут ли инновации...*» | 42 стр. | Мастер Продукты: «*Функциональное питание*»

Объединенный выпуск

## Жизнерадостная Газета

Спонсор Выпуска: **ДИАМИР К**

16+

№23



Владимир ЛЕВКИН: «*Утро начинается с улыбки*»

Объединенный выпуск

## Жизнерадостная Газета

Спонсор Выпуска: **ДИАМИР К**

16+

№24



Эрнест Мащяевичев: «*Делайте людям добро*»

Объединенный выпуск

## Жизнерадостная Газета

Спонсор Выпуска: **ДИАМИР К**

16+

№25



Не бойтесь... ПЛАВАНИЕ ПРИ ДИАБЕТЕ

Приближайте успех — делайте добрые дела

Что такое «Правильный диабетический завтрак»?

Путешествие по Европе

Объединенный выпуск

## Жизнерадостная Газета

Спонсор Выпуска: **ДИАМИР К**

16+

№26



Научитесь с ЭТИМ жить... Стр. 64

«Счастье по-итальянски» Стр. 8

Золотые ручки Стр. 24

Улыбайтесь чаще! Стр. 4

Сергей и Анна Сарымы

Объединенный выпуск

## Жизнерадостная Газета

Спонсор Выпуска: **ДИАМИР К**

16+

№27



Какие в поле плоды растут? Стр. 14

Конный спорт — путь к долголетию! Стр. 38

ЛЮБИТЕ ДЕТЕЙ! Стр. 50

Не отпусти радости труда! Стр. 4

Елена Цыплакова

Объединенный выпуск

## Жизнерадостная Газета

Спонсор Выпуска: **ДИАМИР К**

16+

№28



Нурно наслаждаетесь каждым днем! Каролина Манго

Не пренебрегайте отдыхом! Стр. 24

Питание — это основа основ Стр. 6

Объединенный выпуск

## Жизнерадостная Газета

Спонсор Выпуска: **ДИАМИР К**

16+

№29



Никогда не давайте друзей! Стр. 4

Сергей Варшук

Любите Стр. 10 как образ жизни

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР Стр. 20

Творите добро! Стр. 72

Главное, что мы приобретаем за годы нашего труда — это люди! Наши друзья, соратники, помощники: герои наших выпусков, журналисты, врачи, актеры, музыканты, писатели, тренеры, спортсмены, художники, бизнесмены и многие другие.





## Тридцать лет на службе людям с диабетом в России

В 2020 году исполняется 30 лет с даты создания и работы  
 МОО «Российская Диабетическая Ассоциация».  
 Вспомним чуть-чуть как это было.

В 1988 г. в Москву прибыл А.А. Козьяков из города Светлогорска Калининградской области, создатель и председатель первого в СССР диабетического общества. Он встретился с группами активных общественников, изложив свою инициативу по созданию общенациональной диабетической ассоциации в рамках России или СССР. В начале февраля 1990 г. группа добровольцев, организованная Косцовой И.В. и Лавровым В.М., вступившая в контакт с руководством Красного Креста России, начала обзвон из кабинета руководителя Красного Креста Гордеевой областей России и столиц республик СССР в поисках зарегистрированных и незарегистрированных диабетических общественных организаций. К маю 1990 г. таких было найдено 32 в пределах России. На 22-25 июня был намечен Учредительный съезд. В СССР в это время были закрыты собственные заводы по производству инсулина. Ситуация была близка к катастрофической. Руководству страны пришлось в сложной экономической ситуации закупать препарат за рубежом. Обсуждения съезда были связаны с этим вопросом. Был принят Устав РДА, который был утвержден 20 сентября 1990 г. решением Межведомственной Комиссии по общественным объединениям России. Мэром Москвы Поповым Г.Х., было выделено здание. Начался ремонт здания, где в последующие 7 лет проходили ряд встреч и собраний РДА. С января

1988 г. на базе Московского городского психонейроэндокринологического центра работала созданная под научным руководством профессора Белкина А.И. школа здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома, где встречались врачи, пациенты, журналисты, бизнесмены, учёные, представители власти. Выпускались методические пособия и Программы обучения. В августе 1994 года был зарегистрирован официальный периодический печатный орган РДА «Российская Диабетическая Газета» (РДГ), вышедшая первым тиражом 1000 экземпляров в издательстве «Известия». Постепенно РДГ стала выходить в 29 субъектах РФ, возник Федеральный Редакционный Совет (ФРС) РДГ. Появлялись, росли и развивались общественные диабетические организации и врачебные эндокринологические ассоциации и организации. С 1996 г. наша МОО РДА осознала бесперспективность чисто фармацевтических подходов в предотвращении появления новых случаев сахарного диабета 2 типа, ожирения, атеросклероза. С 1996 г. наша МОО РДА изменила идеологию своей работы. Вместо девиза «Диабет – образ жизни», была принята концепция «Диабет – не образ жизни, а враг, которого нужно победить», также было провозглашено «Миссия РДА – излечение человека с сахарным диабетом». Новая идеология РДА заставила транснациональные корпорации и международные диабетические организации изменить свои слога-



**Президент РДА,  
 врач психонейроэндокринолог  
 Богомолов Михаил Владимирович**

ны и официально провозглашаемые цели работы в новых контекстах «Жить – побеждая диабет» и тому подобное. Наша МОО РДА стала проводить не «Международный День Диабета» – 14 ноября, а «День борьбы с диабетом», изначально мы проводили «Российский день борьбы с диабетом» 25 июня в день создания РДА. Наша РДА начала работать со здоровым контингентом лиц, находящихся в зоне риска по возникновению диабета 2 типа. Началась систематическая работа по оздоровлению ассортимента перечней товаров в продовольственных торговых сетях, с союзами производителей различной продукции.

В 1998 г. была утверждена форма официальной Эмблемы РДА, флага РДА. Флаг РДА представляет из себя прямоугольное полотнище белого цвета длиной 2 м и шириной 1 м. В центре полотнища расположен официальный зарегистрированный логотип РДА в виде купола с заостренной вершиной, разделенного пополам вертикальной чертой, левой половине которого изображена четвертинка подсолнуха с семью лепестками и семечками в середине,





в правой половине стилизованно вписано сокращенное название Российской Диабетической Ассоциации – «РДА». Семьна подсолнуха символизируют индивидуальных членов РДА, семь лепестков – семь федеральных округов России, форма купола – объединение людей одной идеей.

В правом углу флага размещен логотип Международной Диабетической Федерации (International Diabetes Federation) в виде летящей птички колибри. РДА является членом Международной Диабетической Федерации (МДФ). МДФ сотрудничает с Организацией Объединенных Наций (ООН). МДФ добилась принятия резолюции Генеральной Ассамблеи ООН о сахарном диабете. Поэтому в левом углу флага РДА расположен логотип ООН. Белый цвет полотнища флага означает политическую, религиозную и национальную нейтральность РДА во всех типах взаимоотношений с другими организациями. За 30 лет 16 трудовых коллективов были награждены флагом РДА.

Наиболее активной частью диабетического движения в первый десяток лет существования МДФ в России были родительские группы и общества. Для защиты их интересов, а также всех людей с диабетом пришлось заняться организационными вопросами здорового, функционального, диетического, эпигенетического питания. Был сформирован Экспертный Совет РДА из трёх десятков человек, возглавил который Павлов К.Н., выпускающий редактор Омского выпуска РДГ, директор по стратегическому маркетингу СП Торговый Центр «Омский». В целях оздоровления питания населения РФ в целом с 1996 г. осуществлялось и осуществляется активное взаимодействие с союзами производителей продуктов питания: Союзом Мороженщиков,



Флаг РДА

Союзом Производителей Соков, Союзом Производителей безалкогольных напитков и минеральных вод, Российской Гильдией Пекарей и Кондитеров, Международной Промышленной Академией и Зерновым Союзом, Союзом Производителей Пищевых Ингредиентов, Союзом производителей сахара, Высшей Школой Экономики, Союзом Пчеловодов Промышленников Таможенного Союза, Ассоциацией РосЧайКофе. С 1998 года осуществляется приём звонков и бесплатное консультирование граждан по номерам Всероссийского диабет-телефона **+7(920)567-00-55**, **+7(495)505-33-99**. Большинство вопросов касалось проблем с приобретением и продлением группы инвалидности, со сложностями в получении сахароснижающих препаратов и средств самоконтроля, вопросов о качестве и приемлемости потребления различных товаров и услуг для здоровья. С 1999 года проводятся регулярно, более пятидесяти за год, клубных встреч по разным тематикам.

Клубом «Школа здоровья психологической саморегуляции им. Эрнесто Рома» при РДА для людей с сахарным диабетом 2 типа совместно с издательствами и со СМИ «АиФ», «Мир Новостей», «Мир Пенсионера» и многими другими, с федеральными и региональными телеканалами и радиостанциями на регулярной основе с 1988 до 2019 г.г. проводятся занятия Школы по запросам СМИ. Ссылки на опубликованные

материалы размещаются на официальном сайте РДА.

Наша РДА, как член «Национальной Медицинской Палаты» (НМП, Рощаль Л.М.), осуществляет консультирование врачей эндокринологов по вопросам нормирования и законодательного обеспечения работы врачебного сообщества через специально созданный сайт [www.diabetes.org.ru](http://www.diabetes.org.ru).

С 1999 года проводится не менее 15 раз в месяц новостное обновление портала РДА для пациентов [www.diabetes-ru.org](http://www.diabetes-ru.org) с ежедневным поддержанием Форума специалистами из разных областей и членами Экспертного Совета.

Представители РДА принимают активное участие во встречах рабочей группы по сахарному диабету Государственной Думы Федерального Собрания РФ.

За прошедшие 30 лет более полутора сотням человек было присвоено звание Кавалера почетного знака РДА «Вместе мы сильнее!» 3 степени, полусотне человек – 2 степени, шестерым – 1 степени с вручением соответствующих дипломов и бронзовых, серебряных, золотых знаков.

Поддерживается на регулярной основе приём в Почетные члены РДА посмертно (золотой знак) и прижизненно (серебряный знак).

В непрерывном режиме работал последние 30 лет и работает Московский офис для выдачи бесплатных газет, журналов и методических материалов, справок.

Межрегиональная общественная организация «Российская Диабетическая Ассоциация» пользуется случаем выразить благодарность всем нашим соратникам, членам, добровольцам, сочувствующим, партнерам и приносит извинения, что не смогла перечислить все фамилии и события в этой короткой обзорной статье. Надеемся на дальнейшую успешную совместную работу.

Информация предоставлена Президентом РДА Богомоловым М.В.





# Музыкальная Семья

Наши герои — замечательная семья оперных певцов — Даниил Штода и Елена Цветкова.

Даниил — Народный артист республики Северная Осетия-Алания, Лауреат многих Международных музыкальных конкурсов, солист оперной группы Мариинского театра. Елена — меццо-сопрано, солистка Академии молодых певцов Мариинского театра. Вместе на работе и дома.

Даниил и Елена рассказали о том, как стали оперными певцами, о тонкостях профессии и как удается гармонично совмещать работу и семью.

— Елена, расскажите, пожалуйста, как Вы стали оперной певицей?

**Елена:** Наверное, буду банальной, но любила петь с детства. Русские народные, современные песни. В юности уехала в Америку учиться в университет. Свою любовь к пению не забыла, хоть и получала образование по другой специальности — международный бизнес и банковское дело. Параллельно занималась в Нью-Йорке с одними из лучших преподавателей по вокалу. Мои родители хотели, чтобы у меня было хорошее финансово-экономическое образование, не только вокальное. После окончания университета вернулась в Россию. Прошла прослушивание в Мариинский театр и продолжаю здесь работать.

— Даниил, Вы росли в музыкальной семье, выбор профессии был предопределен, или Вы все же мечтали о другом?

**Даниил:** Предопределен. Меня с четырех лет, как говорится, «отдали на музыку», ни в чем другом себя не представлял. Сначала Хоровое Училище, потом Капелла, Консерватория, Мариинский театр.

— Как Вы считаете, что самое интересное в работе оперного певца?

**Елена:** Кто-то из великих сказал, что если хочешь никогда не работать, занимайся тем, что по-настоящему любишь! Что-то единственное выделить не могу, мне все нравится. Не могу сказать, что люблю больше: выходить на сцену или работать над материалом в классе. Нравится весь процесс от начала до конца. Люблю дело, которым занимаюсь.

**Даниил:** Наверное, самое интересное — это «конечный продукт». Непосредственно выход на сцену, выступление. Признание публики, когда ты понимаешь, что людям понравилось то, над чем ты так долго работал.

— Даниил, у Вас есть любимые оперные партии?

**Даниил:** У меня душа лежит больше к драматиче-



Dr  
Dias

РОТОТАЙКА

верное средство  
для здоровья

la Fitone



ской музыке, но по воле судьбы имею лирический голос. И пою в основном соответствующий репертуар. В своё время много пел Верди, конечно, когда здоровье вокальное позволяло. Природа у меня для Россини, Моцарта, Доницетти. В данный момент люблю и пою в основном этих композиторов. Тамино в «Волшебной Флейте», Граф Альмавива в «Севильском цирюльнике», Дон Оттавио в «Дон Жуане», Неморино в «Любовном напитке».

**– Елена, трудно жить в образ? И сколько певцу необходимо работать над ролью?**

**Елена:** Я полностью разделяю мнение Марии Каллас (греческая и американская певица, одна из величайших оперных певиц XX века – Прим.ред.), что в опере все написано в нотах. Композитор более чем подробно все описал. Даны очень точные подсказки. Остаётся читать музыку, и все будет хорошо. Режиссеры помогают вжиться в образ. Рассказывают своё видение героя. Но мы, конечно, не драматический театр. Зритель, в первую очередь, ходит слушать. И оценивают критики нас, в первую очередь, за то, что слышат.

**– Даниил, существуют ли какие-либо нюансы поведения артиста именно на оперной сцене?**

**Даниил:** Конечно, главное у нас все же звучание. Естествен-

но, вокальная техника и все, что с ней связано, на оперной сцене преобладают. Режиссеры, сценаристы, художники по костюмам, даже осветители работают с учетом того, что на сцене, в первую очередь, оперный певец. Его, так сказать, вокальная «кухня». Это кардинально отличает оперного певца от драматического актера.

**– Расскажите, пожалуйста, Вы помните свою первую оперную партию?**

**Елена:** Моя первая партия – опера композитора Джузеппе Сарти «Армида и Ринальдо». Ринальдо – это сложная колоратурная партия, не знаю, как мне её доверили. Это моя первая серьезная работа, которая прошла на сцене Эрмитажного театра.

**– Вы наверняка очень переживали?**

**Елена:** Вы знаете, я до сих пор переживаю. Если Вам певец скажет, что не переживает, думаю, в лучшем случае, он лукавит.

**– А у Вас есть собственные секреты, как побороть страх перед выходом на сцену?**

**Елена:** Практиковаться, репетировать. Чем больше ты уверен в материале,



**«Если хочешь никогда не работать, занимайся тем, что по-настоящему любишь!»**

**Даниил:** Наверное, самое интересное – это «конечный продукт». Непосредственно выход на сцену, выступление. Признание публики, когда ты понимаешь, что людям понравилось то, над чем ты так долго работал.







тем меньше будет реальных поводов для волнения. Хотя они всегда найдутся.

– **Расскажите, пожалуйста, что для Вас пение – удовольствие или работа?**

**Даниил:** На разных этапах и то, и другое. Подготовка нотного материала, работа с режиссерами – для меня всегда работа. Непростая подчас. А само выступление, выход на сцену – может быть и удовольствием.

**Елена:** Безусловно, удовольствием!

– **Правда, что оперный певец за день до выступления молчит. Так ли это и почему?**

**Елена:** Вы знаете, это правда и неправда. Правда – для более молодых исполнителей, которые не совсем знают свой «аппарат». И не уверены в том, что может преподнести голос. Свежий голос отзывчив, пластичен и на большее способен. Помолчать всегда полезно, это как

**Во время пения на сцене эмоции необходимо придерживать. Когда ты поешь, нужна концентрация на вокал, на ремесло. Эмоции – вторичны. Бывает, когда их слишком много, то начинает страдать пение. Певцам необходимо быть осторожными.**

отдых у спортсменов. Но, к сожалению, это не всегда доступно и получается. Это очень здорово, если есть возможность помолчать.

– **Как Вам удается на протяжении всей Вашей карьеры поддерживать голос в прекрасной форме? Поделитесь секретом.**

**Даниил:** Секрета нет. Главное, не забывать выполнять вокальные упражнения. Вести здоровый образ жизни. Здоровье напрямую связано с хорошим голосом. Но и позитивно мыслить также важно.

– **Какие Вы эмоции испытываете на сцене во время пения?**

**Елена:** Во время пения на сцене эмоции необходимо придерживать. Когда ты поешь, нужна концентра-

**Елена:** Я полностью разделяю мнение Марии Каллас, что в опере все написано в нотах. Композитор более чем подробно все описал. Даны очень точные подсказки. Остается читать музыку, и все будет хорошо.



ция на вокал, на ремесло. Эмоции – вторичны. Бывает, когда их слишком много, то начинает страдать пение. Певцам необходимо быть осторожными. Я всегда об этом помню во время выступления.

– **Даниил, Вы пели на лучших оперных площадках мира. Чем отличается, скажем, атмосфера Метрополитен от Ла Скала? Какая из площадок Вас больше всего впечатлила?**

**Даниил:** Площадки практически ни чем не отличаются. Сцена и сцена, сейчас везде прекрасное оснащение и условия. Отличает разные уголки мира конечно же, публика. Люди всегда по-разному реагируют. Их отношение к тому, что происходит на сцене, определяется особенностями культуры и





воспитания. В Японии, например, когда поешь в одном из самых больших залов с прекрасной акустикой «Бунка Кайкан», иногда во время спектакля создаётся впечатление, что работаешь в пустом зале – так тихо. Японцы привыкли слушать музыку словно «затаив дыхание». Никто даже покашлять себе не позволит, но в конце отблагодарят бурными и продолжительными аплодисментами. В Италии очень взыскательная и понимающая в вокале публика. Они ждут от тебя максимума. Везде различное ощущение от зала. Площадки отличаются публикой!

**– У Вас много спектаклей, выступлений, репетиций. При таких загруженных графиках, успеваете ли проводить время с семьей?**

**Елена:** Семья – это приоритет. Все свободное время проводим с детьми. Не важно, что делать и куда идти, главное – вместе.

**– Поделитесь, пожалуйста, как**

**Вы восстанавливаете силы после спектаклей?**

**Елена:** Стараюсь следующий день сделать максимально лояльным в плане дел. Просто отдохнуть, не загружать себя работой. Особого секрета нет. Главное, отдохнуть, ни-



куда не спешить, провести время с семьей в спокойной обстановке.

**– Расскажите, пожалуйста, любите ли Вы готовить? Если да, то есть ли у Вас фирменное блюдо или семейный рецепт?**

**Елена:** Я очень люблю готовить! Делаю это с удовольствием, особенно много в выходной день. Фирменных блюд уже большое количество, даже конкретного не назову. Дети очень любят выпечку: печенье, булочки. Рецептов очень много.

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

**Даниил:** Радуйтесь жизни. Цените её каждый момент. Она очень дорога. Будьте счастливы!

**Елена:** Соглашусь с Даниилом. Любите жизнь. Каждую секунду проживайте максимально. Цените близких, семью, проводите с ними больше времени. Каждый момент жизни – это подарок!

Беседовала Диана Ключко

Фотографии предоставили Даниил Штода и Елена Цветкова

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

## ЛЬНЯНЫЕ КИСЕЛИ С ЯГОДАМИ

**100%  
НАТУРАЛЬНО**



реклама





# ЛЬНЯНАЯ МУКА – ВСЕМУ ГОЛОВА!

Испокон веков льняная мука использовалась разными народами для приготовления пищи. Культура выращивания льна берет своё начало в Древней Индии и Китае. Откуда попала в Закавказский регион, Средиземноморье, Россию и Европу.

Лён всегда почитался на Руси. Он одевал, кормил и лечил наших предков. Женщины пряли изо льна одежду и предметы быта. Льняная ткань считается одной из самых древних – около 5 тысяч лет. Летописцы, например, описывали славян, как людей, одетых в тонкую, носкую и прочную рубаху из льняной ткани.

Распространением русского льна по миру послужил указ императрицы Екатерины II на вывоз льна из Российской империи в 1763 году. Почти вся льняная промышленность того времени в Англии и Франции работала на русском волокне. В наше время лён используется в текстильной, сырьевой, медицинской, бумажной, химической, пищевой промышленности.



токсические вещества из организма, снижает уровень холестерина в крови. Обладает противопаразитарным действием, способствует уничтожению и выведению вирусов, грибов из организма. Положительно влияет на иммунную систему человека. Льняная мука улучшает процессы пищеварения, утоляет чувство голода и держит вес в норме, благодаря полезным свойствам и низкой калорий-



**Льняная мука улучшает процессы пищеварения, утоляет чувство голода и держит вес в норме, все благодаря полезным свойствам и низкой калорийности – 270 ккал на 100 г**

Льняное масло, мука и семя являются одними из полезнейших продуктов питания. Так как содержат большое количество витаминов, полиненасыщенных жирных кислот Омега-3, Омега-6, клетчатку, полезные углеводы (безвредные для

людей с сахарным диабетом), антиоксиданты (лигнаны), высококонцентрированный белок и многое другое. С таким составом лён обязательно должен присутствовать в Вашем рационе. Поговорим подробнее о льняной муке. Она выводит шлаки и

ности – 270 ккал на 100 г. Отсутствие масла в муке снизило калорийность продукта, что сделало муку безвредно для фигуры. Клетчатка, входящая в состав, обладает слабительным действием, хорошо растворяется. За счёт этого происходит полное очище-





ние желудочно-кишечного тракта от вредных продуктов жизнедеятельности. Можно обходиться без применения таблеток, что полезно для работы почек. Растительный белок в составе тонизирует и укрепляет мышцы. Только при физических нагрузках и правильном питании можно добиться результатов. Стоит учесть данный нюанс при сбросе веса. Большое количество клетчатки в составе связывает молекулы жира и выводит их из организма. Антиоксиданты (лигнаны) помогают предотвращению образования и роста раковых клеток. Селен в составе муки борется с образованием злокачественных опухолей. Употребление льна расширяет кровеносные сосуды, восстанавливает их упругость. Улучшает состояние костей и суставов. Льняная мука нормализует работу мужских и женских половых органов. Помогает женщинам после операций, восстанавливает иммунитет в послеродовой период. Лигнаны, входящие в состав, выделяют гормон – растительный эстроген, необходимый женщине на протяжении всей жизни. Мужчинам льняная мука помогает в профилактике дисфункций мужских половых органов: импотенции, острой формы простатита, рака простаты. Льняная мука показана людям, страдающим сахарным диабетом. Способствует снижению сахара в крови, улучшает обменные процессы в организме, нормализует работу почек. За счёт входящей в состав Омега-3 полиненасыщенной жирной кислоты, стимулируется работа сердечно-сосудистой системы. Так как у людей с сахарным диабетом часто возникают осложнения в

этой области, очень важно употреблять льняную муку. Гликемический индекс льняной муки составляет – 35 единиц. Перед применением обязательно проконсультируйтесь с Вашим эндокринологом, чтобы не возникло негативных последствий. Льняная

продукта. Эти процедуры благотворно влияют на кожу лица, тела, ногти и волосы. Свойства муки подавляют процессы воспалений и аллергий на коже. Маски из льняной муки подходят разным типам кожи, помогают подготовиться к воздействию различных погодных условий. Наличие в составе жирных кислот придаёт коже молодость, увлажняет, питает её и улучшает эластичность. Ускоряет заживление ран, борется с прыщами. Поэтому важно начать употреблять льняную муку в подростковом возрасте, когда ребята сталкиваются с проблемами кожи. Она способствует сужению пор и нормализует работу сальных желез. Помогает избавиться от жирного блеска. Перед применением обязательно проконсультируйтесь со специалистом и проведите пробный тест на небольшом участке кожи. Этого будет достаточно, чтобы определить переносимость компонентов маски.

Существуют и некоторые противопоказания к употреблению льняной муки, поэтому проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом. Льняная мука может принести вред, если её использовать в неумеренных количествах (более 3 столовых ложек в день). Также необходимо восполнять водный баланс и пить не менее двух литров жидкости в сутки, чтобы не наступило обезвоживание организма. Не рекомендуется употребление льняной муки при камнях в желчном пузыре или почках. Нельзя применять во время раздражительной стадии диареи. Запрещено при дивертикулите – заболевании толстой кишки, когда происходит множественное выпячивание стенок кишечника. Конечно, не стоит употреблять льняную муку при личной непереносимости продукта.

Льняную муку применяют в кулинарии. Её добавляют в салаты, каши, супы, выпечку, мясные и рыбные блюда. Можно замешивать в тесто, на 10-20% заменяя пшеничную муку. Смешивая льняную и пшеничную

## Льняную муку употребляют при:

- Сахарном диабете;
- Патологиях сердечно-сосудистой системы;
- Заболеваниях пищеварительной системы;
- Артрите;
- Гастрите;
- Заболеваниях репродуктивных органов у мужчин и женщин;
- Профилактике болезни Альцгеймера;
- Похудении;
- Психических расстройствах;
- Высоком уровне холестерина в крови.



мука не содержит в своём составе глютен! Поэтому её можно употреблять людям, страдающим аллергией на глютен.

Свойства льняной муки открыли для себе косметологи. Они делают различные маски на основе этого

продукта. Эти процедуры благотворно влияют на кожу лица, тела, ногти и волосы. Свойства муки подавляют процессы воспалений и аллергий на коже. Маски из льняной муки подходят разным типам кожи, помогают подготовиться к воздействию различных погодных условий. Наличие в составе жирных кислот придаёт коже молодость, увлажняет, питает её и улучшает эластичность. Ускоряет заживление ран, борется с прыщами. Поэтому важно начать употреблять льняную муку в подростковом возрасте, когда ребята сталкиваются с проблемами кожи. Она способствует сужению пор и нормализует работу сальных желез. Помогает избавиться от жирного блеска. Перед применением обязательно проконсультируйтесь со специалистом и проведите пробный тест на небольшом участке кожи. Этого будет достаточно, чтобы определить переносимость компонентов маски.



муку, калорийность выпечки уменьшается в два раза. Из неё выпекают булочки, пироги, оладьи, блины, кексы, запеканки. Изделия приобретают красивый коричневый оттенок и приятный вкус. Также льняная мука порадует тем, что продлевает срок хранения такой выпечки. Хлебобулочные изделия быстро не черствеют и сохраняют приятный внешний вид. Поэтому хозяйка может удивить своих гостей необычным ингредиентом и полезным блюдом без вреда для фигуры. Одна столовая ложка льняной муки в день поможет в профилактике различных заболеваний. Ешьте её на завтрак, добавляя в кашу, йогурт или кефир. Полезность завтрака возрастёт на 30%.

Сейчас очень легко найти льняную муку на полках магазинов. Различные производители изготавливают её по всем современным стандартам. Вам не нужно дома самостоятельно молоть муку из семян льна. Мука должна быть равномерна по своей структуре, иметь одинако-



**Сейчас очень легко найти льняную муку на полках магазинов. Различные производители изготавливают её по всем современным стандартам.**

Льняная мука помогает справиться с рядом различных заболеваний. Это

прекрасный диетический продукт, который насыщает организм витаминами, незаменимыми веществами.

Плавное введение льняной муки в свой рацион, после консультации со специалистом. Будьте здоровы!

Достаточно невысокая цена приятно удивит покупателя. Учитывая все полезные свойства льняной муки, она обязательно должна быть в Вашем рационе для поддержания функций организма.

Салаты



Супы



Каша



## Куда добавить льняную муку?

Выпечка



Смешивая льняную и пшеничную муку, калорийность выпечки уменьшается в два раза.

Мясные блюда



Рыбные блюда



Добавьте 1 столовую ложку льняной муки в кашу, йогурт или кефир.

**ПОЛЕЗНОСТЬ ЗАВТРАКА ВОЗРАСТЁТ НА 30%.**

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

Bifrut®

Dr Dias

РОТОТАЙКА®


 Верное средство  
для здоровья

la Fitone





**ЛЬНЯНАЯ  
КАША -  
самая  
ПОЛЕЗНАЯ  
ПРИВЫЧКА  
ПИТАНИЯ**

Верное средство для здоровья

ПРИРОДНЫЕ  
ВИТАМИНЫ

Верное средство для здоровья

Моментальная  
Льняная  
КАША  
Натуральная

Верное средство для здоровья

Моментальная  
Льняная  
КАША  
со вкусом Вишни

Верное средство для здоровья

Моментальная  
Льняная  
КАША  
со вкусом Клубники

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

реклама



Dr  
Dias

РОТОТАЙКА

Верное средство  
для здоровья

la Fitore



# Советы косметолога



Врач-дерматокосметолог  
Алимова Наталья  
Николаевна

Лето – пора долгих прогулок под солнцем, поездок на море. Эти факторы «заставят» нас задуматься о покупке солнцезащитного средства. Даже выходя на работу, Вы будете попадать под солнечные лучи. Защита необходима в любом случае. Нужно выбрать правильный крем, эмульсию или спрей.

*Современные производители предлагают большой ассортимент. Чтобы разобраться во всех аббревиатурах, терминах, написанных на этикетках, мы встретились и поговорили с врачом-дерматокосметологом Алимовой Натальей Николаевной.*

– Крем стоит подбирать правильно, исходя из типа кожи, степени защиты, подходящей текстуры. В отпуск с собой лучше брать несколько уровней защиты от солнца. В первые дни отпуска использовать защиту посильнее, потом можно ее снижать. Чтобы понять все термины на упаковке, стоит в них разобраться!

**SPF (Sun Protective Factor)** – показатель степени защиты от солнца. Обычно после этой аббревиатуры стоит цифра от 5 до 100. Это значения уровня защиты. Чем больше число, тем больше защита. Такие крема ложатся на кожу белым слоем. Это вещество поглощает ультрафиолетовые лучи,

предохраняет кожу от вредного воздействия солнечного света. SPF помогает увеличивать время Вашего пребывания на солнце.

**UV** – это ультрафиолет, электромагнитное излучение, которое делится на два типа: длинноволновое А и средневолновое В. Так и появились еще два понятия на этикетке: спектр UVA и UVB.

**UVA** действует на нас круглогодично, так как эти волны проходят даже через облака в пасмурную погоду. Они способны проникать в глубокие слои кожи и разрушать структуру клеток. Из-за него появляются мелкие морщины, пигментные пятна, веснушки. Поэтому средствам с защитой от таких

типов лучей стоит пользоваться круглогодично.

**UVB** спектр более опасен, так как его волны поражают верхние слои кожи. Вызывают покраснения, ожоги и могут стать причиной возникновения рака кожи. UVB чаще всего встречается в летний период или в жарких странах.

На средстве всегда будет указание, с лучами какого спектра оно борется. Выбирайте крема широкого спектра действия. Современные производители совместили защиту UVA и UVB. Поэтому на упаковке Вы можете прочесть: защита **UVA+UVB**, **UVA/UVB**, с **UVA** и **UVB** фильтрами. Это значит, что данная защита





**Средство всегда наносят на сухую и чистую кожу за 15-30 минут до выхода на солнце. Неправильно, что многие начинают мазаться кремом на пляже. Лучше это сделать заранее, до выхода на улицу.**



нейтрализует ультрафиолетовые лучи типа А и типа В. Средство имеет широкий спектр защиты. Именно UVB лучи оставляют загар на нашей коже. Если находиться долго под их действием без защитного крема, можно получить ожог.



Разобравшись с аббревиатурами на упаковке, стоит знать о компонентах, входящих в крем. Они бывают разные – физические (минеральные) и химические (органические). Физические срабатывают словно «щит», напрямую отражая солнечные лучи. В состав входит цинк и диоксид титана, которые и оставляют белый след на коже. Эти компоненты не могут работать без химических.

После того, как Вы поняли всё о степени защиты, типах ультрафиолетового излучения, выберите крем, подходящий Вашему типу кожи. **Если у человека сухая и чувствительная кожа**, избегайте средств с искусственными отдушками. Выбирайте крема с пометкой «для чувствительной кожи». **Для защиты кожи во-**

**круг глаз** попробуйте крем с оксидом цинка. Он работает, как естественный солнцезащитный барьер. **Обладательницам жирной кожи** стоит обратить внимание на крема с минеральными компонентами – оксидом цинка и оксидом титана. Так как обычные крема могут закупоривать поры и вызывать воспаления. Берите средства без масел в составе. **Для девушек с комбинированной и нормальной кожей** не будет строгих указаний. Подберите крем, подходящий по текстуре. Например, если любите гелеобразную текстуру, возьмите её. Если жирную, то попробуйте такую. Выбор за Вами. **Обладательницам кожи, склонной к пигментации**, необходима высокая защита с SPF 50 и выше. Хорошо, если средство

**Для защиты кожи вокруг глаз попробуйте крем с оксидом цинка. Он работает, как естественный солнцезащитный барьер.**







**Крем стоит подбирать правильно, исходя из типа кожи, степени защиты, подходящей текстуры. В отпуск с собой лучше брать несколько уровней защиты от солнца. В первые дни отпуска использовать защиту посильнее, потом можно ее снижать.**

будет с антивозрастным эффектом. Такие крема хорошо питают и немного осветляют благодаря витамину С.

Разобравшись со всеми нюансами солнцезащитных средств, стоит запомнить несколько фактов правильного использования крема или спрея. Средство всегда наносят на сухую и чистую кожу за 15-30 минут до выхода на солнце. Неправильно, что многие начинают мазаться кремом на пляже. Лучше это сделать заранее, до выхода на улицу. Чтобы увеличить время действия крема, не стоит его сильно втирать в кожу. Не экономьте средство, обильно наносите на тело. Также не стоит забывать, что крема и спреи делятся на водостойкие и те, которые смываются водой. Обновлять защиту нужно, если вытирались полотенцем. Средство необходимо наносить через каждые 2-3 часа даже, если оно водостойкое. Не забывайте о такой части тела, как губы. Это самая уязвимая часть. Сейчас существуют специальные гигиенические помады, бальзамы с разным уровнем защиты. Волосы также нуждаются в защите, так

как ультрафиолетовые лучи обезвоживают и разрушают пигменты в них. Используйте специальные средства: шампуни, спреи, кондиционеры, маски с термозащитой. Не пользуйтесь средством, если у него закончился срок годности! Так как могут возникнуть аллергические реакции и неприятные последствия. До и после использования солнцезащитного средства наносите увлажняющий крем.

Эти простые правила помогут подобрать средство, подходящее Вашей коже. Они не навредят, а будут защищать от опасного воздействия солнца не только на пляже, но и в городе. Не забывайте наносить крем на открытые участки лица и тела перед выходом на улицу в любом месте. Тогда Ваша кожа будет сияющей, увлажненной, без покраснений, а загар – ровным!







**Новинки!**

**Горчичное  
масло**

**100%**  
натуральное

**Тыквенное  
масло**

**Кукурузное  
масло**

ООО «ТД «Диамир К»  
+7 (495) 739-2200  
[www.diamirka.ru](http://www.diamirka.ru)

0,25 л

реклама





# Праздничный стол

Каждому хочется себя побаловать чем-то вкусным, особенно в праздники. Но что делать, если нельзя по состоянию здоровья? Выход всегда найдется! Ведь в современном мире уже разработана масса полезных, а главное, вкусных рецептов. Можно даже есть торт и булочки без вреда для фигуры и здоровья. Мы подобрали для Вас рецепты к праздничному столу, которые не оставят равнодушными ни одного гостя.

## Кекс «Яблочная фантазия»

### Ингредиенты:

- Мягкий творог – 100 г.;
- Яйцо – 1 шт.;
- Бананы – 100 г.;
- Яблоко – 1 шт.;
- Кукурузная мука – 1 ст.л.;
- Рисовая мука – 2 ст.л.;
- Разрыхлитель – 1/2 ч.л.;
- Курага – 5 шт.;

Разомните банан вилкой. Смешайте его с яйцом и мягким творогом. Тщательно перемешайте. Натрите яблоко и добавьте к полученной смеси. Добавьте муку и перемешайте все. Порежьте курагу и добавьте в тесто. Залейте в форму полученное тесто. В предварительно разогретую до 180 °С духовку поставьте противень. Готовьте 25-30 минут. Достаньте из духовки и дайте немного остыть. Кекс можно украсить сверху фруктами или сухофруктами по желанию. Такой десерт хорошо подойдет к праздничному столу. Станет отличным завершением вечера. Приятного аппетита!



## Перец, фаршированный брынзой

### Ингредиенты:

- Болгарский перец – 300г.;
- Брынза – 100г.;
- Свежий огурец – 3 шт.;
- Чеснок – 1 зубчик.;
- Зелень по вкусу.;
- Соль, специи по вкусу.

Помойте овощи. Очистите перец и нарежьте толстыми кружочками или половинками. Натрите на тёрке брынзу. Нарежьте огурцы мелкими квадратиками. Измельчите чеснок. Смешайте вместе брынзу, огурец, чеснок и добавьте специи по вкусу. Хорошо перемешайте. Нафаршируйте перец полученной смесью. Разложите перец на тарелке. Блюдо можно украсить зеленью, листьями салата. Подается на стол как закуска. Быстро готовится и очень полезно!





## Запеченная рыба в горшочке

### Ингредиенты:

- Рыба (треска, минтай или судак);
- Лук-порей – 1 шт.;
- Молоко – 200-500мл. (зависит от размера рыбы);
- Соль по вкусу;
- Лавровый лист, перец горошком по вкусу;
- Карри молотый по вкусу.

Почистите рыбу от чешуи и внутренностей. Разрежьте на порционные кусочки. Натрите рыбу солью и молотым карри. Лук-порей порежьте кольцами. В горшочек для запекания положите рыбу, сверху разложите лук и залейте молоком. Положите лавровый лист и перец горошком. Поставьте горшочек в разогретую до 180 °С духовку на 40 минут. Если у Вас нет горшочка для запекания, то подойдет противень с высокими бортиками. Тогда разложенную рыбу и лук накройте фольгой. Готовое блюдо подавайте к столу, как основное.



## Салат «Королевский»

### Ингредиенты:

- Листья салата – 2 пучка;
- Креветки мороженные – 200 г.;
- Огурец – 1 шт.;
- Сыр с голубой плесенью – 100 г.;

### Для заправки:

- Зерновая горчица – 2 ч.л.;
- Лимон – 1/2 шт.;
- Масло оливковое – 50-75 мл.;
- Зелень эстрагона, зелень петрушки по вкусу.

Помойте креветки и отварите их. Дайте немного остыть. Тщательно промойте и высушите листья салата. Нарежьте их и положите в салатницу. Сверху добавьте отваренные креветки. Помойте и нарежьте огурец квадратиками. Добавьте к основной смеси. Нарежьте сыр с плесенью на крупные квадраты и положите в салат. Перемешайте. В отдельной посуде приготовьте соус. Смешайте, горчицу, лимонный сок, оливковое масло и нарезанную зелень. Тщательно перемешайте. Перед подачей к столу полейте салат приготовленным соусом. Такой салат удивит своим необычным вкусом и полезными качествами.





# СЛАДКАЯ ИСТОРИЯ БЕЗ САХАРА!

**Многие знают стевию, как уникальный природный сахарозаменитель с нулевой калорийностью.**

**Её используют во время диеты, при сахарном диабете, простудных и вирусных заболеваниях. В кулинарии добавляют в выпечку.**

**С**ейчас она популярна не только за рубежом, но и в России. Но мало кто знает её многовековую историю. В нашей статье рассмотрим интересные факты из истории и полезные свойства стевии.

Сладкая трава или стевия использовалась еще до открытия Христофором Колумбом Америки. Индейцы племени гуарани на протяжении столетий применяли её в пищу. Они называли её «ка'а не'е» – сладкая трава. Индейцы проживали на территории современной Бразилии и Парагвая. С тех времен чудом до нас дошел рецепт их знаменитого чая. Сейчас его называют чай «Мате» или парагвайский чай. Медицинские сборы со стевией помогают в лечении изжоги, простуды, проблем желудочно-кишечного тракта и при других болезнях. Еще тогда были понятны уникальные свойства этого растения. Когда американский континент захватили испанские конкистадоры, они разрушили всю культуру народов, заселявших эти земли. Их не интересовало, как индейцы обходились без сахара. Поэтому на некоторое время о стевии забыли. О ней вспомнили совсем случайно, когда в 1887 году итальянский биолог Мойзес Сантьяго Бертони исследовал местность

Парагвая. Он обнаружил растение, которое еще в XVI веке получило название Stevia в честь ее исследователя из университета Валенсии, ботаника Стевуса (лат. Petrus Jacobus Stevus 1500-1556). Местные жители рассказали Бертони об истории

делили из стевии гликозиды, которые и придают стевии сладкий вкус. Группа американских ученых из Национального института артрита и заболеваний обмена веществ продолжила исследования французских химиков. В 1952 году они подтвердили, что стевиозид является самым сладким продуктом природного происхождения. Не содержит азот и практически глюкозу. Также в 50-х годах прошлого века сладкая трава попала в Азию. Японцы стали выращивать её в теплицах. Исследователь Тетсуя Сумина

**Стевию применяют в медицине и кулинарии. Из неё делают лекарство, настои, чай. Добавляют при изготовлении мороженого, конфет, йогуртов, хлебобулочных изделий и других сладостей.**



этой сладкой травы, про индейцев, которые лечились ею. Ученый заинтересовался данным растением и начал его исследование.

Вместе с Овидием Ребауди, помогавшим делать экстракт из листьев стевии, Бертони изучал различные свойства сладкой травы. В 1903 году Бертони писал: «Стевия не только не токсична, но и напротив, очень полезна для здоровья, как это доказали опыты доктора Ребауди». В 1920 году сладкая трава уже выращивалась на больших плантациях Бразилии и Парагвая. В 1931 году было доказано, что стевия слаще сахара в 250-300 раз. Французские химики М. Бридель и Р. Лавьей вы-

отправляется в аграрный институт Бразилии для изучения стевии. Затем он начал культивировать стевию в разных частях Японии. Что переросло в массовые посевы данного растения. С 1977 года стевию в Японии применяют в продуктах питания и безалкогольных напитках. Интересный факт, что 40% всего современного рынка сладкой травы приходится на Японию. А в Китае, благодаря опытам доктора Тей-Фу-Чена, стевиозид теряет свой горький привкус и нежелательный цвет.

**Н**а протяжении XX века в разных странах велись многократные исследования о пользе стевии. Ученые открыли более 260 видов сладкой травы, однако лишь один используется для получения сладко-





го вещества – *Stevia rebaudiana*. Сегодня стевия культивируется и применяется в восточной Азии: Китае, Корее, Тайланде, Тайване и в Малайзии. Культивирование стевии не ограничено Азией. Ее с успехом выращивают в Федерации Сент-Китс и Невис, Бразилии, Парагвае, Уругвае, Израиле, Украине и в южных районах России. Широко используется, как заменитель сахара и искусственных подсластителей. Как уже писали, она слаще сахара в 250-300 раз. Ощущение сладости у стевии длится дольше, чем у обычного сахара. Сладкая трава не влияет на количество глюкозы в крови и по этой причине показана страдающим диабетом и при других углеводных диетах. Людям с диабетом перед употреблением сладкой травы рекомендуется обратиться к специалисту для консультации. Лучше перестраховаться и исключить негативные последствия. Также было доказано, что стевия замедляет развитие кариеса, не портит эмаль зубов. Помогает в профилактике нарушений микрофлоры кишечника, стимулирует освобождение кишечника от токсинов и шлаков. Также стевию используют при проблемах с щитовидной железой. Она способствует выведению из организма «плохого» холестерина. Стевия помогает в борьбе с лишним весом,

**Ощущение сладости у стевии длится дольше, чем у обычного сахара. Сладкая трава не влияет на количество глюкозы в крови и по этой причине показана страдающим диабетом и при других углеводных диетах.**

так как она имеет нулевую калорийность, подавляет чувство голода, и снижает аппетит. Сладкая трава не образует подкожного жира. Стевия расширяет сосуды, тем самым способствуя выведению натрия из организма, что приводит к снижению артериального давления. Является прекрасным мочегонным средством. В Таиланде отвар из листьев растения считают лучшим натуральным мочегонным лекарством. Её принимают против сонливости, головокружения и усталости. А еще она помогает восстановить силы и прийти в тонус.

Стевию применяют в медицине и кулинарии. Из неё делают лекарства, настои, чай. Добавляют при изготовлении мороженого, конфет, йогуртов, хлебобулочных изделий и других сладостей. Иногда экстракт сладкой травы используют в зубной пасте, соусах, безалкогольных и маринованных продуктах. Стевия не боится высоких температур.

Множество исследований доказали полезные свойства стевии. Это безопасный продукт для использования в пищу. Главное: знать меру и употреблять в разумных количествах. Она станет для Вас незаменимым и полезным подсластителем. Позволит наслаждаться любимыми блюдами без вреда для здоровья!



Сладкое без вреда

**Я Стевия**  
НАТУРАЛЬНЫЙ ЗАМЕНИТЕЛЬ САХАРА

stevia-stevioside.ru  
+7 (499) 390 31 53  
info@yastevia.ru

Реклама





# ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

*или как сохранить волосы  
при сахарном диабете*



*Ответ не простой и не однозначный. Медики утверждают, что 80% неинфекционных заболеваний связано с неправильным и не сбалансированным питанием. И это правда.*

В последнее время все больше встречаешь на улице мужчин, рано лысеющих или уже конкретно с полным отсутствием шевелюры. Менее заметно это на женщинах, но это связано с тем, что они более внимательно относятся к своей внешности, и длинные волосы помогают скрыть частичное облысение. С чем это связано?

Так же необходимо учитывать влияние экологии, которая постоянно ухудшается. Недостаток в организме витаминов, микро- и макроэлементов. Простой пример: несбалансированная работа щитовидной железы. 80% россиян живут в условиях дефицита йода, а без него щитовидная железа работает неправильно. Отсюда происходит сбой работы всей эндокринной системы, что в свое время может способствовать появлению диабета. Сахарный диабет – это нарушение обмена веществ в организме, сопровождающееся недостатком питания органов и тканей. Одним из факторов, ухудшающих качество жизни больных, является выпадение волос при диабете, вызывающее облысение. Интенсивность такого процесса зависит как от течения диабета, так и от предрасположенности, и правильного ухода за волосами.

## КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ?

Начавшееся выпадение волос вместе с постоянной жаждой, усталостью, частым мочеиспусканием, появлением угрей и фурункулов на коже, являются одними из первых признаков сахарного диабета. Самое первое, что необходимо делать при обнаружении таких тревожных симптомов – это исключить повышение сахара в крови. Одним из факторов, приводящих к выпадению волос при сахарном диабете, является недостаточное кровоснабжение и, соответственно, питание волосяных луковиц. Это возникает из-за нарушения кровообращения в мелких сосудах, связанное с увеличением вязкости крови. Плохое обеспечение питательными веществами волос может быть, как при сахарном диабете 1 типа (инсулинозависимом), так и при диабете 2 типа.

Следующей причиной, почему могут выпадать волосы, является таблетка от диабета. Второй тип сахарного диабета вызывает выпадение волос вследствие приема сахароснижающих препаратов. Нередко алоpecia (облысение) находится в списке побочных действий. Диабет, несомненно, является стрессовой ситуацией для организма. Эмоциональные реакции на изменение образа жизни, ограничения питания и переживания за свое здоровье могут способствовать тому, что выпадают волосы. Кроме основного заболевания при диабете выпадают волосы по таким причинам, как недостаток в питании железа, витаминов группы В, микроэлементов и белка. Следующая причина – это неправильный уход за волосами – агрессивные шампуни, частое мытье волос, использование фена, окрашивание волос некачественными красителями, химические завивки.



Dr  
Dias

РОТОТАЙКА

Верное средство  
для здоровья

la Fitore



При повышении уровня сахара в крови наступает снижение иммунного ответа организма. Это приводит к росту бактерий, грибков на коже головы. Такие болезни способствуют замедленному росту, истончению и потере волос. Слабая способность к восстановлению кожи ведет к тому, что на месте выпавшего волоса новый волос вырастает очень медленно или вообще отсутствует. Появляются очаги неравномерного распределения волос или облысение.

Нужно понимать, выпадают ли волосы больше нормы. В этом может помочь несложный тест. Если через три дня после мытья головы потянуть за волосы, и в руках будет больше, чем пять волос, то нужно волосы лечить.

Если при диабете выпадают волосы, то первое, что нужно предпринять, это пройти комплексное обследование уровня сахара, составить гликемический профиль, подобрать дозу инсулина, или при диабете 2 типа подобрать лучший вариант сахароснижающего препарата. Следующим этапом будет включение в диету продуктов, влияющих на восстановление и рост волос. Рацион питания следует обогатить ПНЖК (полиненасыщенные жирные кислоты) Омега3, а это – льняное масло и, особенно, смесевые масла на основе льна, и морская жирная рыба, зелень, содержащая витамины группы В и витамин С, и что важно – железо, цинк, и селен, и многие другие необходимые элементы, в том числе серу, необходимую для создания структуры волоса. Одним из таких источников микро- и макроэлементов являются морские бурые водоросли – ламинария и фукус. Также, организму необходимы полноценные белки и пищевые волокна. Если эти меры не дают ощутимого улучшения, то необходимо помочь организму масками для укрепления и роста волос.



Одна из причин выпадения волос – это неправильный

уход за волосами:

агрессивные шампуни, частое мытье волос, использование фена, окрашивание волос некачественными красителями, химические завивки.

В популярной литературе и на полях интернета представлены уходящие в глубину веков многочисленные народные рецепты, и в принципе помогающие, но не обладающие многофункциональным комплексным подходом в восстановлении и лечении волос. А именно это является решающим фактором в процессе восстановления волос. Маска для волос должна состоять из трех основных компонен-

тов – это смеси растительных масел, экстрактов растительных трав и эфирных масел. Биологически активные вещества, содержащиеся в маслах и экстракте – будут обладать мощным антиоксидантным и защитным действиями за счет наличия в них витаминов А, D, E, F, К, октакозанол, ПНЖК в том числе альфа-линоленовой, гамма-линоленовой и конъюгированной линолевой (КЛК) кислот, сквалена, фитостеролов, коэнзима Q-10, экстрактов лекарственных трав – источника хлорофильных соединений, усиливающих обмен веществ, макро- и микроэлементов, Ca, Mg, K, Zn, Cu, Si, Mn, Fe, P, Se, I. Эффективно воздействуя на волосяную луковицу и питая её, маска будет предотвращать выпадение волос, ускорять их рост, и улучшать качество новых волос. Активные компоненты маски и эфирные масла, эффективно воздействуя на кожу головы – устраняют перхоть, воспаления и сухость кожи, витаминизируют, восстанавливают и улучшают кровообращение и питание волосяной луковицы. Такая маска утолщает стержень волоса, повышает эластичность, предотвращает ломкость и появление секущихся волос и увеличивает объем. Маска будет защищать от термического воздействия инструментов для укладки и формирования прически.

### **В состав многофункциональной маски должны входить:**

- **масляный экстракт из растительных трав** (корня лопуха, корня аира, ромашки, листа березы, календулы, листа крапивы, фукуса пузырчатого);
- **масла растительные:** масло амарантовое, масло зародышей пшеницы, масло расторопши, масло сафлоровое, масло касторовое, масло виноградной косточки, масло сладкого миндаля;
- **масла эфирные:** масло чайного дерева, масло лавандовое, масло петигренивое, масло гераниевое, масло розмариновое, масло можжевельное, масло иланг-иланга.





Результат применения композиции с такими активными компонентами: маски эффективно воздействуют на кожу головы и волосы, обладают мощным антиоксидантным, защитным, питательным и регуляторным действиями.

Эти маски усиливают липидный обмен, регулируют работу сальных желез, устраняют перхоть, воспаления и сухость кожи, витаминизируют, восстанавливают и улучшают кровообращение и питание волосяной луковицы;

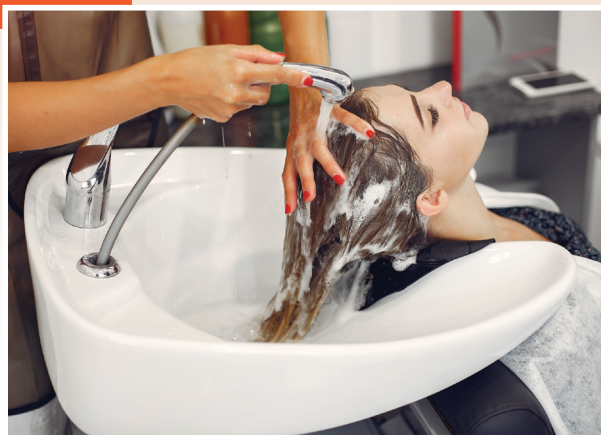
Также они: предотвращают выпадение волос, ускоряют их рост и улучшают качество новых волос. Маска утолщает стержень волоса, повышает эластичность, предотвращает ломкость и появление секущихся волос, увеличивает их объем, защищает от термического воздействия инструментов для укладки и формирования прически. Улучшает качество укладки. Восстанавливает поврежденную структуру волос после окрашивания и формирования прически.

**Поэтому, выбирая средство для укрепления и восстановления волос, обращайте внимания на состав компонентов. Отдавайте предпочтение составам на основе природного растительного сырья и комплексного многофункционального воздействия на волосы и кожу головы.**

Необходимо помнить, что волосы являются одним из индикаторов нашего здоровья и, если они тускнеют, редеют, выпадают и секутся, то со здоровьем что-то не в порядке, организму чего-то не хватает. Восстанавливая потускневшие и потерянные волосы, нужно стараться докопаться до причины

их выпадения. Именно устранение этой причины приведет к сохранению волос и здоровья в целом. Маски и прочие средства являются необходимым питающим, укрепляющим и поддерживающим средством по восстановлению волос, но второстепенным в решении более глубоких причин их выпадения.

Желаю всем здоровья, красоты и благополучия!



Ваш консультант, Доктор Маслов



ООО НПКФ "Декост"  
+7 495 984-74-97  
office@dekost.ru  
www.alvlab.ru  
ГОСТ 32852-2014

Реклама

## МАСКА

БИОАКТИВНАЯ  
МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ

## АКТИВИРУЮЩАЯ РОСТ ВОЛОС

Устранение воспалений кожи  
Предотвращение выпадения  
Питание волосяной луковицы  
Активация роста

100% натуральный растительный комплекс, состоящий из экстрактов лекарственных растений, растительных масел холодного отжима и эфирных масел. Является источником витаминов А, D, E, F, K, октакозанола, полиненасыщенных жирных кислот, в том числе альфа-линоленовой, гамма-линоленовой и конъюгированной линолевой (КЛК) кислоты, сквалена, фитостеролов, коэнзима Q-10, хлорофильных соединений, макро- и микроэлементов Ca, Mg, K, Zn, Cu, Si, Mn, Fe, P, Se, I.

Маска эффективно восстанавливает волосы при диабете I и II типа, гормональных изменениях организма, а также после процедур химиотерапии и радиотерапии.





Еще больше  
пользы!



ООО «ТД «Диамир К»  
+7 (495) 739-2200  
[www.diamirka.ru](http://www.diamirka.ru)





*Растение Чиа очень любят в Латинской Америке, особенно в Мексике. О полезных свойствах Чиа знает практически каждый. Как сейчас говорят – это суперфуд.*



**П**рирода наградила ЧИА богатейшим составом. О семенах пишут огромные статьи и книги. У ЧИА есть второе название – шалфей испанский. Его история насчитывает несколько десятков веков. Также большую популярность набирает масло из семян ЧИА. О нём мы бы хотели поговорить в нашей статье. Узнаем о полезных свойствах, богатой истории. Как его применить в кулинарии и косметологии.

Масло ЧИА изготавливают путём холодного отжима из семян испанского шалфея. Данный способ позволяет сохранить максимальное количество полезных свойств. Даёт лёгкий, нейтральный запах и светло-жёлтый оттенок. Его производят из семян самого свежего урожая. В масле содержится 64% полиненасыщенных жирных кислот, что в 43 раза больше, чем в оливковом.

На протяжении многих столетий

коренные народы Латинской Америки питались семенами и маслом ЧИА. Это был один из главных продуктов в рационе, наравне с бобами и кукурузой, как утверждает в Кодексе Мендоса – одном из рукописных кодексов ацтеков. Первые упоминания о ЧИА датируются 2600 годом до нашей эры. Ацтеки воспринимали ЧИА не только как продукт питания, а и как денежную единицу. Семенами расплачивались за налоги духовенству и знати. Столица империи получала около 15 000 тон семян ЧИА от завоёванных народов. Во время религиозных мероприятий их приносили в жертву Богам. Ацтеки считали, что семена ЧИА дали им сверхъестественную силу. Это был их Символ Жизни! Летописцы отмечали, что семена брали с собой в военные походы. Съев пару ложек семян ЧИА, бойцы становились выносливыми и сильными. Индейцы

племени Тараумара питались перед охотой семенами, чтобы усталость не настигла в самый неподходящий момент. Когда испанские конкистадоры в 1519 году поработили и уничтожили Империю ацтеков, посевы ЧИА были сожжены. Спустя почти пять веков были найдены чудом сохранившиеся участки, на которых росло ЧИА. Их нашли в горных районах Парагвая и Гватемалы. В 1991 году исследования семян ЧИА принесли свои первые плоды. За 15 лет селекции было возрождено растение ЧИА.

В России эти чудесные семена и масло популярны уже несколько лет.

Многие знают о чудесных свойствах растения, добавляют в пищу, как биологически активную добавку. В состав семян входит большое количество полезных веществ: жирные Омега-кислоты, фитостеролы, флавоноиды, кальций, цинк, магний,



Dr  
Dias

РОТОТАЙКА

Верное средство  
для здоровья

la Fitona



### *Маска, стимулирующая рост волос:*

**Измельчите небольшую луковицу в блендере, добавьте одну столовую ложку масла ЧИА и мёда. Тщательно перемешайте. Нанесите на волосы и оставьте на 40 минут. Смойте и вымойте голову шампунем. Неприятного запаха от лука не останется.**

калий, железо, фосфор, витамины группы В и Е. Антиоксиданты способствуют обновлению и здоровью клеток в организме. В семенах почти полностью отсутствуют аллергены. Масло ЧИА полезно для мозговой активности, улучшает память, повышает концентрацию внимания, защищает клетки от разрушения. Помогает снизить уровень «плохого» холестерина, и не допустить развитие атеросклероза. Масло помогает в профилактике дыхательных инфекций. Благодаря выжимке можно ослабить мигрень, судороги, снять нервное напряжение. Восстанавливает работу желудочно-кишечного тракта и печени. Нормализует пищеварительные процессы. Стабилизирует уровень сахара в крови, что подойдёт людям, страдающим сахарным диабетом. ЧИА богат белками, низким содержанием жиров и углеводов. Фитостеролы, входящие в состав, помогут женщинам наладить гормональный фон. Масло ЧИА нормализует артериальное давление и укрепляет стенки сосудов. Калий обеспечивает питание и укрепление сердечной мышцы, предотвращая такие опасные заболевания как ишемия, сердечная недостаточность и инфаркт миокарда. Людям пожилого возраста помогает справиться с болезнью Альцгеймера. При напряжении мышц, ревматизме масло ЧИА обеспечивает обезболивающий эффект. Высокое содержание Омега-3 в составе способствует в борьбе с хронической усталостью, слабым кровообращением, амнезией. Помогает снизить давление за счет жирных кислот, защищает от появления тромбов, атеросклеротических бляшек и воспалений на артериальных стенках. Масло ЧИА дополнит рацион любого человека полезными веществами.

### *Увлажняющая маска для волос:*

**Хорошо взбейте один желток. Добавьте столовую ложку слегка подогретого масла из семян ЧИА. Тщательно размешайте и распределите по всей длине прядей. Наденьте шапочку для душа. Сверху утеплите полотенцем. Оставьте маску на 40 минут. Затем тщательно вымойте голову шампунем.**

**М**асло ЧИА также используют в косметологии. Благодаря всё тому же Омега-3, его рекомендуют использовать для увлажнения, омоложения кожи лица и зоны декольте. Разглаживает мелкие морщинки, защищает от повреждений. После использования Вы заметите, что кожа мягкая и эластичная. Противовоспалительные свойства позволяют успокоить кожу, защитить ее от вредного воздействия окружающей среды. Масло убирает зуд и покраснение кожи, поэтому его можно смело добавлять в косметический крем даже для чувствительного типа кожи лица и тела. Масло семян ЧИА

применяют для массажа, обертываний против целлюлита. После рождения ребенка женщины используют его от растяжек, так как оно повышает эластичность покровов. Мастерам маникюра также стоит взять на заметку это чудесное масло, так как оно смягчает кутикулу. Укрепляет ногти и питает кожу рук. Омега-6 хорошо подходит для волос, так как питает, укрепляет волосяную луковицу, способствует росту волос. При регулярном использовании масла ЧИА волосы станут мягкими, послушными и блестящими. Есть несколько простых рецептов масок для волос и кожи лица с маслом семян ЧИА.

### **Как и любой продукт, масло ЧИА имеет противопоказания:**

- Индивидуальная непереносимость продукта;
- Пониженная свёртываемость крови;
- Некоторые заболевания органов желудочно-кишечного тракта;
- Гипотония, так как масло понижает артериальное давление;
- Лишний вес, так как продукт калориен;
- Во время осуществления приема аспирина либо антикоагулянтов.

Если у Вас есть данные противопоказания или в чем-то сомневаетесь, лучше обратиться к врачу. Грамотный специалист поможет и расскажет о всех полезных свойствах масла ЧИА. Всегда нужно сле-

### *Питательная маска*

#### *для кожи:*

**Яичный белок, йогурт и масло ЧИА – хорошее сочетание. Так как йогурт питает кожу, яичный желток придаёт упругость, а масло – увлажняет. Смешайте 2 яичных белка, 1 стакан йогурта и 1 столовую ложку масла ЧИА. Нанесите полученную смесь на кожу. Оставьте на 10 минут. Затем тщательно смойте чуть прохладной водой.**





дить за тем, чтобы не была превышена суточная норма, иначе побочные эффекты неизбежны.

Взрослому человеку рекомендуется 1 столовая ложка (15 г) в сутки. Лучше всего – натощак. Ребёнку – одна чайная ложка (5 г). Масло запускает работу желудочно-кишечного тракта. Насыщает организм необходимыми антиоксидантами и витаминами. В кулинарии с маслом семян ЧИА известно большое количество рецептов. Оно хорошо подходит к салатам, кашам, соусам. Нежный вкус и приятный аромат позволяют добавлять его

в йогурт и другие кисломолочные продукты. Станет идеальным дополнением к закускам. Масло можно полить только что приготовленную пиццу. Важно запомнить: ни в кулинарии, ни в косметологии нельзя нагревать масло ЧИА! При нагревании оно теряет часть полезных свойств. Поэтому не рекомендуется на нём жарить мясные и рыбные блюда. Его надо добавлять в уже готовое блюдо. Это идеальный ингредиент для салата. Самый простой рецепт: любые любимые Вами свежие овощи полить маслом из семян ЧИА. Вы получите изысканный ореховый вкус и приятный аромат. А главное, большое количество полезных веществ. Можно добавлять масло в зелёные коктейли, это тоже способствует хорошему

пищеварению. Придумывайте рецепты и готовьте вкусные блюда с маслом семян ЧИА.

Интереснейшая история, богатый состав сделали из ЧИА – суперфуд. Многие думают, что это выдумки, но уже неоднократно были доказаны все чудодейственные свойства этого уникального продукта. Проконсультируйтесь со специалистом, чтобы в полной мере узнать о всех благотворных качествах масла на организм человека и его способах применения. Тогда масло из семян ЧИА обязательно принесёт пользу Вашему организму!



*Взрослому человеку рекомендуется 1 столовая ложка (15 г) в сутки. Лучше всего – натощак. Ребёнку – одна чайная ложка (5 г). Масло запускает работу желудочно-кишечного тракта. Насыщает организм необходимыми антиоксидантами и витаминами.*



100% натуральные

идеально для здоровья

Верное средство для здоровья

**ЧИА** семена натуральные 100%

МОЛОДОСТЬ  
СТРОИНОСТЬ

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

Реклама



**Деликат\***

✓

Хлебцы «Немецкие» не содержат дрожжей, сахара, консервантов, красителей.

Отруби, содержащиеся в хлебцах, способны выводить из организма токсины, радионуклиды, соли тяжелых металлов.

**Важно!**

Способствуют снижению и поддержанию веса.

Поэтому хлебцы «Немецкие» стали для многих потребителей здоровой и недорогой альтернативой хлебу.

Реклама

E-mail: kompleks98@yandex.ru; Тел.: 8 (8464) 90-41-90











# ДЕРЖУ ДИАБЕТ под контролем

Наша гостя живёт с сахарным диабетом уже 33 года. Диагноз Юлии Николаевой поставили еще в детстве. За это время Юлия научилась жить с диабетом и компенсировать его, в том числе правильным питанием.

Сейчас она ведет блог в Instagram @diabetonline, рассказывает людям о сахарном диабете, правильном питании, делится собственным опытом.

– Юлия, расскажите, пожалуйста, когда у Вас диагностировали сахарный диабет? Помните этот момент?

– Сейчас мне 35 лет, когда диагностировали диабет, мне было 2 года. Поэтому этот момент не помню, только по рассказам родителей. К счастью, в таком возрасте дети не осознают, что в их жизни все кардинально меняется. Поэтому я жизни без диабета не знаю. Для меня диабет – это норма.

– Как Ваши родители справлялись? Ведь тогда не было «Школы диабета», специальных инсулиновых помп, шприц-ручек, тест-полосок.

– Моим родителям выпало научиться жить с диабетом. Папа сутками изучал книги, научные журналы, чтобы как можно лучше понять диабет. Но в любом случае, в те времена знаний о диабете было недостаточно, не было таких технологий, как в 21 веке. Сейчас можно в режиме реального времени мониторить уровень глюкозы. Я

вижу уровень своего сахара в крови 24 часа в сутки с автоматическими измерениями каждые 5 минут. Самое главное в современной теории диабета, чтобы не было резкого подъема или падения сахара в крови. В то время таких возможностей не было. Фактически, вслепую все делали.

– Родители сами Вам делали уколы инсулина или водили в больницу?

– Всегда делали дома. Конечно, первые несколько лет мы не могли никуда поехать семьей отдохнуть. Я застала то время, когда не было одноразовых шприцов, тем более – шприц-ручек. Тогда многоразовые металлические шприцы кипятили в домашних условиях, а дозы инсулина вкалывали все время одни и те же. О расчете дозы с учетом съеденных углеводов речь не шла. Потом появились одноразовые пластиковые шприцы. Тогда смогли выехать отдохнуть на море. Родители делали все самостоятельно. Был период, когда я ходила в спе-

циализированный детский садик. Вот уколы там я запомнила на всю жизнь! Когда прихожу в больницу, и у меня берут кровь из вены, испытываю сильный стресс. Потому что помню, как больно в детском саду делали уколы.

– Сахарный диабет – это ограничения в сладком. Как Вы в детстве реагировали на это?

– Я росла в советское время, тогда сладкое было по праздникам. Не только для меня, для многих детей. Поэтому с этим проблем не возникало. Не было такого избытка товаров в магазинах, как сейчас. Продавалось только мороженное. Поэтому было проще контролировать детей в сладком.

– Ваши родители вместе с Вами придерживались диабетической диеты?

– В советские времена все ели то, что можно было купить в магазине. У всех был практически одинаковый набор продуктов, не было большого выбора. Это сейчас, когда иду в ресторан или супермар-





кет, покупаю или ем неизвестные мне продукты, сразу могу проследить по мониторингу глюкозы, как реагирует мой организм на тот или иной продукт. Сразу вижу «скрытые сахара». Раньше такого не было. Овощи, фрукты, ягоды в основном были с дачи. Во время приготовления дома родители просто не добавляли сахар. Раньше ждали праздников, сладостей. А сейчас от переизбытка уже не хочется ничего. (Улыбается). Сладкое на сахаре всем не полезно, не только людям с диабетом.

нитинге сахара в крови остается относительно ровной. Но без помощи современных инсулинов этого не будет. Хорошо помогает клетчатка. Но все равно, если понервничаю или схожу в спортзал, на пробежку – картинка поменяется. Не все зависит от еды. Но если убрать из рациона быстрые углеводы (соки, сахар, газированные напитки), картошку, рис, продукты из белой муки, можно избежать многих проблем. И мясные продукты лучше употреблять в ограниченном количестве. Белки через 3-4 часа резко поднимают сахар, так же как и жиры. Поэтому всегда нужно принимать в расчет не только углеводы, но и белки, и жиры.

дей в группе. Каждый день рассказываю им общие правила питания, но всегда повторяю, что все очень индивидуально. У каждого потребность в инсулине своя. Мне на завтрак необходимо вколоть 4 единицы инсулина, чтобы съесть одно яблоко. А чтобы его съесть в полдник, инсулин не нужен вообще. Необходимо подбирать всегда продукты с низким гликемическим индексом, меньше 50-ти. Они усваиваются медленнее. Совет у меня один – мониторьте свой сахар. Попробуйте есть продукты, которые обычно едите. После увиденных результатов на мониторинге в режиме реального времени, вам больше не захочется есть многие продукты из вашего повседневного рациона, а тем более фастфуд.

**Единственное, что делаю, прежде чем поесть, подсчитываю количество углеводов, учитываю белки, жиры и гликемический индекс продуктов. Если мы будем кушать безконтрольно, могут появиться осложнения. Нужно помнить и думать об этом. Тогда жизнь станет прекраснее!**

**– Расскажите, пожалуйста, о Вашем режиме питания сейчас?**

– Я занимаюсь диетическим питанием и диетологией. В последнее время количество людей с диабетом стремительно растёт, особенно диабет 2 типа. Все из-за неправильного питания. Сейчас у большого количества детей диабет 1-го типа обнаружен вместе с непереносимостью глютена. Сочувствую родителям таких детей. Как удерживать сахар в узде, если ребенок вместо пшеницы, должен есть рис или кукурузу – это продукты с высоким гликемическим индексом. Я не ем картошку, рис и все, что связано с белой мукой. Сама делаю хлеб из гречневой и ржаной муки с добавлением грецких орехов и льняных семечек. Соблюдаю баланс жиров, углеводов и белков. Если питаться сбалансировано, то линия при мо-



**– Что Вы посоветуете человеку с сахарным диабетом в качестве перекуса?**

– Все очень индивидуально, познаётся путём проб и ошибок. В интернете у меня очень много лю-

дей в группе. Каждый день рассказываю им общие правила питания, но всегда повторяю, что все очень индивидуально. У каждого потребность в инсулине своя. Мне на завтрак необходимо вколоть 4 единицы инсулина, чтобы съесть одно яблоко. А чтобы его съесть в полдник, инсулин не нужен вообще. Необходимо подбирать всегда продукты с низким гликемическим индексом, меньше 50-ти. Они усваиваются медленнее. Совет у меня один – мониторьте свой сахар. Попробуйте есть продукты, которые обычно едите. После увиденных результатов на мониторинге в режиме реального времени, вам больше не захочется есть многие продукты из вашего повседневного рациона, а тем более фастфуд.

**– Юлия, Вы ведёте пищевые дневники?**

– Нет, не веду. Все европейские исследования сахарного диабета давно пришли к выводу, что сахарный диабет – это не болезнь, а образ жизни! То, что мы съедаем сегодня – это вклад в наше будущее. Если человек ест плохую, вредную пищу, то завтра будут осложнения. Если происходят постоянные скачки: высокий – низкий уровень сахара в крови, расширяются сосуды и возникают осложнения. Необходимо питаться правильно, учитывая ваш диабет, ваш метаболизм, вашу зону проживания, вашу физическую активность и ваше эмоциональное состояние. Конечно, бывают стрессовые ситуации, когда хочется съесть что-нибудь вредное, этим поднять себе настроение. Заметила, что поднимаешь себе настроение, и сахар опускается. При

диабете можно все, главное найти золотую середину для себя. Нужно научиться рассчитывать дозу инсулина лично для себя. Если иду гулять и планирую много пеших прогулок – значит, делаю меньше





инсулина, а утром съедаю больше белковой пищи. Она будет перевариваться медленно, образовывать углеводы, которые помогут мне на прогулке. Необходимо досконально изучить своё тело. Понимать, как оно реагирует на погоду, переезды, передвижения, пищу. Тогда гораздо проще контролировать диабет. Я уверена, что диабет – это образ жизни, и у каждого из нас он свой. Я призываю в своей группе в Инстаграм изучать свою болезнь, чтобы жить долго, здорово и счастливо без осложнений.

**– Поделитесь, пожалуйста, как измеряете сахар в крови? Как ощущаете перепады уровня сахара крови?**

– Бывают разные ситуации. Раньше чувствовала гипогликемию остро, а последний месяц не ощущаю её. Нужно изучить своё тело, тогда не нужно будет проверять уровень сахара постоянно. Я свои ощущения знаю. Приучите себя, особенно в первые полгода, постоянно измерять уровень сахара в крови, чтобы понять динамику. При гипогликемии ощущения бывают разными. Например: если кружится голова, недомогание или, если зрение ухудшается, значит, низкий уровень сахара. Необходимо измерять, изучать, потому что гипогликемия – очень опасная вещь. Выходя из этого состояния нельзя поднимать уровень сахара до 16-18 единиц. Таким образом, мы получаем «американские горки», которые приводят к осложнениям. Чтобы поднять себе уровень сахара, я пью 200 грамм сока, уже несколько лет использую только одну марку, потому что уже досконально знаю ее действие на мой организм. Сахар снижать нужно также постепенно. Я добавляю 2 единицы, три часа жду. Если вижу, что линия по мониторингу стабильно высокая, еще добавляю 1-2 единицы. «Правильного» времени для измерения уровня сахара не существует. Его обязательно надо измерять перед едой и в моменты, когда возникла необходимость.



**Я написала три книги. Они об итальянской кухне с рецептами: «Моя любимая итальянская кухня», «За столом с Феллини», «Главный секрет итальянской кухни»**



**– Юлия, Вы знакомы с последствиями сахарного диабета? Что Вы делаете, чтобы предотвратить осложнения?**

– У меня были некоторые проблемы. Необходимо вовремя все заметить, попасть к правильному врачу. Тогда многих проблем можно избежать. Не нужно ждать, что все само пройдет. К ретинопатии, например, приходят многие люди с сахарным диабетом, к сожалению. Необходимо вовремя обратиться к врачу и пройти курс лечения. Не допускайте осложнений!

И главное, что должен помнить человек с диабетом: надо вести правильный образ жизни. То, что мы едим сегодня – залог нашего будущего. Если человеку наплевать на себя, то он будет есть все подряд. И тогда не надо ждать, что диабет будет компенсированным. Повторюсь, не должно быть скачков уровня сахара в крови. Чем ровнее линия на мониторинге, тем лучше компенсация диабета.

Я для себя давно сделала выбор: стараюсь держать все под контролем.

**– Как Вы считаете, спорт важен для человека с сахарным диабетом?**

– Спорт важен для всех. Кардиотренировки должны быть у каждого человека ежедневно. Большинство моей аудитории из Москвы, многие ведут сидячий образ жизни. Времени не хватает, сердце не тренируется, поэтому получается инсульт, инфаркт. Плюс холестерин, его и здоровому человеку нужно контролировать. У человека с сахарным диабетом холестерин должен быть ниже, чем у здорового.

Я занимаюсь спортом. Выбрала для себя бассейн. Тренировки, практически,

каждый день, в одно и то же время. Если что-то изменить в графике, то уровень сахара будет совершенно другой.

**– Юлия, Вы ведете свой блог в Instagram @diabetonline. Расскажите, пожалуйста, как решились завести его и рассказать свою историю?**

– Я решила, что хочу помогать людям осознать, что такое диабет и научиться с ним жить. Люди со всей страны и зарубежья пишут мне. У меня есть группа в WhatsApp, где мы общаемся каждый день. Там переписываются взрослые люди с диабетом и родители детей с диабетом. Недавно создали группу для беременных девушек с сахарным диабетом. Стараемся помогать друг другу. Поняла, что многие хотят больше всего моральной поддержки. Хочу поделиться собственным опы-





том и объяснить, что нужно научиться жить с диабетом. Именно понять и принять его. Тогда жизнь будет гораздо проще. Каждый должен подстроить диабет под свой ритм жизни, тогда можно сделать все: рожать, путешествовать, жить до ста лет совершенно спокойно.

**– Какие основные темы Вы поднимаете в своём блоге?**

– Мы говорим обо всем. Я начала его вести с правильного питания. Пыталась объяснить людям, что лучше есть, а что нет. Объясняла, что件оздно. Какой гликемический индекс, количество углеводов у разных продуктов. Потом поняла, что людям необходима психологическая поддержка. Стали обсуждать с подписчиками темы психологии при сахарном диабете. Я не врач, могу поделиться только своим опытом, таблицами, знаниями, которыми пользуюсь. Недавно выпустила новую рубрику – «Диа-арифметика». Рассказываю об основных расчетах при сахарном диабете. Какие параметры стоит учесть, чтобы правильно рассчитать дозу инсулина. Есть общепринятые формулы, по которым все считают. Дальше необходимо цифры подбирать под себя. Где-то убавить или прибавить. Люди ждут моих публикаций, ругаются, если несколько дней ничего не публикую. У меня есть своя личная жизнь, не всегда хватает времени, ведь готовиться нужно несколько дней, чтобы написать хороший текст.

**– Какие вопросы чаще всего задают Ваши подписчики?**

– Хотят знать все о моей жизни. (Улыбается.) Что ем, делаю, куда хожу. Спрашивают, что можно есть, а что нельзя. В ближайшее время хочу запустить видеоблог. На это требуется много времени и сил. Хочу показать наглядно, что с диабетом жить можно. Планирую сделать более масштабный проект. Хочется просто помогать людям с сахарным диабетом. Не напугать их, а рассказать обо всем. Помочь понять, что они не одни.

**– Юлия, у Вас есть книги о правильном питании. Расскажите, пожалуйста, подробнее о них.**

– Я написала три книги. Они об итальянской кухне с рецептами. Первая книга «Моя любимая итальянская кухня» вышла в 2013 году от издательства «Mondadori». Я тесно связана с Италией много лет. Когда стала питаться по принципам итальянской кухни, похудела на

10 килограммов. Мне очень помог итальянский образ питания. В 2014 году перевела на русский язык книгу по романьольской кухне сестры итальянского режиссера Федерико Феллини «За столом с Феллини». Третья книга – «Главный секрет итальянской кухни» вышла об истории 20-ти итальянских регионов и их кулинарных традициях. В каждом регионе есть свои секреты и особенности приготовления пищи. Все рецепты на основе правильного питания. Книги на русском языке. Последняя вышла в издательстве «Эксмо», всегда приятно увидеть ее на прилавках российских книжных магазинов.

**– Как Вы собирали материалы для книг?**

– Поскольку я тесно связана с Италией, хотелось поделиться со всеми тем, что меня особенно заинтересовало в этой стране. Очень рада, что жизнь подарила мне этот опыт. Я очень люблю готовить. Часто публикую в блоге рецепты с расчетом белков, жиров, углеводов. Чтобы показать людям, что можно есть все, главное – правильно сочетать ингредиенты. В основном, практикую итальянскую кухню.

**– Юлия, Вы столько знаете о сахарном диабете, диетологии. Расскажите, пожалуйста, где Вы этому учились?**

– Я журналист по образованию. Окончила факультет журналистики МГУ. Это моя работа: искать информацию, изучать её. Сначала работала в сфере шоу-бизнеса, потом стала заниматься здоровым питанием. Посвятила 10 лет своей жизни написанию книг, изучению правильного питания, здорового образа

жизни. Прохожу различные европейские курсы по диетологии, нутрициологии и диабетическому питанию.

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

– Радуйтесь каждому дню. К диабету невозможно подготовиться. Его необходимо принять и двигаться дальше. Мне каждый день дарит что-то новое и увлекательное. Единственное, что делаю, прежде чем поесть, подсчитываю количество углеводов, учитываю белки, жиры и гликемический индекс продуктов. Если мы будем кушать безконтрольно, могут появиться осложнения. Нужно помнить и думать об этом. Тогда жизнь станет прекраснее!

**Беседовала Диана Ключко**

**Фотографии предоставила Юлия Николаева**



**«К диабету невозможно подготовиться. Его необходимо принять и двигаться дальше. Мне каждый день дарит что-то новое и увлекательное.»**







# ВОЗМОЖНО ВСЁ!

**Человеку, прожившему полжизни, трудно поменять свой образ мышления, привычки. Кардинально изменить всё в своей судьбе решаются единицы. Тем более, показать это в интернете и каждый день делиться своим опытом. Дмитрий Сергеевич Покревский доказал на собственном примере, что можно кардинально изменить жизнь после 50-ти и не унывать!**

Сейчас ему 62 года, и он продолжает вести здоровый образ жизни. Как это сделать, помогает ли спорт, как в пенсионном возрасте привести тело в порядок? На все эти вопросы и не только нам ответил Дмитрий Сергеевич.

**– Дмитрий Сергеевич, расскажите, пожалуйста, немного о себе?**

– До 50-ти лет я вел не особо активный образ жизни. У меня своё предприятие, рабочий день состоял из перемещений на машине. Все время – в положении сидя. На выходных гулял с собакой, катался на велосипеде, ходил в походы, но сильной физической нагрузкой это не назовешь. Плюс всё «заедалось» не всегда правильной едой. В совокупности у меня назревал нездоровый



образ жизни. К 50-ти годам это настолько усугубилось, что пришлось ходить по врачам.

**– В этот момент Вы решили кардинально изменить свою жизнь?**

– Переломный момент наступил, когда лет в 50 стал ощущать боли в сердце. До этого возникали проблемы с желудком, лишний вес, совсем не нравилось своё отражение в зеркале. Но это не так сильно тяготило. А вот когда схватило сердце, стало страшно. Стал задумываться, что со мной происходит? Я по бизнесу работал с аптеками, больницами, и мне помогли найти врачей. Ходил на консультации, делал кардиограммы, сдавал анализы. В



Dr  
Dias

РОТОТАЙКА

Верное средство  
для здоровья

la Fitone



конце концов попал к хорошему врачу на длительную консультацию. Он больше расспрашивал меня, чем диагностировал. Задавал вопросы о моём образе жизни. Заключение от него было такое: «Необходимо менять привычный образ жизни!» Если ничего не изменить, то меня ждал сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония и другие заболевания. Врач дал мне табличку – список продуктов, понижающих холестерин. Нужно было начать с питания. Со стороны многим кажется, что я ходил к врачу и на следующий день стал вести здоровый образ жизни. На самом деле еще года два ходил и вникал во все тонкости. Изучал, читал, смотрел от чего может быть сахарный диабет, болезни сердца. У меня ушло два года на «раскачку». Полностью отказался от алкоголя, жирной, соленой пищи. Поэтому было много шагов, которые привели к существенным изменениям. Начать новую жизнь было достаточно сложно.

**– Когда Вы почувствовали первые улучшения, положительные изменения в себе?**

– Трудно сказать по времени, это не мгновенные преобразования. Сначала у меня ушёл лишний вес, затем появились небольшие кубики на животе. У меня возникло желание накачать пресс. Стал делать разные упражнения и заметил, как занятия влияют на моё самочувствие. Когда подробнее изучил эту тему, понял про необходимость кардио тренировок. Ввёл их в свой режим. Через какое-то время нагрузки дали свои результаты. Становилось лучше, чувствовал себя хорошо. Всё стало меняться в лучшую сторону. И в 55 лет захотелось пробежать марафон! Мой сын занимается бегом, и он меня к этому подтолкнул.

**– Из чего состоит Ваша тренировка? Поделитесь, пожалуйста.**

– Каждый раз ставлю себе новые задачи. Сейчас у меня силовые тренировки. Хочу подтянуться 20 раз. Чтобы добиться результата, должен сделать 10 подходов по 8 повторений. У меня все расписано, запускаю



**Если не занимаюсь в зале, то бегаю стандартный круг в 10 км. Летом в спортивный зал не хожу, тренируюсь на улице. Зимой на лыжах катаюсь.**



таймер и выполняю. Обязательно делаю разминку перед этим. Если не занимаюсь в зале, то бегаю стандартный круг в 10 км. Летом в спортивный зал не хожу, тренируюсь на улице. Зимой на лыжах катаюсь. Сейчас занимаюсь растяжкой. Очень было трудно начать, но становится легче с каждым разом. Преодолею этап, когда нужно себя заставлять, теперь получаю удовольствие.

**– Дмитрий Сергеевич, какими видами спорта еще увлекаетесь?**

– Всегда любил кататься на велосипеде, лыжах. Это были легкие прогулки по выходным. Когда начал активно заниматься спортом, стал ставить себе цели. Сначала проехать 100 км на велосипеде, потом 200. Так и с бегом. Потом наступает момент, когда ты понимаешь, что достиг предела своих возможностей. Поэтому стал заниматься просто для себя. Как я говорил, хожу три раза в неделю в спортзал в секцию кроссфита. Занимаюсь в зоне функционального тренинга. Люблю гиревой спорт. Раньше ещё увлекался триатлоном и ходил в бассейн. Тогда сильно улучшил своё плавание.

**– Расскажите, пожалуйста, подробнее о Ваших личных рекордах, победах? В каких соревнованиях принимали участие?**

– Победы только над собой! Когда заинтересовался триатлоном, он казался для меня чем-то нереальным. Долго готовился к соревнованиям. Там нужно проплыть два километра, девяносто километров проехать на велосипеде и двадцать один километр пробежать. Для меня было нереальной задачей пройти все подряд без остановки. В конце концов у меня получилось, я прошёл такой путь 2 раза. Попал в первую десятку. Потом были марафоны, пробежал восемь, четыре из них – официальные. Остальные бежал для себя. Например, в честь своего дня рождения пробежал марафон. У меня есть знакомый, который и в 65 бежит на большие дистанции. Свободно за 3,5 часа бежит, как молодежь. Я сейчас придерживаюсь такой тактики, что ни с кем не соревнуюсь, только с собой!



– У Вас есть своя страница в Instagram (@dm\_p) и YouTube канал «Фитнес после 50», где Вы делитесь своими результатами, снимаете видео тренировок. Вы показываете пример другим людям, как на это решились?

– Моя дочь посоветовала мне завести блог и описывать свои изменения. Дети меня всегда чему-то учат. Я очень долго сомневался и не знал, делать мне это или нет. Думал, что таких людей много, кто такого же достиг. Но дочка сказала: «Таких людей полно, но мало кто делится этим!» В итоге стал вести свой блог. Написал большую статью о том, как я менял свой образ жизни. Предложил её одному сайту, они напечатали. Статья получилась неожиданно популярной. Её стали размещать у себя другие сайты, делились ссылкой. Много людей написали комментарии. Понял, что эта тема интересна другим. Стеснение потихоньку уходило, так как увидел проявленный интерес. Людям нравится читать про опыт другого человека, применяя это к себе. Поэтому стал снимать видео на YouTube. Рассказывал о своём опыте, что можно после 50-ти жить активной, полноценной жизнью. Шаг за шагом преодолевал стеснение разговаривать перед камерой. Мне стали присылать комментарии, задавать вопросы, телевидение приезжало брать интервью. У людей 50+ проявился интерес к изменению своего образа жизни. Можно надеяться на медицину, врачей, но лучше полагаться на себя!

– На канале есть видео, где Вы предлагаете своим подписчикам вместе выполнять задания, идти к каким-то результатам. Например, сейчас это растяжка. Люди охотно подключаются к таким «вызовам»?

– Подключаются, но не так, как хотелось бы. Заметил несколько моментов – люди равнодушно относятся к тому, что даётся бесплатно. Думают, что всегда успеют посмотреть. Большой успех получаешь, когда проводишь тренинги за деньги. Я делал платный мастер-класс,



**Во время занятий весь негатив, который нас окружает, уходит. Пробежишься по свежему воздуху и возвращаешься совсем с другим настроением.**

на него пришло больше людей, чем на бесплатный. У меня на канале есть серия бесплатных тренировок. Люди смотрят, но не очень активно занимаются потом. А вот, когда платят деньги, ответственнее к этому относятся.

– Дмитрий Сергеевич, с какими запросами к Вам чаще всего обращаются подписчики в комментариях?

– Самый частый вопрос: «Как начать и не бросить?». Потому что у людей разные запросы, кто-то хочет похудеть, а кто-то просто тренироваться. 90% спрашивают, как не бросить. Многие начинают тренироваться, садятся на диету, но как правило, быстро бросают.

– И как же не бросить начатое?

– Нужно правильно начать! С маленьких небольших нагрузок. Не ставить перед собой глобальные цели. Человек, меняя свой образ жизни, резко изменяет своё времяпрепровождение. Должно прой-

ти время, чтобы организм привык к новым особенностям. Идти медленно к цели и достигать её. Получать обратную связь в виде изменений. Потихоньку увеличивать прилагаемые усилия. Добавлять нагрузку, изменения в питании. Постепенно шаг за шагом. Понять, что это процесс длительный, не сиюминутный. Сначала, это кажется трудным, сложным, но проходит вре-



мя, и ты привыкаешь. Этот образ жизни становится естественным и не вызывает раздражения.

– Как семья отнеслась к изменениям в Вашей жизни? Поддержала Вас?

– Моя семья придерживается здорового образа жизни. С женой мы постоянно обсуждаем тренировки, питание. Мы с ней единомышленники в этом деле. Сын у меня марафонец. Бегает по 100-180 километров. Дочь занимается йогой. Мы перестали полностью употреблять алкоголь, искоренили почти все вредные привычки. Никого это не напрягает. У меня полная поддержка семьи была раньше и сейчас продолжается.

– Расскажите, пожалуйста, о Вашем режиме питания? Придерживаетесь спортивного питания?





– Я не придерживаюсь спортивного питания, не употребляю протеин, различные добавки. Питаюсь обычной пищей. Считаю, чем проще еда, тем лучше. Ничего жареного, только вареное на пару. В моем рационе много каш, яиц, творога, рыбы, овощей и фруктов. Иногда семечки, орехи. Разные растительные масла: оливковое, тыквенное. Рацион может показаться скудным, но мне хватает. Лучше пусть будет чувство недоедания. Для меня овсяная каша с оливковым маслом на завтрак, как для кого-то торт «Наполеон». Стараюсь не заморачиваться с приготовлением. Купили с женой мультиварку, очень удобно готовить рыбу на пару. Поставил, пока готовится что-то, сходил на пробежку. Приходишь – обед готов.

**– Дмитрий Сергеевич, расскажите подробнее о Вашем рационе на день, что Вы едите на завтрак, обед и ужин? Какой у Вас перекус?**

– Традиционно на завтрак ем 50 грамм овсяной каши на воде. Потом пью чашку свежесваренного чёрного кофе. Не считаю, это полезным, но очень люблю. 150-200 грамм обезжиренного творога, кусочек чёрного хлеба с белым сыром. Жена сама печет бездрожжевой хлеб. Завтрак достаточно плотный, до обеда не хочется есть. Часов в двенадцать могу выпить еще одну чашку кофе с мёдом или орехами. Время обеда зависит от того, есть у меня тренировка или нет. Часов в 16.00-17.00 ем рыбу, приготовленную на пару с какой-нибудь крупой или овощами. Перед растяжкой могу выпить чаю с обезжиренным творогом. Если случается перекус, в основном – это орехи или сухофрукты.

**– Не услышала, чтобы в Вашем рационе было мясо. Вы его не употребляете?**

– Да, уже семь лет не ем мясо. Когда перешел на сыроедческое питание, пришлось отказаться от мяса.

Легко пережил этот период. После, мяса совсем не захотелось. Я понял, что белковую пищу могу набрать с помощью яиц, творога, рыбы, бобовых. Проблем с этим не возникает.

**– Расскажите, пожалуйста, как Вы организуете свой досуг, помимо тренировок?**

– Сейчас очень много изучаю литературы, смотрю видео о том, как вести канал на YouTube. Смотрю англоязычные ресурсы. Считаю, что там много полезной информации. Можно посмотреть видео с известным мировым тренером. Досуг в основном связан со спортом. Все, что делаю, направленно на мою дальнейшую работу в интернете. Это нельзя назвать полноценной работой, денег она приносит мало. Надеюсь, в дальнейшем всё сложится.



**– Каждый раз Вы ставите себе новые цели, «вызовы». Они помогают Вам двигаться вперед?**

– Они позволяют не делать занятия физкультурой скучными. Чередую свои активности. Занимался гиревым спортом. Прошлой зимой поставил себе задачу – пройти на лыжах 100 километров. Такие «вызовы» разнообразят твою жизнь на два месяца, а может и больше. Всегда переключаюсь на что-то другое. Это позволяет мне не останавливаться на достигнутом, даёт силы идти дальше.

**– Назовите Ваш секрет активного долголетия? Как сохранить молодость души и тела?**

– Нужно жить насыщенной жизнью. Страшно уйти из этого мира, хочется жить дольше. Увидеть, как

будет развиваться наш мир. Чтобы всё это посмотреть, необходимо быть активным, питаться правильно, заниматься физкультурой. Это в совокупности даёт мощнейший импульс для развития. Я смотрю на свою маму, ей 92 года. У неё непрекращающийся интерес к жизни, она постоянно слушает радио, аудиокниги. Мама не может читать, зрение не позволяет, но слушает исторические книги, Толстого. У неё безграничный интерес к культурному наследию. Это держит её в тонусе. Конечно, мы маму поддерживаем, она не чувствует себя одиноко. Она – мой пример для подражания. Мама в 50 лет начала каждый день делать часовую утреннюю зарядку. Сама придумала и выполняла. В 92 года она самостоятельна. Мама отличный пример активного долголетия.

**– Дмитрий Сергеевич, дайте, пожалуйста, совет своим сверстникам. Как пенсию обратить в пользу?**

– Потребность к изучению нового, к стремлению, к самосовершенствованию будет двигать человека вперед. Советы трудно давать. Могу сказать, что физкультура и спорт могут сдвинуть с мертвой точки. Прекрасно помогают снять стресс. Во время занятий весь негатив, который нас окружает, уходит. Пробежишься по свежему воздуху и возвращаешься совсем с другим настроением. Не вижу другого выхода, как улучшить своё самочувствие. Перспективы появляются на будущее. Сейчас кризис, и у меня сейчас возникли проблемы в бизнесе. Но я не унываю, потому что у меня есть спорт, мой блог, опыт проведения тренингов, YouTube-канал. Я занят делом. Смотрю на жизнь с большим оптимизмом!

Хочу добавить. Возьмите ответственность за своё здоровье на себя. Врачи и лекарства – не панацея! Только Вы сами можете изменить своё отношение к здоровью. Меняя себя, люди начинают по другому относиться к жизни. Более осознанно. И жизнь меняется в лучшую сторону!

**Беседовала Диана Ключко**

**Фотографии предоставил Дмитрий Покревский**





# БУДЬТЕ ГОТОВЫ

## К критике...

**Начать заниматься любимым делом никогда не поздно! Раскрыть в себя таланты и начать творить решится не каждый человек.**

**Наша героиня – мама двоих детей, врач аллерголог-иммунолог тому доказательство.**



**Александра Прошина**

Александра Прошина с детства любила рисовать, но только недавно начала заниматься этим на профессиональном уровне. Мы спросили у Александры, как она успевает совмещать дом и творчество, какие краски гипоаллергенные, и как не бояться показать свои работы миру.

**– Александра, расскажите, пожалуйста, с чего началось Ваше увлечение живописью?**

– Первую картину маслом написала в 13 лет на мешковине. Мне просто дали набор масляных красок. Я вообще не знала о технологии рисования. Но картину написала. Она до сих пор хранится дома у родителей.

**– Вы получили художественное образование?**

– Нет, но несколько лет назад в течение года ходила в студию рисования. Поняла, что мне это необходимо. Изучала там классическую живопись, азы.

**– Ваши картины написаны на разные темы. Как рождаются образы?**

– Это всегда какие-то истории из жизни. Увидела что-то в природе, какой-то цвет или событие – сразу возникают ассоциации. Из этого вырисовывается сюжет, цвет. Могу посмотреть на вечернее небо и увидеть хорошее сочетание цветов. Хочется повторить его в ра-

ботах. Увижу человека на улице, и мне понравилось сочетание в его одежде – повторю цвета на холсте. Красиво снятые фильмы дают какие-то сюжеты. Даже не сюжеты, а цветовые сочетания.

**– Что или кто Вас вдохновляет на написание картин? Возможно, любимый художник?**

– Я бы не сказала, что конкретный художник вдохновляет меня. Но на мой стиль рисования несколько лет назад повлияли работы Игоря Медведева. Мне понравилась манера его исполнения, я стала её повторять. У меня есть копии его работ. Делала их в студии во время обуче-





ния. Из такого повторения получилась моя собственная манера исполнения. Вдохновляюсь его работами.

**– Александра, как Вы охарактеризовали бы свой стиль живописи?**

– Мой стиль живописи – импрессионизм. А жанр – фантазийная живопись. Последние работы – это фантазийные персонажи, мотивы. Мне интересно это рисовать. Стараюсь делать то, что нравится. Это характеризует моё творчество. Если меня, например, попросят нарисовать Москва-Сити, буду испытывать дискомфорт. Так как мне не хочется и не нравится это рисовать. Сейчас я заканчиваю серию картин с котами и начну новую.

**– На своей странице в Instagram (@beubuka) Вы писали, что долгое время никому не показывали свои картины кроме близких. Расскажите, пожалуйста, как решились показать свои работы?**

– Просто, наступил такой момент. Когда ты делаешь что-то интересное и уверен, можно показать другим людям это. У любого творческого человека на каком-то этапе возникает потребность показать свои работы. Чтобы другие узнали о тебе и твоём творчестве. У кого-то эта потребность появляется раньше, у кого-то позже. Приходит осознание, что создал много всего, а этого никто не видел. Хочется

поучаствовать в выставках, но это сложно и ресурсозатратно. Социальные сети – это прекрасная возможность без затруднений продемонстрировать своё творчество.



**– Вы часто готовы идти на эксперименты в своих работах?**

– Конечно, экспериментирую постоянно. У меня нет рамок, которые ограничивают. У многих художников, определивших свой жанр, заказывают картины именно в этой стилистике. Они нашли удачный сюжет, сочетание цветов и фактур. У них купили картину, и кто-то другой, увидев, захотел такую же. Поэтому художник начинает писать десятки очень похожих работ. Так как я не связана коммерцией, мне ничего не мешает придумывать то, что хочу. Никто не диктует правила.

**– Страшно было получать первые отзывы на свои работы?**

– Конечно, страшно. Понимала, что обязательно найдутся люди, которым нравится и не понравится моё творчество. Но надеялась (улыбается), что тех, кому мои картины будут по душе, будет больше. Это абсолютно нормально.

**– Александра, расскажите, пожалуйста, как стали расписывать стены у себя в квартире? Это трудоёмкий процесс?**

– Мне надоели старые бледно-желтые стены. Тем более, они выцвели за 10 лет. Теперь предпочитаю природные цвета в интерьере. Решила перекрасить кухню в серо-голубой. И тут задалась вопросом: почему не могу нарисовать себе на кухне что-то интересное, если умею? Хотела сделать большую абстракцию, но семье не понравилась эта задумка. Им хотелось сакуру, лотосы, цветы. Это был мой первый опыт росписи стен в таких масштабах. Раньше было подобное, но меньшего размера на даче. Уровень ответственности не такой высокий. Роспись всех стен заняла около двух недель. Творила для себя. Могу рисовать и для других людей при соответствующих условиях.

**– У Вас внутреннее чутьё подбирать цветовые сочетания или учились этому?**

– Для кухни подбирала любимые цвета. Конечно, за 5 лет усиленного творчества проходила мастер-классы. Так или иначе сразу видишь удачные цветовые сочетания. Появляются любимые. Мне нравится, как смотрится вместе бирюзовый с оранжевым. Заметила, что люди любят зеленые, жёлтые, красные сочетания в картинах. В моих работах при-



существуют фиолетовые, синие, оранжевые цвета. Хочется провести эксперимент, и написать что-то в других цветах.

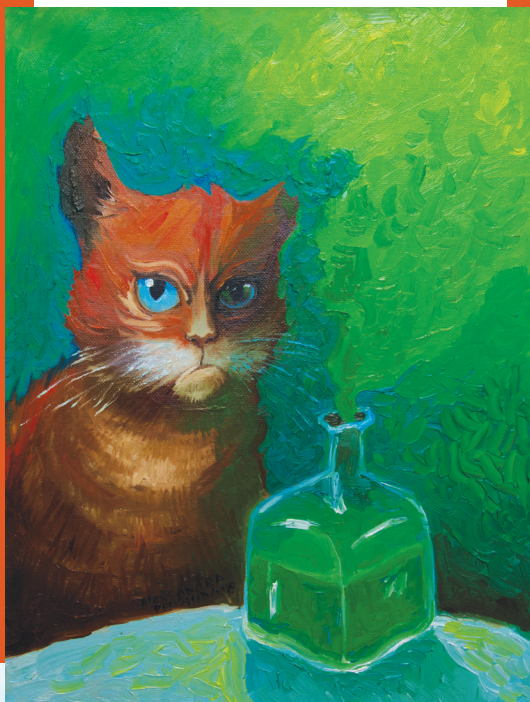
«Последние работы – это фантазийные персонажи, мотивы. Мне интересно это рисовать. Стараюсь делать то, что нравится. Это характеризует моё творчество. Если меня, например, попросят нарисовать Москва-Сити, буду испытывать дискомфорт. Так как мне не хочется и не нравится это рисовать. Сейчас я заканчиваю серию картин с котами и начну новую.»

– **Александра, сейчас Вы в отпуске по уходу за ребёнком, у Вас еще старший сын. Также есть дома животные. Как Вы успеваете за всем следить и уделять время для творчества?**

– Мне с детьми помогает мама. Если ее нет, не могу заниматься рисованием. У меня есть несколько часов в первой половине дня. Конечно, не каждый день, но чаще всего удаётся именно так. Могу три дня в неделю очень плотно рисовать по 8 часов в день, а потом 5 дней вообще не брать в руки кисти, занимаюсь другими делами. Стараюсь разделять. Когда выйду на работу, не знаю, как все буду совмещать. Наверное, буду рисовать поздно вечером.

– **Александра, для Вас в доме выделен специальный уголок или есть своя студия?**

– К сожалению, в осенне-зимний период студии нет. Летом у меня есть отдельная комната на даче. Это очень удобно. Могу там писать большие форматы. В зимний период буду рисо-



вать небольшие работы, которые умещаются на столе кухни. Мне удобнее всего творить там. Специальной комнаты дома у меня нет. Есть план-мечта: года через два снимать с кем-то из художников студию и заниматься там. Потому что во время работы все пачкается, портится, в квартире появляются запахи от красок. Поэтому необходимо отдельное помещение. Но пока рисую дома.

– **Ваша основная профессия – аллерголог-иммунолог. Дайте, пожалуйста, совет, какие стоит выбирать краски, растворители? Какие из них безопасны?**

– Насколько я знаю, обычно проблемы возникают с растворителями для красок. Чаще на них жаловались пациенты. В этой ситуации вижу два варианта. Пользоваться не растворителем, а льняным маслом. Использовать технику рисования, чтобы можно было растворять краски льняным маслом. Без уайт-спирита и других едких растворителей. Либо перейти на водорастворимые масляные краски. В магазинах Москвы это можно найти. В художественных школах широко используются кадмиевые краски. Они являются ток-

«Мне нравится, как смотрится вместе бирюзовый с оранжевым. Заметила, что люди любят зеленые, жёлтые, красные сочетания в картинах. Хочется провести эксперимент, и написать что-то в других цветах.»

сичными. В Европе от них стараются отказаться, ищут аналогами. Сейчас при-



думаны светостойкие аналоги без наличия в составе кадмия.

**– Какими материалами пользуетесь Вы?**

– У меня очень много разных материалов. Предпочитаю краски «Мастер-класс» на данный момент. В этой палитре меня устраивают все цвета кроме ультрамарина и «голубой ФЦ». Их предпочитаю использовать в масляных красках «Rembrandt». Потому, что оттенки и насыщенность пигментов сильно отличаются. Для себя выбрала две любимые краски: акварель и масло. Масляными нравится творить больше. Так как они дают много возможностей и прощают ошибки. Акварель не прощает ошибок. Там уже ничего не исправишь. (Улыбается.)

**– У Вас получается придерживаться правильного питания, ходить в спортзал при таком ритме жизни?**

– О диетах знаю много, но не придерживаюсь их. Единственное, стараюсь ограничить потребление сахаров. Хожу несколько раз в неделю в спортзал. Физические нагрузки обязательны. Раньше посещала занятия йогой, сейчас бассейн. В зале у меня силовые и кардиотренировки. Детей приучаю к спорту. Старший сын ходит заниматься со мной в спортивный клуб. Работа и рисование – это сидячий образ жизни. Конечно, всё сказывается на состоянии мышц, здоровья.

**– Александра, поделитесь, пожалуйста, как Вы восстанавливаете силы? У Вас есть личный рецепт?**

– Мой рецепт восстановления сил – это побыть в одиночестве, чтобы ни с кем не разговаривать. Это бывает крайне редко, но всегда помогает. Дети – постоянные производители шума, мусора и всяческих проблем, которые нужно решать. (Улыбается.) Когда тишина не помогает, не рисую несколько дней. Про-

сто занимаюсь хозяйством, смотрю сериалы и фильмы, которые красиво сняты. С превосходной картинкой. Эти фильмы меня вдохновляют. Смотришь, например, на норвежскую природу и



«Мне надоели старые бледно-желтые стены. Тем более, они выцвели за 10 лет. Теперь предпочитаю природные цвета в интерьере. Решила перекрасить кухню в серо-голубой. И тут задалась вопросом: почему не могу нарисовать себе на кухне что-то интересное, если умею? Хотела сделать большую абстракцию, но семье не понравилась эта задумка. Им хотелось сакуру, лотосы, цветы.»

хочется нарисовать что-то такое.

**– Кто главные ценители Вашего творчества?**

– Я бы не сказала, что у меня есть ценители, которые ходят и восхищаются. Дома меня, конечно, поддерживают. Спрашивают, что там нарисовала, просят показать. Благодаря Instagram у меня появились знакомства среди художников. Появились

отклики. Мы пишем приятные комментарии друг другу. Подписчики не всегда оставляют отзывы, если им понравилась работа. Я заметила, что иностранцы больше пишут комментарии. Может это связано с тем, что у них принято выражать свои эмоции открыто. Возможно, другие вкусы. У нас больше любят классическую живопись. Российский зритель чаще всего немногословен.

**– Александра, дайте, пожалуйста, совет начинающим художникам.**

– Когда ты создал работу, уверен в ней, не видишь изъянов, её можно показать миру. Хотя, всегда можно найти к чему придраться. Я убираю картину, когда она долго стоит. Потому, что хочется всегда что-то изменить. Как говорится, что выросло, то и выросло. В определенный момент у тебя получается то, что ты хотел. Если твои задумки совпадают с конечным результатом, тебе нравится твоя работа, нет грубых ошибок, тогда пора показывать работы. Есть вещи, которые демонстрируют, что это первая картина. Нужно быть готовым к критике. У меня было такое. Я нарисовала кота, а меня спрашивали: «Это что, лиса?». Не все люди могут понять твоё творчество. Ориентироваться на людей, конечно, не стоит. Сначала расстроишься, но будешь продолжать творить. Уровень работ повысится.

Найдутся те, кому они понравятся. Критика будет восприниматься уже не так остро, а как данность.

Поймите, для чего этим занимаетесь? Для того, чтобы получить восторженный отклик или, потому, что любите рисовать.

Творите и будьте счастливы!

**Беседовала Диана Ключко**  
Фотографии предоставила Александра Прошина





# Добрый СНИМОК

*«Чтобы поверить в добро, надо начать делать его», — так говорил великий русский писатель Лев Николаевич Толстой.*

*Правда, необходимо начать с небольших поступков, которые принесут кому-то радость.*

Помочь пожилому человеку перейти дорогу или поднести сумки, поднять валяющийся мусор или просто улыбнуться прохожему. Или помочь братьям нашим меньшим не погибнуть на улице, как это делает наша героиня. Она фотографирует животных из приютов, чтобы они обрели семью. Дарья Ратушина — фотограф. Она рассказала, как настроиться на хороший снимок, работать с животными и во всей съёмочной суматохе успевать правильно питаться.

**— Дарья, расскажите, пожалуйста, как Вы решили заняться фотографией?**



*Дарья Ратушина фотографирует животных из приютов, чтобы они обрели семью*

— Я окончила университет по специальности муниципальное государственное управление. Во время учёбы стала заниматься фотографией. У меня в группе была девушка — модель. Мы с ней стали делать первые съемки. Мне понравилось. У меня не было профессионального фотоаппарата. Началось всё с обычной мыльницы.

Мы подбирали место съемки, одежду, макияж. Так начался процесс от одной камеры к другой, от одной ступени фотографии к другой. Увлечение плавно переросло в профессию.

**— Прежде, чем превратить увлечение в профессию, Вы ходили на специальные курсы, мастер-классы?**

— Я училась в школе Self Made Studio на курсе у фотографа Гоши Павленко. Там было направление «Модная фотография». Проходила несколько мастер-классов в школе фотографии Photoplay. Мы изучали современную предметную съёмку. Стараюсь чаще ходить на различные лекции, мастер-классы, связанные с фотографией. Бывает, в Москву приезжают



Dr  
Dias

РОТОТАЙКА

ВЕРНОЕ средство  
для здоровья

la Fitone



*Процесс создания снимка начинается с идеи, задумки. Ты можешь что-то увидеть, и это вдохновит на идею съемки.*



известные мировые фотографы и делятся своим опытом. Пытаюсь попасть на такие лекции. Самообразование тоже никто не отменял. Очень важно развиваться и совершенствовать себя и свои способности.

**– Что для Вас процесс создания снимка?**

– Процесс создания снимка начинается с идеи, задумки. Ты можешь что-то увидеть, и это вдохновит на идею съемки. Начинаешь создавать по крупницам свой кадр. Особенно интересно создавать историю вместе с командой единомышленников, когда результат – «коллективный ребёнок».

**– Дарья, как Вы помогаете клиентам настроиться на хорошую съемку, найти правильную эмоцию?**

– Я считаю, что с клиентом необходимо общаться в процессе подготовки. Вы можете заранее обсудить место, образы, одежду, макияж, настроение съемки. Лучше встретиться лично до даты съемки и проработать все нюансы. Фотографу необходимо быть незаметным, например, если это свадебная или парная съемка.

С другой стороны, нужно помочь человеку раскрепоститься, чтобы он не чувствовал себя стесненным перед камерой. Когда находимся в студии, можно включить музыку.



*«Я считаю, что не каждой семье нужна собака, но каждой собаке нужна семья!»*

Она помогает настроиться на нужную эмоцию. При выборе студии смотрю, чтобы там была достаточно комфортная атмосфера. Температура подходящая, не холодно и не жарко. Пространство было с дверью, чтобы посторонние не ходили, и человеку было удобно. Показываю Moodboard (доска настроения) – картинки для вдохновения. Мы их обсуждаем заранее или в процессе съемки. Также у меня есть небольшая традиция – приносить мармелад. Во время подготовки и процесса съемки, хочется съесть углеводы. Время ограничено всегда, и полноценную еду не съешь. А перекусывать едой из автомата не хочется. Поэтому для себя нашла отличную альтернативу – мармелад с минимальным, а то и без содержания сахара. Это достаточно полезный перекус. Одна-две мармеладки помогают наладить атмосферу. Конечно, еще кофе, но в разумных количествах.

**– На Вашей странице в Instagram (@daria\_ratushina) большое количество снимков в разных стилях. В каком жанре фотографии Вы чувствуете себя комфортнее?**

– Мне нравится портретная и репортажная съемки. Ты ловишь какие-то моменты, происходящие здесь и сейчас. Иногда хочется влезть в эту атмосферу и поставить по-другому человека, как на фотосессиях. Научиться управлять реальностью. Во время свадебной съемки существует двойная задача. Снять репортаж и «не отбрасывать тень». При этом, во время официальной части наоборот, руководить процессом и расставить гостей с женихом, невестой в кадре. Все нервничают, и нужно помочь.

А вот на съемках с животными, например, для приютов, собаку сложно заставить обратить на себя





*У каждой собаки есть свои особенности. Для некоторых животных лечь на диван совсем непривычное дело. Стараешься ласковым голосом с ними пообщаться. Как и у людей, у собак разный характер.*

внимание. Нужно быстро фотографировать и реагировать на их движения. Каждый жанр мне нравится по своему, определенного не могу выбрать.

– **Расскажите, пожалуйста, как Вы стали помогать приютам для животных и фотографировать их?**

– У приютов, особенно региональных, чаще всего нет бюджетов. Им не хватает денег на базовые потребности: корм, средства по уходу. Поэтому о какой-то материальной выгоде точно не задумываешься. Хочется помочь животным. У меня есть собака.

Я считаю, что не каждой семье нужна собака, но каждой собаке нужна семья! Снимала животных для двух приютов. Первый увидела сама, они искали фотографа, и я откликнулась. Мы с мамой ездили к ним в Солнечногорск, и я там фотографировала собак. Для приюта, где проходили съемки с животными и моделями, меня позвала подруга-визажист. Предложила им помочь. С того момента участвую в их съемках. Летом в парке «Красная Пресня» проходила выставка собак под лозунгом: «Найди себе друга, найди себе хозяина!». Такие мероприятия часто проходят в Москве.



– **Как собаки справляются с ролью моделей? Какие используете уловки, чтобы животное смотрело в кадр?**

– Обычно мне помогают организаторы съёмок, они профессиональные кинологи. Не остаюсь один на один с собакой. В этом плане мне намного проще, чем тем, кто фотографирует животных без помощи. Стараюсь обратить на себя внимание, как-то приласкать. Главное, без резких движений. У каждой собаки есть свои особенности. Для некоторых животных лечь на диван совсем непривычное дело. Стараешься ласковым голосом с ними пообщаться. Как и у людей, у собак разный характер. Кто-то лежит спокойно, потому что он такой, а кто-то

в «полукоматозном» состоянии. У меня была собака, которая не могла встать физически, потому что её сковывал страх. Она нормально относилась к людям, но ей было страшно. Для всех животных атмосфера фотостудии нова и влияет на их поведение. Я недавно снимала метиса лайки, собака носилась по всей студии. Энергия от неё была фонтаном. Приходилось крутиться, ловить кадр. Что к человеку, что к животному – к каждому нужно найти свой подход.

– **Дарья, Вы работали для других благотворительных мероприятий?**

– Фотографировала для фонда, помогающего детям, больным раком. Также периодически снимаю на разных социальных мероприятиях.

– **Что Вас мотивирует совершать такие благотворительные поступки?**

– Нужно не только брать себе, но и отдавать. Понятное дело, что не все съемки будут коммерческими. Всегда можно найти, что сфотографировать. Просто берешь камеру и начинаешь снимать по какой-то незримой мотивации. Я очень люблю животных, поэтому помогать приютам –

для меня удовольствие. Пусть у каждого животного появится дом, и шанс начать новую жизнь!

– **У Вас в день может быть несколько съемок, не всегда удаётся поесть. Как получается придерживаться правильного питания?**

– У меня есть принцип: «Возьми еду с собой!». Камера лежит в большом рюкзаке, поэтому контейнер с едой помещается. Я могу где-то купить кашу или смузи, но легче взять из дома. Буду уверена, что у меня всё есть. Даже если долгая съемка. Понимаю, что творчество творчеством, но организму нужна подпитка. Бывает, выходишь со съемки, а у тебя эмоциональное перенапряжение. В этот момент





трудно понять, что ты хочешь реально съесть. Глазами хочется всё. Поэтому пусть будет под рукой контейнер с овощами или фруктами.

**– Как Вы перешли на правильное питание, или такой режим питания с детства?**

– Правильное питание пришло со временем. В детстве мы хотим попробовать всё. Смотрим быстрее на красивую картинку, нежели на состав. С возрастом начинаешь больше понимать. Сейчас мне не хочется «забывать» организм вредной едой. Когда хочу что-то попробовать, съем маленький кусочек. Если не понравится, посмотрю состав и приготовлю похожее. Только из полезных про-

дуктов. Например, овсяное печенье можно приготовить без добавления сахара и разных химических элементов.

предки. Питались тем, что растёт на земле рядом с домом. Можно попробовать экзотические фрукты, когда едешь в другую страну. Но делать это частью своего питания, считаю, не очень правильно. Я не ем мясо. Иногда позволяю яйца. Не могу рекомендовать делать то же самое кому-то. Это личный опыт и мои индивидуальные особенности. Мне нравится самостоятельно делать кефир, творог. Использую специальные грибки. Если это не настоящее молоко, то сквашивать-

*На съёмках с животными, для прытков, собаку сложно заставить обратить на себя внимание. Нужно быстро фотографировать и реагировать на их движения.*



– Приоритетные для меня – овощи и фрукты. С осторожностью отношусь к экзотическим фруктам. Так как они не всегда подходят для организма человека, живущего в средней полосе с определенным климатом. Правильно делали наши

**– Дарья, расскажите, пожалуйста, у Вас есть продукты приоритетные для Вашего рациона? И от каких продуктов Вы отказались?**

– Приоритетные для меня – овощи и фрукты. С осторожностью отношусь к экзотическим фруктам. Так как они не всегда подходят для организма человека, живущего в средней полосе с определенным климатом. Правильно делали наши

продукт не будет. Так я уверена в том, что ем. По медицинским показателям не употребляю молоко в чистом виде. У меня нет непереносимости молока, но организму не очень комфортно, когда его пью.

**– Не возникает проблем, когда ходите в кафе с друзьями?**

– Я не ограничиваю себя в чем-то. В меню всегда можно найти что-то по твоему вкусу. Или убрать нелюбимый ингредиент. Мне, например, не очень нравится красный перец, лук и чеснок. Если вижу их в составе салата, попрошу убрать. Так что у меня не возникает про-

блем. Кофе можно попросить на растительном молоке. Во многих местах общественного питания есть такая альтернатива.

**– Дарья, Вы сталкивались в своей практике с клиентами, страдающими сахарным диабетом?**

– Клиентов таких не было, но моя бабушка уже много лет болеет сахарным диабетом. У неё инсулинозависимый сахарный диабет, поэтому необходимо делать уколы. Я обычно хожу в аптеку за лекарствами для нее. Когда у бабушки резко падает сахар, даю ей что-то для поднятия. Помогаю ей.

**– Ваша семья помогает бабушке придерживаться диеты?**

– Иногда нам приходится объяснять, что некоторые продукты вредны для неё. Бабушка очень любит виноград, а он не показан для людей с диабетом. Конечно, иногда даём. Трудно полностью ограничить себя во всем. Особенно, если любишь это. Стараемся сглаживать моменты нарушений правильными продуктами. Готовим для неё полезные блюда. Пожилую человеку трудно объяснить, что плохо, а что хорошо. Начинаются проблемы отцов и детей. Не всегда удаётся сойтись характерами и мнениями. (Улыбается). Поддерживаем, как можем.

**– Дарья, что бы Вы пожелали и посоветовали нашим читателям?**

– Не отрицайте помощь, когда Вам действительно хотят помочь! Вместе эту проблему решить легче. Человеку без проблем сложно понять человека, у которого они есть. Необходимо решать всё мирным путем и быть открытым к поддержке. И еще, один из залогов здоровой жизни – хороший сон. Высыпайтесь! Насколько это возможно – радуйтесь, и улыбайтесь, даже плохой погоде. Ищите во всем хорошее!

Беседовала Диана Ключко  
Фотографии предоставила Дарья Ратушина





# ПОЛЕЗНАЯ МАСЛЕНИЦА

В 2020 году Масленицу – праздник, посвящённый проводам зимы и встрече весны, отмечают с 24 февраля по 1 марта. Исстари на Руси в масленую или сырную неделю пекли блины или оладьи, славили Солнце и призывали весну. На каждый день праздничной недели были свои особые обычаи. Понедельник – день встречи: люди ходят, к друг другу в гости, начинаются гуляния, сооружают чучело Масленицы. Вторник – заигрыши: происходили смотрины невест. Среда – лакомка: в этот день зять приходил к теще и угощался блинами. Четверг – разгул: прекращались хозяйственные работы, устраивались катания на лошадях и всевозможные потехи, чтобы выплеснуть всю негативную энергию.



Пятница – тещины вечерки: в этот день теща приходила в гости к зятю. Суббота – золовкины посиделки: молодые невестки приглашали в гости к себе родственников мужа. Воскресенье – проводы: люди просили прощения за все причиненные за год неприятности, вечером поминали усопших. В конце праздника сжигали чучело Масленицы, пепел рассыпали по полям. До наших дней дошли не все

традиции, но печь блины принимается каждая хозяйка. Всю неделю держаться на блинах, оладьях тяжело для желудка любого человека. Есть категория людей, которым нельзя есть много мучного. В нашей статье мы подберем рецепты диетических оладьев и блинов, которые можно всем!





## ГРЕЧНЕВЫЕ ОЛАДЫ И БЛИНЫ

*Гречка очень хорошо усваивается организмом. В ней не содержится клейковина, поэтому она не вредна для людей, страдающих сахарным диабетом. В гречке много полезных питательных элементов. Для приготовления гречневых оладьев и блинов нам понадобится:*

- Гречневая мука – 1 стакан;
- Яйцо – 1 шт.;
- Сода – 1/2 ч.л.;

Смешайте гречневую муку, яйцо и 1/2 чайную ложку гашеной соды. Добавьте творог и тёртое яблоко. Перемешайте. Сверху посыпьте сахарозаменитель, еще раз перемешайте до однородности. Полученное тесто готовьте на сковороде. Используйте небольшое количество растительного масла.

Если Вы хотите приготовить диетические гречневые блины, взбейте полстакана обезжиренного молока с двумя яичными белками и одной столовой ложкой растительного масла. В полученную массу добавьте стакан гречневой муки, гашенную соду или разрыхлитель. Тщательно перемешайте и выпекайте на сковороде не более двух минут с каждой стороны.

- Обезжиренный творог – 100-150 г;
- Яблоко – 1 шт.;
- Сахарозаменитель по вкусу.



## ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЫ

*Тыква является диетическим продуктом, её можно есть весь год. В ней много полезных витаминов групп В, С, РР, Е, а также железо, магний, калий, кальций. Тыква разрешена людям с сахарным диабетом. Она не повышает сахар в крови, некалорийна и рекомендуется при осложнениях со зрением. Для приготовления тыквенных оладьев нам понадобится:*

- Тыква – 500 г;
- Мука – 50г;
- Яйцо – 1шт.;
- Масло растительно и соль по вкусу.

Очистите тыкву. Натрите на терке, процедите через сито. Чтобы отделился сок. Смешайте вместе тыкву, яичный желток и муку. Посолите. Отдельно взбейте белок и добавьте его к полученной смеси. Перемешайте. Тесто обжариваем с двух сторон на предварительно разогретой сковороде.

## ЯПОНСКИЕ ОЛАДЫ

*Этот десерт полезен из-за своего состава. Там не содержится сахар и белая рафинированная мука. Поэтому будет безвреден для людей с сахарным диабетом. Этот вкус понравится всем, ведь недаром японские жители любят такие оладьи есть на завтрак. Для приготовления японских оладьев нам понадобится:*

- Творог – 150г;
- Яйцо – 1шт.;
- Рисовая мука – 50г;
- Разрыхлитель – 1/2 ч.л.;
- Стевия по вкусу.

Смешайте творог, яйцо и муку. Добавьте разрыхлитель и стевию. Все тщательно перемешайте. Жарьте оладьи на антипригарной сковороде без добавления масла. Они получатся пышными и вкусными.





## ЛЬНЯНЫЕ ОЛАДЬИ

Это очень полезные оладьи, так как в них содержится льняная мука. А она богата Омега-3, Омега-6, Омега-9 и клетчаткой. Льняная мука способствует профилактике различных заболеваний. Для приготовления льняных оладьев нам понадобится:

- Льняная мука – 1 стакан;
- Яйцо – 1 шт.;
- Обезжиренное молоко – 300 мл;
- Растительное масло – 1 ст.л.;
- Сахарозаменитель и соль по вкусу.

Разбейте яйцо и добавьте туда сахарозаменитель и щепотку соли. Добавьте немного масла к яйцу, чтобы оладьи не липли к сковороде при жарке. Перемешайте и добавьте молоко. В полученную смесь насыпьте льняную муку. Тесто должно быть густым и однород-



ным. Выпекайте оладьи на предварительно разогретой сковороде с антипригарным покрытием.

Современные производители облегчают жизнь хозяйкам, поэтому можно купить в магазинах готовую смесь для льняных оладьев. Это ускорит приготовление. Можно встретить льняные оладьи с морковью, свеклой и другими полезными овощами. Осталось только выбрать!

К оладьям и блинам можно добавлять различные начинки. Сейчас можно выбрать джемы без сахара, которые будут не вредны для людей с диабетом и для тех, кто придерживается правильного питания. Или сделайте соус из ягод самостоятельно: выберите ягоды или фрукты, очистите при необходимости от косточек и кожуры и взбейте их до пюреобразного состояния. Нежирный йогурт или нежирная сметана также станут отличным дополнением к блинам и оладьям.

Побалуйте себя и своих близких полезными и вкусными оладьями и блинами. Масленичная неделя всегда дарит веселье и радость. Не ограничивайте себя в удовольствии. Главное: знать меру и обращать внимание на размер, съедаемой порции. Приятного аппетита! И будьте здоровы!

**Льняные оладьи**  
 с морковью  
 со свеклой  
 натурально  
 100%

**Быстро и Вкусно!**

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






# НАДЕЖДА НА СПАСЕНИЕ



С 1 октября 2018 года каждый россиянин может стать донором костного мозга. Был создан национальный регистр.

С 1 октября 2018 года каждый россиянин может стать донором костного мозга. Был создан национальный регистр.

С 1 октября 2018 года каждый россиянин может стать донором костного мозга. Был создан национальный регистр. К сожалению, рак молодеет, и многим необходима помощь. Найти подходящего донора очень сложно. А это является последней надеждой на спасение. В России маленькая база донорства, и это – большая проблема. Люди, которым требуется пересадка, имеют все средства для того, чтобы пройти лечение, кроме одного – подходящего донорского костного мозга. Не хватает времени найти его. Мы встретились и поговорили с Варварой Алексеевной Зотовой. Она прошла тест на HLA-типирование. Сдала свою кровь и, возможно, когда-нибудь станет донором костного мозга. Варвара Алексеевна рассказала, что это за тест, где его можно пройти и насколько безопасна процедура.

– **Варвара Алексеевна, расскажите, пожалуйста, почему Вы решили сдать тест на HLA-типирование?**

– Решила сдать кровь на HLA-типирование, так как у нас в стране очень маленький регистр доноров костного мозга. Еще одной причиной, была смерть знакомой моих друзей после трансплантации костного моз-

га. Я видела, как тяжело было найти ей донора. Несколько моих друзей сдали кровь на типирование. И я решила принять в этом участие, так как это очень важный общественный проект. И реальная помощь в спасе-



нии жизни людей.

– **Что необходимо сделать, чтобы сдать тест на HLA-типирование?**

– Донором может стать человек в возрасте от 18 до 45 лет. Нужно обязательно ознакомиться со списком противопоказаний, который есть на сайте Русфонда. Таким образом понять: можете Вы стать донором или нет. У Инвитро и Русфонда подписан договор о благотворительной деятельности. Можно прийти в любое отделение Инвитро и сказать, что хотите сдать тест на HLA-типирование.



Фотографию предоставила Варвара Зотова

Вам дадут заполнить анкету. Там будет перечень противопоказаний, согласие на обработку персональных данных. После чего сдаёте несколько миллилитров крови из вены. Ваша пробирка уходит на анализ и отсылается в Приволжский регистр доноров. Единственное, по условиям, Вы не сможете узнать результат и использовать анализ в личных целях.

– **Как проходит сдача крови?**

– Это безболезненная, обычная процедура. В Инвитро используют пробирку с определённой цветовой маркировкой, куда вливают кровь. Её берут из вены. Ничем не отличается от обычной сдачи крови.

– **Сколько длится по времени анализ на HLA-типирование?**

– Вся процедура занимает 15 минут. Это очень быстро, и много времени не отнимет.

– **Как Вы считаете, насколько безопасно становиться донором костного мозга?**

– Я считаю, что в современных условиях – это абсолютно безопасно. Поскольку всё стерильно. Используют одноразовые салфетки, шприцы, пробирки. Нет никакой возможности занести какую-нибудь «заразу». Важно понимать, если Ваш генотип с кем-то совпадет в донорской базе,



то человеку потребуется от Вас костный мозг. Вы можете понять, что не готовы стать донором по каким-то причинам и отказаться. Если человек согласится стать донором, то его еще раз будут проверять. Врачам необходимо до конца быть уверенными, что Ваши генотипы совпадают.

Также проверят, что данная процедура не навредит именно Вам. Это очень безопасно. Тем более сама процедура забора костного мозга довольно болезненная. Существует два варианта забора костного мозга. Первый – несколько часов вашу кровь прогоняют через специальный аппарат, а потом обратно вливают. В этом аппарате отделяются компоненты костного мозга.

Второй – наверное, более тяжёлый, как мне кажется. Вводится наркоз, и происходит забор костного мозга из тазобедренного сустава.

**– Варвара Алексеевна, если Вам поступит предложение стать донором костного мозга, Вы согласитесь и почему?**

– Если мне поступит такое предложение, и у меня не будет никаких противопоказаний – безусловно соглашусь. Поскольку это такая редкость, учитывая, что у нас очень маленький регистр доноров. Для человека – это большая надежда найти донора. Отказывать ему будет нечестно с моей стороны.

**– Как Вы думаете, почему в России настолько маленькая донорская база?**

– Существует несколько причин. История донорства костного мозга в России совсем «молодая». Зародилось всё не так давно. Плюс, когда стали формироваться первые регистры, всё было не очень хорошо с процедурами анализа. Они быстро устарели. Не существовало хороших баз, где хранились данные по донорам. Часть данных, как я понимаю, пропала при каких-то обстоятельствах. Например, компьютеры ломались и так далее. Многим кажется, сбор костного мозга каким-то страшным и ужасным событием. У людей

возникают ассоциации со спинным мозгом. Это совершенно не то же самое. Кажется, что человеку в спину иглу «завинтят». Их это пугает. На самом деле, костный мозг совсем другое. Никакой иглы в спину не будет, кроме как анестезии, если такая потребуется. Многие просто боятся.



**– Как Вы считаете, что необходимо сделать, чтобы данная база увеличилась?**

– Необходимо просвещение в большом количестве. Рассказывать о благотворительных началах. Возможно, сделать донорство костного мозга оплачиваемым, но лучше когда человек делает это безвозмездно. Надо развивать подобную благотворительность. Желание должно исходить от человека. Чтобы данная база увеличилась, необходимо провести массовую пропагандистскую историю. Тогда человек поймёт, для чего это нужно.

**– Варвара Алексеевна, когда сдали кровь, Вам пришёл ответ из Приволжского регистра доноров костного мозга им. В.Перевощикова. Расскажите, пожалуйста, подробнее о нём.**

– Этот центр заключил с Русфондом договор о благотворительной акции. Он назван в честь Васи Перевощикова. Это мальчик, который скончался от лейкемии в 9 лет. Ему не могли найти донора. К сожалению, родственники довольно часто не подходят, как доноры. Мальчику пересадили костный мозг кого-то из родственников, когда уже отчаялись найти более подходящего донора. К сожалению, костный мозг «хозяина»

убил его. После был создан Национальный регистр доноров костного мозга. Существуют областные, региональные, а это национальный. Задача которого объединить все базы данных. В генотипировании очень важен генетический компонент. Должно быть много совпадений. Я так

понимаю, определенные генетические группы соответствуют определённым этносам. Чем точнее совпадает этнос реципиента и того, кто даёт костный мозг, тем лучше. Поэтому был создан национальный регистр.

**– Почему нельзя узнать свой генотип после того, как человек сдаст тест на HLA-типирование?**

– Это достаточно дорогостоящий анализ, он стоит от семи тысяч рублей. Некоторые

люди делают его не для донорства, например, когда планируют беременность. Думаю, это мера, отсекающая людей, которые пользуются тестом в личных целях, не рассматривая себя, как донора. На данную благотворительную программу выделяются большие деньги. Необходимо относиться к этому проекту с пониманием и уважением. Свой генотип Вы сможете узнать, если он совпадет с кем-то. Вас пригласят в качестве донора. В центр донорства отправят запрос, чтобы раскрыть анализы.

**– Варвара Алексеевна дайте, пожалуйста, совет людям, которые хотели бы стать донорами костного мозга, но сомневаются.**

– Помните, все, что Вы делаете, потом возвращается к Вам. Никогда человек не знает, что будет завтра. Сегодня Ты помогаешь, а завтра помощь может понадобиться тебе! Сейчас Ты станешь надеждой на спасение, а завтра, не дай Бог, Вы или Ваши родственники заболеют. И тогда Вы обратитесь в фонды, регистры. Будете молиться за каждого донора, который туда приходит.

Относитесь с пониманием и будьте здоровы! Возможно, однажды Вы кого-то спасете!

Беседовала Диана Клочко





# СПОРТИВНАЯ ПАРА

Правильное питание и спорт – основы здорового образа жизни. Необходимо это понимать, чтобы всегда быть в тонусе и хорошей форме.

Когда Ваши близкие являются и Вашими единомышленниками, вести здоровый образ жизни легче. Мы встретились с парой, которая поддерживает друг друга в спорте и двигается вперед к новым целям и свершениям: Элеонора Домбровская и Артур Вилкс.



**– Расскажите, пожалуйста, как Вы пришли к спорту, здоровому образу жизни, почему стали заниматься?**

**Элеонора:** У меня возникло желание двигаться, сбросить лишнюю энергию. Спорт в этом помог и помогает до сих пор. Настроение после тренировки поднимается на все 100%. Находятся решения для всех проблем. Спорт расслабляет. Я расстраиваюсь, когда приходится пропускать тренировки. Стараюсь их заменить прогулкой или небольшой зарядкой, чтобы сохранить хорошее настроение. Мотивацией для меня является то, что мой организм откликается на мои действия. Спорт приводит фигуру в тонус, дает чувство легкости. А питание помогает улучшить пищеварение и общее самочувствие, насыщает организм необходимыми витаминами.

**Артур:** Я пришел в спортивный зал случайно лет 8 назад.

Друг позвал меня с собой «за компанию». Сказал, что приятно следить за собой и видеть результат. А вместе и заниматься веселее. Что дает мне мотивацию двигаться дальше? Выглядеть спортивно и чувствовать усталость после тренировки.

**– Элеонора, Артур, расскажите, пожалуйста, в каком режиме и какими видами спорта Вы занимаетесь?**

**Элеонора:** В неделю выходит 6 тренировок, 3 из них – дзюдо и 3 – тренажерный зал. Как уже говорила, спорт помогает направить энергию в правильное русло, разобраться в мыслях и просто держать свое тело в тонусе. Это то, что расслабляет и радует. Иногда задумываюсь: «Чем бы я занималась, если бы не ходила на тренировки?». Тогда остается слишком много свободного времени, а лежать на диване перед телевизором – это не мое. Я – за движение в любом его проявлении!

**Артур:** Когда-то я занимался флор-

Внешний вид тела напрямую зависит от питания, а далее уже от физических нагрузок.





болом (Хоккей в зале с мячом – Прим.ред.), сейчас хожу в тренажерный зал. Летом, в свободное время, люблю играть в волейбол и проводить тренировки на свежем воздухе. В зимнее время обожаю лед и все, что с ним связано. Спорт помогает мне чувствовать себя комфортно. Он делает мне вызовы, и я готов принимать их, достигая результатов.

сят от поставленных целей. Никогда не стоит забывать об отдельных группах мышц. Чтобы получить хороший результат, необходимо тренировать все группы мышц. Уделяя внимание не только основным, но и глубоким мышцам.

**Спорт помогает направить энергию в правильное русло, разобраться в мыслях и просто держать свое тело в тонусе. Настроение после тренировки поднимается на все 100%.**



**– Артур, расскажите, пожалуйста, как проходит Ваша обычная тренировка?**

**Артур:** Зависит от поставленных целей и графика. Тренируюсь по вечерам. Бывает, что устаю после рабочего дня. Тогда стараюсь провести облегченную, но максимально эффективную тренировку. В холодное время года в основном занимаюсь с большим весом и «разрабатываю» силу. Когда наступает лето, добавляю кардиотренировки. Каждое занятие обязательно начинаю с разминки, чтобы снизить возможность получения травмы. В завершении тренировки всегда провожу заминку – растяжку, чтобы расслабить мышцы.

**– Вы занимаетесь с тренером или сами придумываете себе комплекс упражнений?**

**Артур:** Сначала мне помогали, потом заинтересовался сам. Очень много читаю, смотрю в интернете на тему фитнеса. Сейчас все мои тренировки полностью составляю сам. Комплексы упражнений зави-

**– Посоветуйте, пожалуйста, как выбрать хорошего тренера? Как понять, что он подходит именно тебе?**

**Артур:** Я бы сказал, что хорошего тренера найти очень трудно. У каждого свои желания и цели. Это то же самое, что у каждого человека есть свой парикмахер или мастер маникюра. Самое важное, это общение между Вами и доверие. Как понять твой ли это тренер? Во-первых, он будет задавать действительно важные вопросы, чтобы убедиться в Вашем физическом здоровье. Захочет ознакомиться с Вашими травмами, которые могут повлиять на тренировки. Это может уменьшить риск травмы и достичь желаемого результата. Во-вторых, он внимательно будет следить за Вашими тренировками, корректировать технику упражнений. Интересоваться режимом питания вне зала. Тренер, который общается с другими коллегами, клиентами во время Вашей тренировки или в телефоне – определенно не тот, кто Вам нужен!

Еще один очень важный момент, как оценить Вашего тренера. Помогает ли тренер окружающим, видя

некорректное выполнение упражнения? Подойдет ли он и исправит? Или будет стоять и смотреть, в худшем случае, снимать на видео. Если помогает, значит – он человек неравнодушный. С такими людьми всегда приятнее общаться.

**– Элеонора, Артур, Вы проводите совместные тренировки? Помогаете друг другу в зале?**

**Элеонора:** К сожалению, с нашими графиками у нас редко получается тренироваться вместе. Иногда удается совместить тренировку на выходных, когда нет других планов. Но и тогда можно сказать, что мы занимаемся отдельно. Каждый занят своим делом, но в перерывах между подходами мы общаемся, делимся результатами. Если появляется необходимость в помощи, обязательно помогаем друг другу. После того, как каждый из нас провел запланированную тренировку, мы вместе идем в зону растяжки. Там делимся новыми интересными упражнениями друг с другом, соревнуемся, кто сможет сделать лучше. (Улыбается). Растяжкой закрываем тренировку.

**– Расскажите, как Вы стали заниматься волейболом?**







**Элеонора:** Однажды подруга предложила сходить с ней на тренировку, и мне очень понравилось. Если бы не определенные проблемы со здоровьем, возможно, я бы не прекращала им заниматься. Но в какой-то момент пришлось принять решение, что важнее. Но это не стало преградой, взамен пришли тренировки по дзюдо и в тренажерном зале. Волейбол остался хобби, от которого никогда не откажусь. При любой возможности летом «задам жару» соперникам.

**– Как Вы считаете, можно тренироваться каждый день?**

**Артур:** Конечно, чересчур много занятий, это не очень хорошо. Не нужно перенапрягаться. Ваши мышцы привыкнут к нагрузке, и не получится желаемый результат, прогресс. Наоборот, замедлите его. Необходимо дать возможность телу отдохнуть. Не зря говорят, что мы растем во сне, а не в спортивном зале. Если Вы хотите заниматься каждый день, то тренируйте разные группы мышц. Одну тренировку уделите группам мышц рук, следующую посвятите ногам.

**– Расскажите, пожалуйста, о Вашем режиме питания?**

**Артур:** Очень важно качество продуктов, которые Вы употребляете. Если хотите достичь результата, сначала откорректируйте свое питание. Внешний вид тела напрямую зависит и от питания, и от физических нагрузок. Я ем довольно много, так как долго и качественно тренируюсь. В моем рационе всегда есть мясо, кру-

пы и молочные продукты. Режим питания зависит от здоровья человека и его потребностей. В любом случае, если только начинаете свой путь здорового образа жизни, проконсультируйтесь с врачом или тренером. Они помогут найти то, что Вам подойдет.

Проще всего начать с кем-то вместе, когда поддерживает друг или близкий человек. Ставьте себе достигаемые цели, которые будут выполнимы. Идите к ним шаг за шагом. Думайте о своем здоровье и любите себя!

**Элеонора:**

Я очень люблю поесть, но чтобы это было вкусно. Нравится готовить. Я очень часто пробую сделать разные блюда с использованием «правильных» продуктов. В моем рационе нет жирной пищи. Для меня самая вкусная еда – это еда, запеченная в духовке. Самый главный приём пищи – завтрак. Он должен быть полноценным и съеден не в спешке. Иначе Вы «проглотите» его и не насытитесь в полной мере. Самое приятное – это оформление блюда. Даже если у меня мало времени, стараюсь приготовить что-то не только вкусно, но и красиво. Это не занимает много времени.

**– Поделитесь, пожалуйста, как выбирать продукты в магазине? Обращаете внимание на состав?**

Элеонора: Очень важно читать состав. Сейчас все любят использовать на упаковках слова: «фитнес», «без сахара», «без жира» и т.д. Но чаще всего фраза «без сахара» обозначает наличие сахарозамени-

телей в составе. Слово «фитнес» совершенно ничего не означает. Мы стараемся выбирать продукты с коротким списком составляющих. Отдаем предпочтение натуральным. Старайтесь обращать внимание на то, что Вы едите. Ваша фигура и желудок обязательно скажут Вам спасибо!

**– Какие продукты у Вас под запретом?**

**Артур:** Абсолютно никакие. Если нам что-то хочется, купим и съедим. Вопрос остается в том, а хотим ли мы этого? Чаще всего просто выбираем более полезную альтернативу тому, что нам хочется. Например, если захотелось клубничного йогурта, купим йогурт без добавок и клубнику. Смешаем и получим тот же продукт. Без добавления «химии» и лишнего сахара. Это не



значит, что мы не покупаем шоколадки или печенье. Просто, уже научились вовремя останавливаться и вписывать эти продукты в дневную норму. Иногда позволяем себе что-то «вредное». (Улыбается).

**– Вы готовите вместе? Есть любимые блюда?**

**Элеонора:** У нас совершенно разные режимы питания. Готовим



Dr  
Dias

РОТОТАЙКА

верное средство  
для здоровья

la Fitore



по отдельности, исключение – выходные, когда нет планов и можно не спеша заняться тем, что нравится. По выходным любим готовить запеканки в духовке и торты. В запеканку обязательно кладем овощи, мясо, соус и немного сыра. Экспериментируем с ингредиентами, но всегда получается вкусно. На данный момент наш самый любимый торт – чизкейк. Основу делаем из орехов, фиников и меда. Сам торт – из греческого йогурта, яиц и лимона. Получается, просто, объединение!

**– Что Вы считаете основополагающим в здоровом образе жизни?**

**Артур:** Главное: баланс во всем. Здоровый образ жизни – это баланс не только физический, но и психологический. Нужно знать меру, но запомнить, что нельзя себя загонять в жесткие рамки. Просто необходимо знать, как это вписать в свой режим. Ведь отказывая, Вы

будете чувствовать себя хуже, чем получив желаемое.



**– Как Вы считаете, с чего стоит начать переход на правильное питание, здоровый образ жизни? Как не бросить всё на следующий день?**

**Артур:** Должна быть цель и видение себя в конце неё. Представьте себя в зеркале таким, каким Вы бы хотели стать. Подумайте, чего хотите достичь. Если Вы можете это представить, то сможете достичь своих

планов. Эта картина будет Вашей мотивацией. Важно помнить, что никто ни к чему не пришел, держите руки в карманах. Поэтому вынимайте их и начинайте действовать в правильном направлении.

**Элеонора:** Я считаю, необходимо морально быть готовым к переменам. Никто Вас никогда не заставит, пока не захотите сами. Проще всего, начать с кем-то вместе, когда поддерживает друг или близкий человек. Ставьте себе достижимые цели, которые будут выполнимы. Идите к ним шаг за шагом. Думайте о своем здоровье и любите себя!

**– Назовите, пожалуйста, Ваших три правила здорового образа жизни.**

**Элеонора:** Мои правила: высыпаться, правильно питаться и заниматься спортом.

**Артур:** Здоровый сон, сбалансированное питание и меньше стресса!

**Беседовала Диана Ключко**  
Фотографии предоставили Элеонора Домбровская и Артур Вилкс

**Время пить соки!**  
натуральные на фруктозе



**ArtshAni**  
8 (495) 989-20-85

**Плавание всем**



Плавание всем • Для детей и взрослых  
По выходным дням и не только.  
[www.plavanievsem.com](http://www.plavanievsem.com)  
**+7(916) 676-39-11**





# ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ПИТАНИЕ

**С каждым годом вегетарианское питание становится все более популярным. Люди обращаются к вегетарианству по разным причинам: экологическим, этическим, медицинским.**

**В** этой статье мы бы хотели рассмотреть понятие «вегетарианское питание», его преимущества и недостатки.

**В**егетарианское питание – это получение организмом необходимых витаминов, незаменимых аминокислот и минералов из растительной пищи. Оно касается аспектов здоровья человека, используется в качестве диеты. Растительная диета применяется при сахарном диабете, избыточном весе, сердечно-сосудистых заболеваниях. Питание продуктами растительного происхождения способствует снижению веса, понижению уровня холестерина в крови, улучшает состояние людей с сахарным диабетом. Устраняет кожные проблемы: акне, экзему, псориаз и другие. Облегчает состояние больных астмой. Вегетарианское питание укрепляет иммунную систему организма. Облегчает состояние людей, страдающих расстройствами пищеварения. Ряд медицинских организаций советуют вегетарианство. Например, Российская Диабетическая Ассоциация рекомендует использовать вегетарианское питание для людей с сахарным диабетом. Ведь оно помогает бороться с лишним весом, характеризуется высоким содержанием клетчатки и минеральных веществ. Существуют преимущества и недостатки вегетарианского питания.

Надо питаться сбалансированно. Растительная диета может быть неэффективной и нести вред, если человек просто исключит животную пищу из своего рациона. Необходимо не только перестать есть мясо, а заменить его на пищу, схожую по пищевой ценности. Правильно спланировать диету. Иначе при неправильном вегетарианском питании возможен дефицит белка, кальция, железа, жирных кислот, витамина D и цинка. При отсутствии витамина B12 могут выпадать волосы. Перед тем, как переходить на такую диету, необходимо проконсультироваться со специалистом. Он поможет разобраться во всех тонкостях вегетарианства и подберёт правильную диету. Тогда она не навредит организму и принесёт только пользу.

## Преимущества:

- Насыщение организма витаминами, жирными кислотами Омега-3, Омега-6, клетчаткой, минералами и каротиноидами;
- Реже встречаются такие болезни, как ишемическая болезнь сердца, избыточный вес, гипертония, повышенный уровень «плохого» холестерина, диабет 2-го типа и другие.

## Чем же заменить животный белок, жиры и другие элементы?



Белок можно получить из бобовых, зерновых, орехов. Жиры содержатся в льняном масле и семени, орехах, рапсовом, конопляном и соевом масле. Железо присутствует в гречневой крупе, зелёном горошке, фасоли, сое. Вымачивание и проращивание бобовых и зерновых увеличивает усвояемость железа. Кальций содержится в зелёных овощах: брокколи, китайской или листовой капусте, браунколе. Инжир и соевые бобы обеспечивают дополнительным кальцием. Йод можно получить из йодированной соли, морских водорослей, морской соли. Если человек употребляет молочные продукты, в них также содержится йод. Как и с железом, усвояемость цинка можно повысить проращивая и вымачивая бобовые, зерновые и заквашиванием





хлеба. Витамин В12 потребляется организмом из пищи животного происхождения, но современные производители стали искусственно обогащать продукты им. Например, сухой завтрак, соевое молоко и витаминные препараты. В подходящей для человека форме витамин В12 содержится в молочных продуктах и яйцах.

Современная кулинария предлагает большое количество разнообразных вегетарианских рецептов. Но Вы и сами можете сочетать разные продукты и придумывать рецепты, искать подсказки в книгах, интернете. Обычные блюда уже давно адаптированы под вегетарианские. Поэтому всеми любимый салат «Цезарь» или торт можно приготовить вегетарианским. Многие рецепты просты и не занимают много времени. В сети Instagram блогеры посвящают свои страницы этой тематике. Придумывают рецепты и выставляют их. Остаётся только повторить и

приготовить самому. Многие производители продуктов питания маркируют свои товары специальными ярлыками. На этикетках будет написан полный состав, сразу поймёте необходим Вам тот или иной товар. Многие при слове «полуфабрикаты» думают о том, что это вредная пища и в ней много негативных показателей. Это не так. Современные про-



изводители выпускают свою продукцию по всем стандартам и нормам. Поэтому можно смело брать вегетарианские оладьи или котлеты. Это специализированные смеси, содержащие полезные и натуральные ин-

гредиенты. На этикетках всегда можно встретить подробную инструкцию по приготовлению. Например, есть свекольные, морковные котлеты. Оладьи делают льняные с добавлением сушеных овощей. Их удобно брать с собой на работу в качестве перекуса или полноценного обеда, если добавить овощной салат.

При переходе на вегетарианское питание, необходимо трезво оценивать возможности собственного организма. Взвесьте все за и против. Поймите необходимость вегетарианства именно Вам! Обязательно проконсультируйтесь со специалистом. Переходить на вегетарианское питание лучше под наблюдением врача, чтобы избежать негативных последствий. Вы должны сами решить: необходим Вам такой вид питания или нет. Не нужно следовать веяниям моды, слушайте свой внутренний голос. Главное: будьте информационно подкованным, чтобы понимать всю серьёзность вопроса. И будьте здоровы!

**ВКЛЮЧИ ЛЁН В СВОЙ РАЦИОН!**  
Высокое содержание пищевых волокон

Витамины и минералы

А, Е, В, С, Омега-3, Омега-6



**Dr. Dias**  
льняная каша  
НАТУРАЛЬНАЯ

**Льняная каша**  
с черникой

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

Реклама

**ВЕГЕТАРИАНСКИЕ КОТЛЕТЫ**

МОРКОВЬ СО ЛЬНОМ      СВЕКЛА СО ЛЬНОМ



**Котлеты вегетарианские**  
МОРКОВЬ СО ЛЬНОМ 250 г

**Котлеты вегетарианские**  
СВЕКЛА СО ЛЬНОМ

100% VEGAN

100% натурально

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

Реклама





# Покоряя новые вершины!

**Уверенность в себе, своих целях, целеустремленность должны быть в мыслях у каждого человека, стремящегося к развитию.**



Покорять новые вершины всегда нелегко и приятно одновременно. Ольга Кондратцева – мастер ногтевого сервиса. В минувшем году она приняла участие в трёх конкурсах и получила бронзовое Гран-при на конкурсе «Невские берега» в Санкт-Петербурге. Ольга рассказала про основные этапы подготовки. Посоветовала, как выбрать хорошего наставника.

**– Ольга, расскажите, пожалуйста, о новом этапе в Вашей карьере?**

– В прошлом году моё мастерство оттачивалось более усердно, чем за все предыдущее время. Перед Новым годом загадала желание – участвовать только в одном чемпионате по маникюру, а получилось три. В декабре 2018 года поговорила со своим наставником, Алексеем Лобановым, о подготовке, прошла повышение квалификации по наращиванию (моделированию) ногтей по акриловой технологии. И с середины

## чемпионат о маникюру



января 2019 года мы приступили к усиленным тренингам. На три недели выбыла из обычной жизни. Пять дней в неделю училась по 12-14 часов. В выходные работала. Тренировались мы командой. Нас было пятеро. Я и еще одна девушка в категории «Мастер». Остальные

«Дебютанты», «Новички» (с опытом работы от 1года до 3 лет).

**– С каких этапов начинается подготовка к конкурсам?**

– Алексей сказал, что нужно пить витамины. (Улыбается.) Это не только работа с руками, а и подготовка собственного организма к сильному стрессу. Следовательно, необходимо еще более правильно питаться, чем обычно. Так как во время подготовки мысли заняты только ею. Нужно внима-

**Если есть стремление, надо попробовать выйти за рамки своих возможностей. Сомнения будут всегда, это – страх, который можно преодолеть.**

тельно следить за водным балансом организма, витаминами E, D, кальцием. В класс лучше заходить с «пустой» головой, для получения новой информации. Тренинги, конкурсы – это нетипичная, ежедневная работа. Существуют определенные правила, каноны, которыми должен ру-





ководствоваться мастер. В дальнейшем это способствует твоему развитию в работе. Её качество возрастает в несколько раз.

**– Назовите, пожалуйста, основные правила конкурсов по ногтевому мастерству?**

– Правила для всех одинаковые, но подготовка разная. Так как мастера тренируются в разных школах, городах. На соревновательном поле стол очень узкий, меньше ширины твоих локтей. Материалы, кисти занимают много места, особенно акриловая пудра. Очень важна на конкурсе чёткость движений. Необходимо подготовить себя заранее. Руки не должны дрожать. Если так происходит, значит, теряешь время. Честно сказать, весь процесс похож на вальс. Каждое движение на счёт три. Раз, два, три, раз, два, три... Четвертое движение делаешь,

всё, ты у себя украл секунды, минуты. До последних десяти минут необходимо «вальсировать» кисточкой, пилочкой. Смоделировал ноготь, стенка раз, стенка два, арка. Все по очереди. Так останется больше времени в конце, чтобы исправить все недочёты. В разных номинациях на работу даётся разное количество времени. На «Невских берегах» давали 45 минут в номинации «Салонное моделирование ногтей по акриловой технологии». В Уфе на конкурсе «Nail Skills» – 55 минут. Гонг прозвенел, поднял руки и все. Не сделал этого – штрафные баллы или дисквалификация. Об этом необходимо помнить. В первом конкурсе за моделирование ногтей получила 5-е место, а во

втором – 3-е. Нужно проводить работу над ошибками, тогда будет результат, движение вперед.

**– Ольга, кто может принять участие в конкурсе?**

– В конкурсе может принять участие любой мастер, даже самовыдвиженец. Я была рада, что проиграла на третьем конкурсе девушке, которая сама выдвигалась, без команды. Эта девушка упорно готовилась. Заняла Золотое Гран-при, но она участвовала три года подряд по два раза в год, чтобы добиться этого. Говорят, что новичкам везет. Мне повезло, что с января по ноябрь мне удалось подняться с пятого на третье и второе места в разных категориях.

**– Большую роль на конкурсе ногтевого мастерства играет модель. Какими качествами она должна обладать?**

– Не поверите, но главное – стрессоустойчивость. (Улыбается.) В первую очередь, энтузиазм, желание помочь, «болеть» как и мастер. Конечно, существуют определенные критерии рук: длинные пальцы, кисти, без та-



турировок, браслетов, родинок, шрамов, порезов. Мы должны готовить руки так, чтобы не было порезов и ссадин. Модели нужно понять, что она здесь не клиент. С другой стороны, она и не манекен. Ей необходимо во время конкурса расслаблять руки. У модели больше задач, чем у мастера на соревновательном поле. Потому что она следит за тем, что происходит вокруг, за статистами, секундомером. Модель следит, чтобы мастер все успел. Она должна быть глазами и ушами мастера. Также необходимо судьям правильно показать, приподнести руку, правило первого впечатления – основополагающее успеха. Хорошие модели на конкурсе на вес золота, а руки их – бриллианты.

**Твоя команда, с которой готовишься к конкурсу, становится твоей семьёй. И у тебя есть поддержка. Мне это очень помогает.**

**– Как Вы считаете, какими качествами должен**



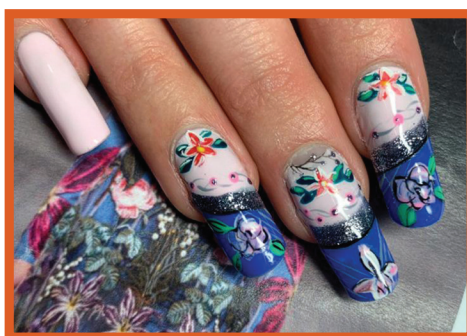


**обладать мастер, чтобы успешно выступить на конкурсе?**

– Исключительно целеустремленностью. Необходимо правильно ответить на вопрос: «Для чего тебе это нужно?». Если у мастера нет цели, думает, что просто идет получить диплом участника, то такой результат и будет. Мне кажется, что это – как в спорте. Не все же попадают в олимпийскую сборную. Много людей трудятся, стремятся, но в финал проходят единицы. Значит, тренировались больше остальных. В больших командах сразу видно, кто пришел побеждать, а кто рядом постоять. Многие годами ходят на эти конкурсы. У тебя появляется цель, единомышленники. Твоя команда, с которой готовишься к конкурсу, становится твоей семьёй. И у тебя есть поддержка. Мне это очень помогает.

**– Ольга, расскажите, пожалуйста, по каким критериям стоит выбирать себе наставника?**

– Конечно, наставник должен сам пройти через эти конкурсы, получить призовые места, и ему интересно готовить новое поколение чемпионов. С Алексеем Лобановым я познакомилась заочно в салоне «Wow to go», он там работал топ-мастером. Увидела его работы и влюбилась в них. Потом у него училась в школе ногтевого моделирования «ОлеХаус». Знала, что с моим характером может справиться только Леша. Он очень правильно чувствует человека. Не один раз в этом убедилась. К каждому ученику подходит индивидуально. Занятия ведет грамотно. У меня сомнений в нём не было. А еще мои родные и близкие поддержали меня. Это тоже очень важно. И я решила участвовать в конкур-



се. По совету наставника поехала в апреле 2019 года в Уфу, в ноябре в Санкт-Петербург. Могу сказать, что Лёша – мой маникюрный папа. (Улыбается.)

**– В каких номинациях Вы участвовали в конкурсе «Невские берега» и в каких победили?**

– В феврале участвовала в 6-ти номинациях. Аппаратный маникюр, дизайн аэропуффинг, на заранее заданную тему. Тогда темой был космос. Для меня это была самая выстраданная номинация, заняла 5-е место. Работа с геллаками. Руку модели необходимо было подготовить заранее дома. На поле дают 15 минут, чтобы придумать дизайн. Еще номинация – комбинированный маникюр. Са-

лонное моделирование акрилом – 5-е место.

В ноябре сделали упор на технику. Выбрали три категории по моделированию, которые в сумме принесли Бронзовое Гран-при. Участвовала: моделирование ногтей по акриловой технологии, моделирование ногтей по гелевой технологии и декоративный френч. Моделирование ногтей по акриловой технологии – это когда к твоему ногтю пристраивают белую часть. Не удли-

няют ничего. Нужно сделать красиво и аккуратно. В декоративном френче необходимо акрилом свободный край задекорировать разноцветными пудрами. Это была самая сложная номинация. Дается всего 1 час 15 минут. За это время нужно сделать одинаково пять пальцев, соблюдая все критерии. Это очень тяжело. Заняла 2-е место.

Для меня это большая победа. Всю подготовку придумывали дизайн. Мне очень помогла поддержка наставника, команды. Также модель помогла сосредоточиться на

**Мне очень помогла поддержка наставника, команды. Также модель помогла мне сосредоточиться на работе, несмотря на мои эмоции.**

работе, несмотря на мои эмоции. Результат – 3-е место. Вообще, эмоции во время работы необходимо держать под контролем. Тогда всё получится. 4 раза подниматься на пьедестал за кубками, получить Бронзовое Гран-при – это незабываемо!

**– Как правильно настроить себя перед конкурсом? Поделитесь, пожалуйста, своим опытом.**

– Позвонить маме. (Улыбается). Я была очень нестабильна в последний конкурс. Эмоции пере-



полняли меня. Тяжело было настроиться. Я написала маме, что мне страшно. Она сказала в ответ, что если ты сейчас не прекратишь эмоционировать, то все провалишь. Либо бросай все, либо расставь правильно приоритеты. Сказала, чтобы я абстрагировалась от всего, выбросила лишнее из головы. Это дало мне сильную мотивацию. Добивалась результата ради себя и детей. Моему старшему сыну тоже было важно, чтобы я получила кубок. Он занимается плаванием, и у него стала слабеть мотивация идти дальше. Появились мальчишки, которые показывают лучшие результаты. Ему морально тяжело. А тут – мама, кубки... Он знает все, что я прошла. Это станет стимулом, подспорьем в его будущей карьере. Несмотря на возраст, можно сделать все и прыгнуть выше головы.

**– Подготовка к конкурсу ежедневно занимала большое количество времени. Удавалось организовать режим питания, сна?**

– Времени поесть и поспать было катастрофически мало, признаюсь честно. Утром нужно было выбирать: либо спать, либо есть. У меня всегда с собой и дома лежат батончики мюсли. Стараюсь есть их в качестве перекуса. В плане сбалансированного питания было очень тяжело. Потому что на учёбе не всегда удавалось поесть. Хорошо, что существует доставка еды. Она спасала. Фастфуд тоже был

иногда, если честно. Сытный и полезный у меня в этот период был ужин. Обязательно суп, потому что помогает от проблем с кишечником. Овощные салаты, тушеные овощи, различные крупы. Режим питания сбился. Это сыграло со мной злую шутку, я сильно потеряла в весе. Не скажу, что только тренировки в этом виноваты. Третий раз за год было трудно пройти эту гонку снова. Сейчас восстанавливаюсь, привожу организм и тело в порядок.



**– Ольга, во время такой подготовки, удавалось уделять время детям, семье?**

– Никак не удавалось. Вечерами, конечно, видела детей, укладывала спать. Утром просыпалась и

отводила в детский садик, школу. Дальше ехала на свои занятия.

**– Вы готовили детей к этому периоду, объясняли им, почему мамы не будет в какой-то момент дома?**

– Да, я с ними разговаривала. Мне кажется, что все эти тренировки закалили больше младшую дочь, чем сына. Он больше скучал. Она привыкла, что мама работает. Это жизнь, которая не поддаётся ни критике, ни похвале. Мой путь. Сын всегда спрашивал, где я, что делаю.

**– Ольга, что Вы посоветуете молодым, начинающим мастерам, которые только собираются участвовать в конкурсах?**

– Нужно участвовать, если хотите развиваться. Мастер-классы – это хорошо, но дают блеск в глазах на неделю, две. Подготовка к конкурсу дарит воспоминания на всю жизнь. А еще конкурс, в котором участвуешь, делает тебя узнаваемым в нашей индустрии. Если есть стремление, надо попробовать выйти за рамки своих возможностей. Сомнения будут всегда, это – страх, который можно преодолеть. Но когда все уже позади, конкурс прошел, ты выиграл – становится легко и радостно. Это окрыляет. Честно могу сказать, что мне снова хочется погрузиться в эту атмосферу.

Идите к своим целям, и у Вас всё получится!

**Беседовала Диана Ключко**

**Фотографии предоставила Ольга Кондратцева**

**Если у мастера нет цели, думает, что просто идет получить диплом участника, то такой результат и будет. Мне кажется, что это – как в спорте. Не все же попадают в олимпийскую сборную. Много людей трудятся, стремятся, но в финал проходят единицы. Значит, тренировались больше остальных.**





# Простые правила ухода!

Люди, страдающие сахарным диабетом, в 80% случаях сталкиваются с синдромом диабетической стопы. Врачи уделяют много внимания её ранней диагностике, профилактике и лечению. Необходимо внимательно относиться к своему здоровью и вовремя обращаться к специалистам.

Бывает так, что у человека нет возможности постоянно посещать подолога. Что же делать в этом случае? Мы встретились и побеседовали с подологом, мастером педикюра – Ольгой Родионовой. Она является сертифицированным специалистом в области коррекции и безболезненного лечения вросшего ногтя, удаления мозолей, натоптышей, косметической обработки ногтевых пластин и протезирования ногтей.

– **Ольга, расскажите, пожалуйста, что такое синдром диабетической стопы?**

– Сахарный диабет – это эндокринное заболевание, имеющее множество форм и осложнений. Одним, из часто встречающихся, является синдром ди-



**Необходимо проводить регулярный осмотр стопы. Его можно делать утром или вечером. Если есть осложнения, то лучше 2 раза в день.**



Фотографию предоставила Ольга Родионова

**Мастер педикюра  
Ольга Родионова**

абетической стопы. Международная рабочая группа по диабетической стопе сформулировала точное определение данной патологии: «Синдром диабетической стопы – инфекция, язва и/или деструкция глубоких тканей, связанная с нарушением нервной системы и снижением магистрального кровотока в артериях нижних конечностей различной степени тяжести».

– **Когда стоит задуматься о визите к подологу человеку с сахарным диабетом?**



Dr  
DiaS

РОТОТАЙКА

Верное средство  
для здоровья

la Fitone



– Как только был поставлен диагноз, необходимо обратиться за рекомендациями к подологу. Мы осмотрим стопу и примем все необходимые меры. При несоблюдении правил ухода заболевание быстро прогрессирует и может привести к плохим последствиям.

**– А какие могут возникнуть последствия?**

– У человека с диабетической стопой очень быстро инфицируются раны. Они долго заживают. Раны превращаются в язвы, а язвы могут привести к гангрене с последующей ампутацией стопы или пальца. Гангрена является последней стадией синдрома диабетической стопы. Наличие грибка многократно увеличит риск появления гангрены. Избежать этих страшных последствий не так сложно. Достаточно делать правильный уход за диабетической стопой дома и своевременно обращаться к специалисту при малейшем ухудшении состояния.

**– Расскажите, пожалуйста, что лучше всего подходит для ухода за диабетической стопой в домашних условиях?**

– Необходимо проводить регулярный осмотр стопы. Его можно делать утром или вечером. Если есть осложнения, то лучше 2 раза в день проводить осмотр. Предварительно помыв и просушив ноги. Вас должны насторожить такие симптомы, как очень горячие или холодные ступни, ощущение мурашек, скованность, снижение чувствительности, боли при ходьбе и отеки. Если обнаружили что-то из этого, необходима срочная профилактика диабетической стопы. При обнаружении каких-либо ороговевших участков кожи, мозолей или натоптышей, не связанных с ношением новой или неудобной



Фотографию предоставила Ольга Родионова

**может совершать уход в домашних условиях?**

– Проводить осмотр стопы специальным зеркалом. Оно держится на длинной ручке, которую удобно держать. Мыть каждый день ноги гелями со смягчающим эффектом. Мылом нельзя, оно сушит кожу. Подберите специальную серию ухода за телом. После мытья ноги нужно вытереть мягким полотенцем. Важно – не растирая, а промакивая. Утром и вечером наносите ухаживающие крема, в составе которого есть увлажнители.

**– Какие существуют средства для поддержания стоп в хорошем состоянии?**

– Лучше всего покупать в аптеке крема с пометкой «Диапед» или

**Сахарный диабет – это эндокринное заболевание, имеющее множество форм и осложнений. Одним, из часто встречающихся, является синдром диабетической стопы.**

обуви, ранок, язв, следует обратиться к врачу. Пользуйтесь специальными средствами для диабетической стопы. Также человеку с диабетом нельзя ходить босиком в общественных местах. Носки необходимо менять ежедневно. Не допускать ношение грязной, плохо пахнущей и мокрой обуви. Нужно соблюдать простые правила гигиены.

**– Что такое медицинский педикюр? Подходит ли он человеку с диабетической стопой?**

– Медицинский педикюр или оздоровительный может понадобиться, если у Вас возникают проблемы с ногтями. Например, деформация ногтей или пальцев, заболевания кожи ступней. В ходе процедуры подолог использует специальное оборудование и препараты, подобранные в соответствии с диагнозом. Именно этот педикюр подходит для человека с диабетической стопой. Нам главное правильно обработать проблемные зоны.

**– Ольга, расскажите, пожалуйста, как человеку с диабетической стопой не запустить её, какой он**

«Для людей с сахарным диабетом». Они должны быть увлажняющими, потому что у человека с диабетом сухая кожа. В состав крема входит мочевины, она способствует питанию, увлажнению, ранозаживлению и регенерации. Нельзя пользоваться спиртосодержащими средствами! Так как вещество заберет большое количество влаги, а кожа и так сухая. Рана будет долго заживать, трескаться. Специалисты рекомендуют обрабатывать стопу перекисью водорода, миромистином, фурацилином, озонированным кремом. Пейте витамины, содержащие биотин.

**– Ольга, как правильно в домашних условиях делать педикюр? Дайте, пожалуйста, несколько практических советов.**

– Сделайте ванночку со смягчающим средством. Вода должна быть чуть тёплой. Пять минут подержите стопы в воде. Если подолог разрешил Вам, аккуратно обработайте огрубевшие участки натуральной пемзой. Нанесите увлажняющий крем. Затем подстригите аккуратно ногти по прямой. Постарайтесь не







**Важность профилактики и правильный уход за стопами ног трудно переоценить. При соблюдении всех правил Ваши стопы будут в порядке! Будьте здоровы!**

ранишь уголки пальцев. Подпилите пилочкой. Всё должно быть щадящее. Делайте все предельно аккуратно!

**– А как правильно стричь ногти? Есть какие-то особенности этого процесса?**

– Правильно стричь ногти нужно по прямой и чуть закруглять уголки. Острые уголки подпиливаются

мягкой мелкоабразивной пилочкой. Нельзя использовать ножницы с острыми концами. Если в процессе стрижки палец стопы был травмирован, это место необходимо обработать перекисью водорода. Можно смазать мазью ранозаживляющей, например озонированная. Если человек с диабетом не может сам подстричь ногти, лучше этого не делать, а обратиться за помощью к близким или специалисту.

**– Ольга, расскажите, пожалуйста, какие действия снизят потливость ног?**

– Существуют специальные присыпки, пудры, крема. Их необходимо подбирать по типу кожи. Человек сам может неправильно подобрать, поэтому стоит обратиться к специалисту. Подолог соберёт анамнез. Нам необходимо понять, как потеют стопы. После этого назначается подходящее средство.

**– Человек с сахарным диабетом подвержен риску возникновения межпальцевых мозолей. Что необходимо делать в данной ситуации?**

– Существует много причин возникновения межпальцевых мозолей. Например, анатомия стопы – близко расположенные пальцы. Идёт трение и натирается мозоль. Есть специальные корректоры, разделяющие пальцы. Подолог смотрит, какой промежуток между пальцами, и подбирает подходящий. Плюс назнача-

ет заживляющее средство. Бывают твёрдые, глубокие мозоли. Иногда их называют стержневые. В этом случае мы удаляем мозоль и назначаем межпальцевый корректор.

**– А какие еще существуют заболевания, при которых стоит посетить подолога?**

– Сначала необходимо обратиться к лечащему врачу, который даёт направление к подологу. Приходят с различными кожными заболеваниями: псориаз, диабетическая стопа, нейродермиты. Врач назначает лечение, а подолог обрабатывает. Совместными усилиями выздоровление пациента пройдёт быстрее и качественнее.

**– Ольга, дайте, пожалуйста, совет, человеку с диабетом.**

– Не занимайтесь самолечением, обращайтесь к эндокринологу. Приходите на педикюр к подологу. Внимательно следите за ногами. Осматривайте стопы. Вместе мы приведём их в порядок. Не носите узкую обувь, утягивающие носки. Правильно ухаживайте за ногтями, даже если не получается посетить подолога, делайте педикюр аккуратно. Но лучше обратиться к специалисту. Важность профилактики и правильный уход за стопами ног трудно переоценить. При соблюдении всех правил, Ваши стопы будут в порядке! Будьте здоровы!

**Беседовала Диана Ключко**










# Можно ли правильным питанием продлить активное долголетие?

*Настоящий вопрос стал особо актуальным в РФ в связи с демографической и с экономической ситуацией, в связи с повышением пенсионного возраста.*



«Специализированное питание» имеет строгие юридические определения и предназначено в основном для групп лиц, страдающих теми или иными заболеваниями. Отсюда и производные от термина, например: «диабетические продукты». Очень спорен вопрос о наименовании определенных продуктов или даже их ингредиентов... терминами «здоровый», «лечебный», «функциональный» и ими подобными. Любой рацион питания является органическим компонентом индивидуального образа жизни. В повседневной жизни потребитель ест еду, а не лекарства. Термин «функциональные продукты питания» (ФПП) имеет несколько различных противоречивых определений. МГУ Пищевых Производств (МГУПП) в ГОСТ Р 52349-2005, выразив интерес производителя, определил так: «функциональный пищевой продукт: специальный пищевой продукт, предназначенный для систематического употребления в составе пищевых рационов всеми возрастными группами здорового населения, обладающий научно обоснованными и подтвержденными свойствами, снижающий риск развития заболеваний, связанных с питанием, предотвращающий дефицит или восполняющий имеющийся в организме человека дефицит пита-

тельных веществ, сохраняющий и улучшающий здоровье за счет наличия в его составе функциональных пищевых ингредиентов». Обратим внимание: «специальный продукт», это не «специализированный продукт». Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) дала ранее иное определение в своем официальном издании (Выпуск 87, номер 9, 645-732. Бюллетень Всемирной организации здравоохранения (сентябрь 2009 г.): «Функциональные продукты для питания организма человека (ФП) – специальные пищевые продукты, позиционируемые производителями для систематического употребления в составе пищевых рационов всеми возрастными группами здорового населения. ВОЗ предупреждает, что подобные продукты могут использовать вводящую в заблуждение рекламу, с необоснованными утверждениями о положительном влиянии таких продуктов на здоровье потребителей... От добавления витаминов в сладости, они не становятся полезными для здоровья». В настоящий экономический момент большинство потребителей в РФ руководствуются фактором цены при выборе продукта питания. Такие продукты не являются функциональными ни по одному из определений. Более высокая себестоимость по от-

ношению к обычным ФПП при ограниченном спросе выступает фактором, значительно ограничивающим сбыт при отсутствии государственной поддержки и государственной статистики по данному вопросу. Ситуация дискриминирует права как потребителей, так и производителей ФПП. Нельзя не учитывать и интересы дистрибьюторов этих товаров, число которых крайне ограничено, и интересы торговых сетей. Пока мы видим только микроскопические полки «Диабетических продуктов» в большинстве торговых сетей. Усилия групп производителей ФПП создать свой союз пока связаны с преодолением ряда существенных сложностей. До их разрешения целесообразно временно на переходный период создавать в рамках более крупных организаций секций ФПП. Разрешимой задачей пока является работа некоммерческих объединений по разъяснению правил ЗОЖ, включая здоровое питание для здоровых потребителей, в том числе через РДГ (Российскую Диабетическую Газету), сайты РДА и Школы здоровья им. Эрнесто Рома. Тогда можно будет правильным питанием продлить активное долголетие.

**М.В. Богомолов,**  
 врач эндокринолог,  
 Президент МОО РДА



Dr  
 Dias

РОТОТАЙКА

Верное средство  
 для здоровья

la Fitone





**Dr. Dias**

Богатый витаминный состав!

Без сахара!

Польза злаков!

Заряд энергии!

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

Без сахара на фруктозе

Фруктоза

реклама

# Кунжутные Конфеты



ООО «Форт-Граунд» работает на потребительском рынке уже более 20 лет и является лидером по производству халвы premium класса. За этот срок нам удалось завоевать любовь покупателей качественной и натуральной продукцией. Мы работаем только с экологически чистым сырьем, без применения эмульгаторов, стабилизаторов, вкусовых усилителей.

Для достижения тонковолокнистой структуры халвы, вымешивание халвина с карамельной массой происходит только вручную по турецкой технологии специалистами, прошедшими обучение за рубежом.

Мы выпускаем конфеты на основе халвы в шоколадной глазури, которые так сильно понравились нашим покупателям. Благодаря ручному вымешиванию (весаами) и натуральным ингредиентам конфеты получаются мягкими, пышными и волокнистыми. Для производства конфет была введена своя рецептура, по которой вымешивание карамельной массы с тахином происходит в три этапа. Наш ассортимент сможет угодить любому сладкоежке: подсолнечные, арахисовые и кунжутные. Конфеты покрыты тонким слоем шоколадной глазури и завернуты во флоупак.

По коммерческим вопросам обращайтесь по телефону:  
 ООО «Форт-Граунд» +7 (4822)78-19-10, +7 910-930-46-86  
 Наш адрес: 170007, г. Тверь, ул. Шишкова, д. 112  
 www.superhalva.ru

реклама

## Ждем писем



«Здравствуйте!

Мне 42 года, работаю администратором в спортивном комплексе. Увидела «Жизнерадостную газету» у одного из наших посетителей. Попросила почитать. Нашла для себя много интересных статей. Особенно понравились рецепты и статьи о спорте. Интервью героев о разных видах спорта были очень познавательны, ведь сама работаю в этой сфере. Получила новую информацию и обсудила её с тренерами нашего комплекса. В рубрике рецептов нашла несколько интересных для себя. Несколько блюд приготовила. Семье очень понравилось, просили добавки. Теперь это наши фирменные «Жизнерадостные» блюда. Спасибо за такую интересную и вкусную рубрику!

По роду занятий мне необходимо постоянно держать себя в форме, так как первую, кого видят наши посетители – администратор. Стараюсь



придерживаться правильного питания, делаю зарядку. Взяла за правило ежедневно есть овсяную кашу с льняным маслом. Такой завтрак приносит пользу, насыщает организм необходимыми витаминами. Льняное масло славитесь большим содержанием ненасыщенных жирных кислот: Омега-3, Омега-6, Омега-9, которые хорошо усваиваются организмом. Льняное масло еще называют женским маслом: оно особенно полезно именно девушкам, для красоты волос и здоровья, для похудения. Это все узнала из Вашей газеты. А еще на страницах газеты увидела льняную кашу «Верное средство».

Попробовала чередовать её с овсяной по утрам, и мне очень понравилось. Для себя выбрала с клубникой и не прогадала, приятный вкус и аромат. А своим клиентам посоветовала протенно-вые батончики и печенье. Спасибо «Жизнерадостной газете» за интересные открытия и статьи!

С уважением к Вам,  
 Огарь Наталья Сергеевна, г. Москва»



Dr. Dias

РОТОТАЙКА

Верное средство  
 для здоровья

La Fitona



# Не навреди и принеси пользу!

Не каждый человек решится заняться своим бизнесом, особенно после сорока лет. Все время будут сомнения в собственных силах.

Но есть те, кто набрался мужества и сделал это. Наша героиня – Елена Викторовна Бабина, уже 22 года занимается темой диетического и диабетического питания.

И сегодня, в свои 66 лет, она успевает много: вести успешный бизнес, заниматься спортом, путешествовать. Мы встретились и поговорили о том, как не растерять свой задор и уверенно идти по жизни.

– **Елена Викторовна, расскажите, пожалуйста, как Вам пришла идея создать магазин продуктов правильного питания?**

– В 1976 году окончила Московский институт химического машиностроения. Переехала в Ставрополь, здесь работала на заводе инженером-конструктором. В 90-е годы заводы стали «рушиться». Однажды в Москве побывала в магазине «Лавка жизни». Тогда это был один из первых магазинов, предлагающий товары для оздоровления организма. Поняла, что это мне близко. Почувствовала, что это моя сфера. Решила сначала открыть в магазине небольшой отдел данной направленности. Тогда это были БАДы, косметика, массажные тренажеры. Все проверяла на себе и на супруге. (Улыбается.)

Через год мне предложили открыть региональный оптовый отдел в Ставропольском крае. Постепенно ассортимент расширялся. Года через два появились диабетические продукты. Сначала импортные, а потом отечественные. Тогда и познакомилась с фирмой «Диамир К». Потом пошла диетическая безглютеновая и безбелковая продукция. Последние новинки – это экологически чистые товары из Европы. Сейчас наши производители также подключились к этому направлению. Я читала много книг о здоровом образе жизни. Уже 22 года эта тема близка мне.

– **Что Вам больше всего интересно в этой теме?**

– Считаю, что нужно нести знания народу о продуктах здорового питания. Сейчас очень увлеклась направлением суперфудов. У меня нет времени на очень долгое приготовление каких-то изысканностей. Например, ежедневно ем ов-



**Очень много гуляю. Выезжаю в Кисловодск. Это моё место силы, как я его называю. Там отдыхаю.**



Dr  
Dias

РОТОТАЙКА

Верное средство  
для здоровья

la Fitore



сяную кашу, но на овсяном, миндальном, рисовом или кокосовом молоке. Для того, чтобы у меня восполнилась белковая и витаминная часть, употребляю суперфуды. Это киноа, ягоды годжи, семена Chia. Смешиваю их в банке. Перед кашей съедаю столовую ложку суперфудов. Делаю чашечку свежемолотого кофе. До обеда этого хватит. Мой девиз: «Не навреди и принеси пользу!». Беру это за основу.

**– Что сейчас нового в диетологии, какие тенденции просматриваются за последние несколько лет?**

– Думаю, направление суперфудов. Как бы к ним не относились, но это очень интересная тема. Во время поста, диет, недоедания, «суматошного» образа жизни – человек не питается нормально. А когда съел столовую ложку этих семян, получил заряд энергии, это очень помогает. Также популярна сейчас безглютеновая продукция. Кто-то так питается из-за болезни. Но эту продукцию можно есть и просто так. Это очень полезно для кишечника и организма в целом. С определенного возраста, считаю, необходимо уменьшить или исключить из рациона молоко. Полезнее сквашенная молочная продукция.

**– К Вам приходят в магазин люди с сахарным диабетом?**

– Да, приходят. Ассортимент большой, на любой вкус.

**– В Вашем магазине есть раздел с фонотекой, музыкой. Это нетипично для магазина питания. Как пришла идея создать её, и какая там музыка?**

– Знаете, купила как-то диск под названием «Sleep». (Улыбается.) После тяжелого, напряженного дня, хочется расслабиться. Это сейчас после работы останавливаюсь около Центрального парка. Он тихий, спокойный. Час-полтора гуляю, чтобы голова отдохнула после работы. А раньше жила далеко. Тогда меня спасал этот диск. Мне всегда было смешно, никог-

да не дослушивала его до конца. (Улыбается.) В каком бы напряженном состоянии не находилась, через 15 минут отключалась. Много лет занималась йогой, там ставили определённую музыку. Поняла, что существует направление



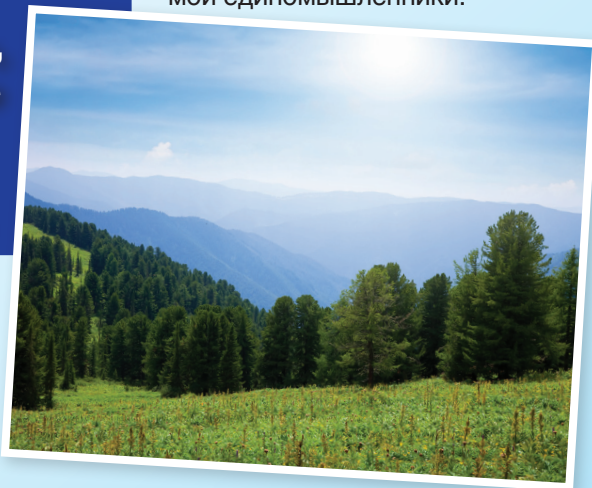
**Необходимо любить жизнь! Не унывать. Когда утром просыпаешься, у тебя хорошее настроение, то ты сделаешь все.**

музыки для здоровья. А когда вникла, то там оказалось столько разной музыки для оздоровления организма. У меня в телефоне есть приложение. Два года подписана на него. Я по отпечатку пальца определяю своё состояние. Потом выходит отчет о состоянии организма и подсказка, как привести его в норму: «заняться растяжкой» или «послушать классическую музыку», чтобы мысли пришли в порядок, а организм пришёл в тонус. Соответственно, в магазине есть и классическая музыка. Я всегда её

включаю, когда домашними делами занимаюсь или в машине еду. Она негромкая и приятная. Вот так к этому приходишь исключительно из собственного опыта.

**– Бизнес всегда строится вместе с коллективом. Поделитесь, пожалуйста, как находите силы внутри себя, чтобы мотивировать своих сотрудников на успешную работу?**

– За столько лет у меня сложилось мнение, что работать можно только с единомышленниками. Я хожу не просто на работу, а заниматься любимым делом. Поэтому для меня не важно, ко сколькой приду, во сколько уйду. Буду заниматься этим столько, сколько нужно. Это доставляет мне удовольствие. Рядом со мной остаются люди, которых не нужно уговаривать. Если мне кого-то необходимо уговаривать, то этот человек скоро уйдёт. Существует круг людей, которые проработали больше десяти лет. Некоторые – с самого открытия. Конечно, сейчас вливается молодежь, без этого никак. Эти люди – мои единомышленники.



**– Елена Викторовна, когда к Вам приходят новые сотрудники, Вы их лично вводите в курс дела?**

– Конечно, даже вплоть до работников склада. Рассказываю им, что из себя представляет фирма, какая у неё миссия и традиции. Могу себе позволить, фирма не очень большая. Бывают моменты,





когда приходят чисто за деньгами. Они потом не возвращаются. Эти люди меня послушают и подумают: «Ой, какая замороченная женщина...». (Улыбается.) Но когда расскажу человеку, и он – «загорается». Вот это мой человек, я ставлю мысленно галочку на его анкете. Дальнейшее обучение нарабатывается опытом.

**– Расскажите, пожалуйста, как Вы лично находите силы, чтобы столько лет заниматься бизнесом? Что Вас мотивирует ходить на работу ежедневно?**

– Наверное, потому что занимаюсь любимым делом. Моя работа – это моё увлечение, хобби. У меня такой возраст, когда нужно отдыхать. Но я не могу. Два раза в неделю хожу в бассейн, гуляю. Люблю выезжать за город на природу. Изю дня в день хожу на работу, общаюсь со своими сотрудниками, анализирую, читаю что-то по своей тематике. К вечеру могу быть сильно уставшей. Поэтому гуляю, чтобы отдохнуть. Утром снова – с большим удовольствием еду на работу. Она меня мотивирует.



**– Елена Викторовна, как Вам удаётся много работать и хорошо выглядеть. В чем Ваш секрет?**

– Каждая женщина должна следить за собой. Приводить

себя в порядок, посещать какой-нибудь хороший салон. Я пробовала ходить к косметологу, делать различные процедуры. Уже не вспомню названия, потому что не часто это делала. Пришла к выводу, что «лицо – это зеркало души». Про душу можно красиво рассказать, но если у тебя будут светиться глаза, то и лицо твоё,

**«Уже больше двадцати лет хожу в бассейн. Необходимо держать мышцы в тонусе. А самое главное, это когда в течение 45 минут непрерывного плавания возникает ощущение, что ты одно целое с водой. И она забирает на себя весь накопившийся негатив.»**

без всякого ботекса, будет выглядеть лучше. Конечно, женщина должна быть ухоженной, и просто необходимо регулярно приводить в порядок ногти, волосы. Ходить на массаж. В последнее время «подсела» на тайский массаж. В пятницу вечером или субботу утром хожу туда. Это снимает недельное напряжение. Очень много гуляю. Уже больше двадцати лет хожу в бассейн. Необходимо держать мышцы в тонусе. А самое главное, это когда в течение 45 минут непрерывного плавания возникает ощущение, что ты одно целое с водой. И она забирает на себя весь накопившийся негатив. Иногда, после трудного дня или переговоров, вечером во время плава-



ния мне кажется, что вода вокруг меня «закипает». Но после выходишь полностью освобожденный от проблем дня.

**– Какие посоветуете упражнения для поддержания фигуры в форме?**

– Каких-то конкретных упражнений не могу назвать. Лет 8-9 занималась йогой индивидуально. Тогда меня очень здорово растянули. Вся «забитость» организма, мышц ушла. Сейчас пользуюсь программой на телефоне, о которой уже упоминала, например, там пишут заняться растяжкой и показывают упражнения. Я выполняю. Каких-то конкретных, пожалуй, нет. В спортзал не хожу, так как для меня это тяжело. Лучше с палочками для скандинавской ходьбы пройду 2,5 километра в своём темпе на свежем воздухе. Выезжаю в Кисловодск. Это моё место силы, как я его называю. Там отдыхаю. Он у меня здесь рядом, когда позволяет время, уезжаю. Там по терренкурам (метод санаторно-курортного лечения, предусматривающий дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок, восхождений в гористой местности по определённым, размеченным



маршрутам – Прим. ред.) с удовольствием люблю просто походить. Медленно, не торопясь, подышать, наслаждаясь природой. Вот лучшее упражнение!

**– Какой у Вас режим питания?**

– Скорее всего интуитивный. (Улыбается). Преимущественно ем рыбу, домашнюю курицу. Отказалась от свинины и говядины. Больше простая, но дополненная суперфудами, еда. Они дают мне энергию, чувство сытости, много витаминов.

**– При загруженном графике работы, удаётся пообедать, перекусить? Если да, то чем?**

– Да, загруженность большая. Но у меня в машине на пассажирском сидении обязательно стоит коробочка. Там лежат правильные чипсы: яблочные, амарантовые, кокосовые. На каком-то светофоре или в пробке всегда можно перекусить. Плюс всегда лежат батончики фруктовые. У меня еще одно новое направление – протеиновые продукты питания. Раньше их знали, как препараты для спортсменов. Есть печенье, батончики. Это – идеальный перекус. Открыл печенье, но оно с протеином, добавляет тебе белка. Чувство сытости долго не проходит. На рабочем столе обязательно стоит графин воды. У меня проблема – мало пью. А так – он перед глазами, взяла и выпила стакан.

**– Расскажите, пожалуйста, подробнее о протеиновых батончиках. Теперь это питание для всех?**

– Именно так! Многие производители стали выпускать батончики, печенье, каши. Супермаркеты начали заказывать их. Это, конечно, не дешевая вещь. Все наполнено правильными протеинами. Для человека, ведущего активный, здоровый образ жизнь – это полезная продукция.

**– Елена Викторовна, назовите, пожалуйста, Ваши правила активного образа жизни?**



ку! В будние дни у меня неприхотливое питание. В морозилке всегда храню рыбу, чтобы могла достать, разморозить и положить в духовку. 25 минут и рыба готова. Делаю салаты, гарниры к ней. С утра кашу обязательно ем. Изысканные блюда нет времени готовить.

**– Если бы у Вас был шанс вернуть время назад, Вы бы сделали это?**

– Да, но я бы занялась своим бизнесом сразу после института. Не теряла бы время!

**В спортзал не хожу, так как для меня это тяжело. Лучше с палочками для скандинавской ходьбы пройду 2,5 километра в своём темпе на свежем воздухе. Выезжаю в Кисловодск.**

– Вы знаете, живешь и не задумываешься об этом. (Улыбается.) Нужно радоваться каждому дню, не пытаться переделать его. День нужно прожить так, чтобы не было мучительно больно за него. Потому что его уже не вернешь. Настраиваешься на позитив с утра. Стараюсь придерживаться основных понятий: никого не обижать, ни на кого не обижаться. Убрать все свои отрицательные эмоции. Тогда день будет наполнен радостью, и захочется двигаться вперед!

**– Вы любите готовить? Какие блюда?**

– Да, люблю, но совершенно нет времени готовить. Эту сторону своей души разворачиваю два раза в год: на Рождество и Пасху. Своих рецептов нет, беру их из интернета. Каждый год готовлю что-то новое, интересное. Для меня праздник готовить к большому праздни-

**– Елена Викторовна, Вы ведете активный образ жизни. Поделитесь, пожалуйста, советом, как не растерять свою энергию и постоянно двигаться вперед?**

– Необходимо любить жизнь! Не унывать. Когда утром просыпаешься, у тебя хорошее настроение, то ты сделаешь все. Когда понимаешь, что это единственный день, завтра может не быть, у тебя появляется задор. В выходной день я к 7 утра иду в бассейн, к 10 на массаж, после могу заглянуть на работу. День работала, вечером погуляла. На всё были силы, потому что проснулась с осознанием того, что жизнь прекрасна и удивительна. А когда просыпаешься с плохими мыслями, то и день будет таким.

Необходим позитивный настрой!

**Беседовала Диана Ключко  
Фотографии предоставила Елена Бабина**





# От РЕЦЕПТЫ Елены Бабиной



Фотографию предоставила Елена Бабина

## Рулетики из кабачка с сыром

### Нам потребуется:

- Кабачки (молодые) – 2 шт.;
- Сыр твердый – 200 г;
- Сметана – 3 ст. л.;
- Чеснок – 3 дольки;
- Укроп – 3-4 веточки;
- Масло растительное для обжарки;
- Соль, перец по вкусу.

### Приготовление

Нарезаем кабачки на тонкие продольные ломтики, солим и обжариваем с двух сторон. Выкладываем на бумажную салфетку, чтобы убрать лишнее масло. На мелкой терке натираем сыр, измельчаем 3 дольки чеснока, добавляем 3 ложки сметаны, перемешиваем начинку. Ложкой кладем начинку на край пластинки кабачка, аккуратно заворачиваем в рулетик, закрепляем шпажкой. Украшаем зеленью. Подаем охлажденными.

## Запеканка из кабачков

### Нам понадобится:

- Кабачки – 600 г;
- Зеленый лук;
- Чеснок – 3 зубчика;
- Укроп;
- Сыр твердый – 150 г;
- Молоко – 100 мл;
- Яйца – 4-5 шт.
- Соль;
- Перец;
- Растительное масло.

### Приготовление

Нарезаем кабачки крупными кубиками. Нарезаем зеленый лук и укроп и добавляем в кабачки. Яйца взбить с солью, перцем и чесноком, натертым на мелкой терке. Натереть на крупной терке сыр и большую часть добавить в яйца. Влить молоко. Все как следует перемешать. Заливку добавляем в кабачки с зеленью, еще раз перемешиваем. Форму керамическую смазываем растительным маслом и выкладываем всю смесь. Сверху посыпаем оставшимся натертым сыром и отправляем в духовку, предварительно разогретую до 180 °С для запекания. Запекать около 40 минут до образования золотистой корочки.





## Диетический суп из куриной грудки для похудения

### Нам понадобится:

- куриная грудка – 3 шт.;
- морковь – 1 шт.;
- лук – 1 шт.;
- вода – 3 л;
- укроп – 3 веточки;
- яйцо – 1 шт.

### Приготовление

Филе куриной грудки положить в кастрюлю с водой, подсолить. Морковку, лук очистить, помыть, нарезать кубиками, разделить количество на две части, одну сразу добавить к грудкам в кастрюлю и варить на небольшом огне четверть часа. Потом филе вынуть из бульона и добавить оставшиеся овощи, подсолить, приправить любой специей по вкусу, проварить еще немного. В суп обратно выложить мясо, добавить измельченный укроп, прокипятить 4 минуты. Выключить плиту, настоять суп 15 минут. Разлить по тарелкам, сверху положить половинку вареного яйца.



## Диетический пирог с курицей

### Нам понадобится:

- Куриное филе – 200 г;
- Творог обезжиренный – 200 г;
- Яйцо куриное – 2 шт.;
- Овсяные отруби – 3 ст. л.;
- Пшеничные отруби – 2 ст. л.;
- Чеснок – 2 зубчика;
- Разрыхлитель теста – 2/3 ч. л.;
- Тимьян – 1/2 ч. л.;
- Базилик сушеный – 1/2 ч. л.;
- Соль и черный перец по вкусу.

### Приготовление

В миску кладу обезжиренный творог, вбиваю яйца и перемешиваю. Отруби смешиваю с разрыхлителем, добавляю к творогу с яйцами. Добавляю в тесто соль, перец и травы по вкусу. Потом в эту массу кладу нарезанное куриное филе и измельченный чеснок. Перемешиваю еще раз. Выливаю тесто в силиконовую форму. Выпекаю при 180 °С 30-40 минут. Готовому пирогу дать немного остыть, затем порционно нарезать и подавать.



## Суфле из куриной грудки

### Нам понадобится:

- куриная грудка – 5 шт.;
- молоко – 300 мл;
- яйцо – 1 шт.

### Приготовление

Отделенное от костей филе грудок измельчить в мясорубке. Разбить в массу яйцо, влить молоко, немного подсолить, хорошенько перемешать. Емкость смазать маслом, выложить смесь. Запекать в горячей духовке 25 минут, при температуре 200 °С. При подаче разрезать на небольшие порции, разложив в тарелки, по желанию полить молочным соусом.



## САЛАТЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ



### Паровой омлет со шпинатом (на 1 порцию)

#### Нам потребуется:

- Яйцо куриное – 2 шт.;
- Шпинат – 2 ст. л.;
- Сыр твердый – 2 ст. л.;
- Соль по вкусу.

#### Приготовление

Если шпинат замороженный, «распустить» его. Натереть сыр на мелкой терке. Яйца взбить с солью вилкой или венчиком. Добавить сыр и шпинат. Перемешать массу. Порционную жаропрочную форму смазать маслом. Вылить в нее яичную смесь. Поставить форму в кастрюлю, наполненную кипящей водой (уровень воды должен быть на 2/3 высоты формы). Закрывать крышкой и готовить минут 7. Спустя это время, верх омлета станет плотным, а середина будет жидкой. Нам нужно сделать крестообразный надрез ножом и поставить готовить еще минут 10

Омлет готов!



### Салат с кедровыми орешками

#### Нам потребуется:

- Авокадо
- Киви
- Огурец
- Ядро кедровых орешков
- Оливковое масло
- Сок лайма

#### Приготовление

Нарезать на мелкие кубики авокадо. В смесь добавить 2 ст. л. ядер кедровых орешков, заправить 1 ст. л. нерафинированного оливкового масла холодного отжима и 2 ч. л. свежеотжатого сока лайма, при необходимости можно посолить.



### Салат быстрый

#### Нам потребуется:

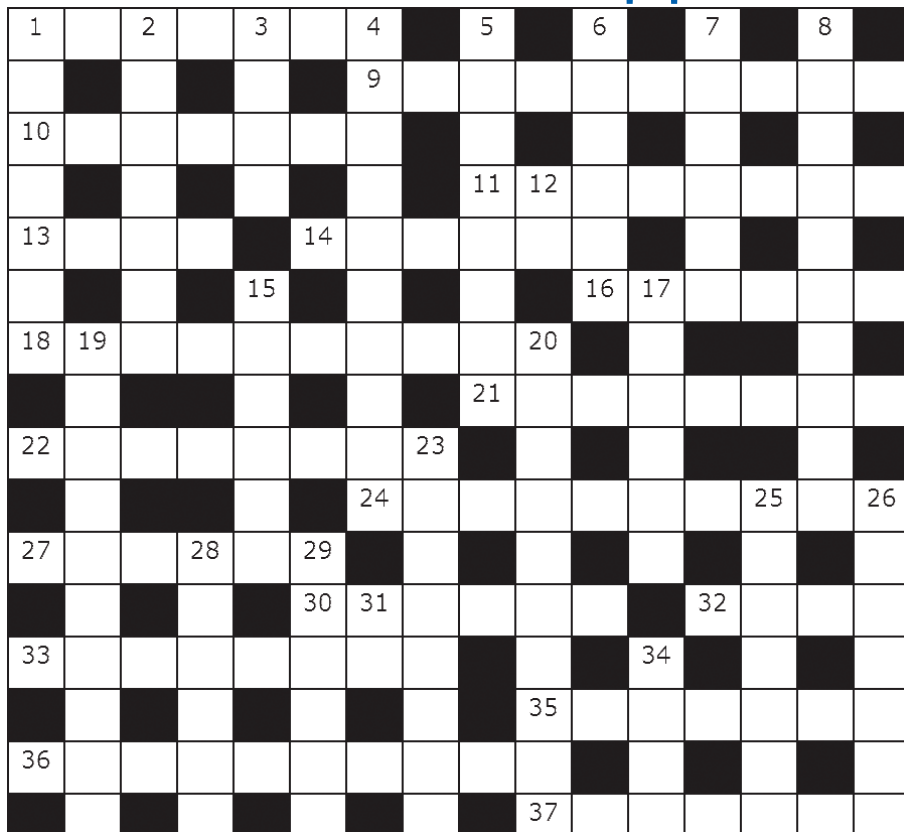
- Авокадо – 150-200 г;
- Красные помидоры – 150 г;
- Чеснок – 0,5 зубчика;
- Растительное масло – 1 ст. л.;
- Сок лимона – 1 ст. л.;
- Соль – по вкусу;
- Черный перец – по вкусу;

#### Приготовление

Мякоть авокадо и красные помидоры нарезать на кубики, смешать. Добавить чеснок, растительное масло любое по вкусу холодного отжима (я предпочитаю оливковое), сок лимона, соль и черный молотый перец. Масло не должно приглушать вкус авокадо.



# КРОССВОРД



**По горизонтали:** 1. Учреждение для выдачи ссуд под залог имущества. 9. Специалист по сельскому хозяйству. 10. Приказ, распоряжение. 11. Нагревательный прибор в системе отопления. 13. Принадлежность для игры в городки. 14. Грузинский музыкальный инструмент, род волынки. 16. Охотничья сумка. 18. Сплав меди, никеля и цинка. 21. Большой резервуар для хранения и перевозки жидкостей. 22. Киношный сенбернар. 24. Короткая трубка для курения. 27. Озерная корюшка. 30. Государство в Африке. 32. Развлечение, забава. 33. Отдельное жилое помещение в доме. 35. Порт на реке Висла. 36. Трагедия Сенеки. 37. Шумерская богиня, супруга бога луны Нанны.

**По вертикали:** 1. Французский паразитолог, открывший возбудителя малярии. 2. Широкий кафтан без пояса. 3. Таджикский писатель, автор романа «Рабы». 4. Воспитанный, вежливый мужчина. 5. Место, где показывают животных. 6. Определенная ступень развития. 7. Французский маркиз, погибший в битве с басками в ущелье Ронсеваль. 8. Декоративное растение. 12. Мера площади. 15. Японская одежда. 17. Струнный щипковый музыкальный инструмент. 19. Тетрадь напоминаний. 20. Водорастворимый витамин. 23. Викинги. 25. Город в Чехии. 26. Пустыня в Центральной Азии. 28. Род верхнего платья в древней Руси. 29. Заменитель сахара. 31. Разговор с криком. 34. Потеря, ущерб.

ответы на кроссворд смотрите на стр. 95  
Кроссворд предоставлен сайтом [www.c-cafe.ru](http://www.c-cafe.ru)

*Легкость и красота!*

**ПОПРОБУЙ НОВИНКУ!**



Очищающая льняная каша  
**С ПРЕБИОТИКОМ**

**ЛЬНЯНАЯ ДИЕТА  
НА 8 ДНЕЙ**

**ЗАВТРАК**

- Порция льняной каши Dr. Dias
- Стакан обезжиренного кефира

**ОБЕД**

- Порция льняной каши Dr. Dias
- Тарелка вегетарианских щей
- Салат из свежих овощей

**ПОЛДНИК**

- Яблоко или апельсин

**УЖИН**

- Порция льняной каши Dr. Dias
- Кефир, ряженка или обезжиренный йогурт



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

реклама

**Верное средство для здоровья**

**Натуральный подсластитель**

ООО «ТД «Диамир К»  
+7 (495) 739-2200; [www.diamirka.ru](http://www.diamirka.ru)



**НОВИНКА!**

Безопасен для зубов и Вашей улыбки!

Не содержит калорий и не повышает уровень глюкозы

реклама





# ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ



Многие думают, что спортивное питание – это исключительно добавки для спортсменов, вредная еда, и обычному человеку такое вовсе не нужно. Это заблуждение! Современные производители создали большое количество продуктов питания, которые содержат правильные протеины. Их можно употреблять в пищу ежедневно, и это, наоборот, принесёт только пользу Вашему организму.

У человека проходят регулярные тренировки от 2-3 раз в неделю. Новичкам и любителям этого не требуется. У человека, активно занимающегося спортом, потребность в калориях возрастает в 2-3 раза. Поэтому помимо спортивного питания необходимо наладить процесс обычного рациона, питание с правильным количеством потребления белков, углеводов и жиров. Энергию поможет восстановить именно спортивное питание.

Высокобелковые продукты или протеины – одни из главных питательных веществ в нашем организме. Выполняют большое количество

В нашей статье мы подробно расскажем о принципах спортивного питания и его основных добавках.

Спортивное питание (sports nutrition) – это базовые принципы питания организма человека во время занятий спортом. Эти продукты вводят в рацион для улучшения качества и эффективности тренировочного процесса.

Спортивное питание делится на виды, которые различают по поставленной цели. Есть спортивное питание, которое уменьшает период восстановления после тренировки. Есть поддержка организму – витаминные комплексы. Существуют добавки, которые помогают суставам и связкам в период восстановления. Если хотите построить мышечную массу, то подойдут протеины, гейнеры, креатины. Чтобы собраться на тренировку и получить заряд энергии, есть специальные комплексы предтреников.

Спортивное питание необходимо, если



Dr.  
Dias

РОТОТАЙКА

Верное средство  
для здоровья

la Fitore



функций. Протеин распадается на аминокислоты, которые соединяются в белковые молекулы организма. Аминокислоты протеина способствуют активному росту мышц. Это основной строительный материал. Конечно, не стоит забывать, что во всем необходимо знать меру. Чрезмерное употребления протеина может привести к расстройству желудка. Протеин или белок мы также получаем и с обычной пищей. А протеиновые смеси, батончики содержат тот же биологически ценный и легкоусвояемый белок натурального происхождения. Важно помнить, что протеиновая продукция не является альтернативой традиционной. Ее используют, как дополнение к диете или во время небольшого перекуса. Например, батончики или печенья удобны в употреблении и позволяют восполнять запасы энергии в любом месте и в любое время. Их главным преимуществом считается то, что они насыщают организм высококачественными белками. Многие производители стали делать протеиновую продукцию без сахара. Что делает их еще более полезными и допустимыми человеку с сахарным диабетом.



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

**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ -  
ЗАЛОГ КРАСОТЫ  
И ЗДОРОВЬЯ!**

**Протеиновые смеси, батончики содержат тот же биологически ценный и легкоусвояемый белок натурального происхождения.**

Также существуют жиросжигатели. Многие девушки думают, что выпьют их и сразу сбросят лишний вес. Это заблуждение. Жиросжигатели

ными боковыми цепями — группа протеиногенных аминокислот, которые состоят из валина, лецитина и изолейцина. Организм человека не способен получать их из пищи или других аминокислот. ВСАА расщепляет и усваивает белок, который поступает в организм с пищей. Он существует в порошковом и жидком виде. Аминокислоты способствуют восстановлению мышц. Для лучшего результата ВСАА употребляют за час до тренировки и/или через полчаса после. Пьют до, чтобы обезопасить мышцы во время занятий. После — чтобы восстановить мышечную ткань.

действуют при интенсивных тренировках и активном образе жизни. Как правило, он сделан на основе натуральных компонентов и предназначен для снижения подкожного жира. Обязательно проконсультируйтесь со специалистом, потому что жиросжигатели имеют побочные действия. Лучше избежать негативных последствий.

Это были основные добавки спортивного питания. Важно помнить, что спортивное питание — это только часть рациона. Основой считается качественная и полезная пища. Вы должны понять, необходимо ли спортивное питание для тренировок или нет. Для этого, прежде, чем применять эти препараты и продукты, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Если это не профессиональный спорт, то можно обойтись протеиновыми батончиками, печеньем. Которые помогут восполнить потерю белка после занятий спортом. Активный образ жизни и правильное питание — залог здоровья!

**Гейнер — это пищевая добавка, в которой содержатся углеводы и белок. Он нужен людям, которые стремятся набрать мышечную массу силовыми тренировками. Углеводы используют для физических нагрузок, а белки для мускулатуры. Чтобы вырабатывалась необходимая энергия, нужны сложные углеводы, которые присутствуют в гейнерах. Перед употреблением нужно обязательно проконсультироваться со специалистом, так как у Вас может быть индивидуальная непереносимость продукта. Следите за тем, чтобы в упаковку с гейнером не попала влага. Это приведёт к размножению бактерий и дальнейшему пищевому отравлению при употреблении продукта.**

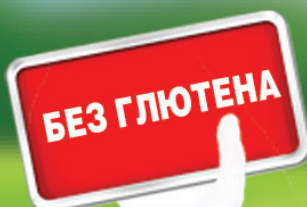
Аминокислоты ВСАА (англ. branched-chain amino acids) или аминокислоты с разветвлён-






 рототайка®


Придерживаясь  
безглютеновой  
диеты,  
Вы не будете  
испытывать  
острого чувства  
голода, как это  
возможно при  
других  
диетических  
режимах питания.


 БЕЗ ГЛЮТЕНА

ООО «ТД «Диамир К»

+7(495) 739-22-00 [www.diamirka.ru](http://www.diamirka.ru)

 Bifrut®


 Dr.  
Dias


 рототайка®


 Верное средство  
для здоровья


 La Fitona





**ОТРУБИ**  
DrDias

Овсяные Пшеничные  
Льняные Кукурузные

Овсяная диета  
Пшеничные отруби с расторопшей  
Льняная диета  
Кукурузная диета

Реклама

*Безглютеновая диета!*

Питание без глютена способствует стремительному снижению веса, очищению кишечника и улучшению самочувствия!

La Fito<sup>ne</sup>



Завтрак Рисовый  
Завтрак Кукурузный  
Завтрак Гречневый

Без глютена!

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

реклама

Ответы на кроссворд

**По горизонтали:** 1. Ломбард. 9. Животновод. 10. Веление. 11. Радиатор. 13. Рюха. 14. Ствири. 16. Ягдташ. 18. Нейзильбер. 21. Цистерна. 22. Бетховен. 24. Носогрейка. 27. Снеток. 30. Сомали. 32. Игра. 33. Квартира. 35. Варшава. 36. «Финикиянки». 37. Нингаль.

**По вертикали:** 1. Лаверан. 2. Малахай. 3. Айни. 4. Джентльмен. 5. Зверинец. 6. Стадия. 7. Роланд. 8. Золотарник. 12. Ар. 15. Кимоно. 17. Гитара. 19. Ежедневник. 20. Рибофлавин. 23. Норманны. 25. Иглава. 26. Алашань. 28. Терлик. 29. Ксилит. 31. Ор. 34. Урон.



**Bifrut®**

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

Мюсли Батончики Абрикосовые APRICOT MUESLI

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

реклама





# Великий пост 02.03.2020 – 18.04.2020

# Постное Меню



ДИАМИР К

ООО «ТД «Диамир К»

+7(495) 739-22-00

www.diamirka.ru



Реклама

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  
 Редакция — Юрихина Екатерина, Полякова Ирина  
 Верстка, макет — Паршукова Анастасия  
 Иллюстрации предоставлены сайтами Freerik и Pixabay.  
 Объединенный выпуск.  
 Издаётся редакцией АНБО «Диабетическая газета»:  
 105203 Москва, ул. 15-я Парковая, д. 5, оф. 302.  
 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».  
 Всероссийский диабет-телефон 505-33-99, www.diabetes.org.ru, www.diabetes-ru.org

Отпечатано: ООО «ДДД»  
 Россия, Нижегородская обл, Нижний Новгород г, Гагарина пр, дом № 178.  
 Подписано в печать 23.01.2020 г.  
 Объем 96 стр. Тираж 30000 экз. Заказ № 52572 от 23.01.2020 г.

Московский выпуск №30(1143)/1-2020  
 Южный (Ростовско-Донской) выпуск №23(1183)/1-2020  
 Тульский выпуск №22(1173)/1-2020  
 Санкт-Петербургский выпуск №24(1153)/1-2020  
 Ставропольский выпуск №25(1163)/1-2020  
 Курганский выпуск №21 (1133)/1-2020  
 Краснодарский выпуск №21(1123)/1-2020  
 Дальневосточный выпуск №16(1113)/1-2020

