

**Объединенный выпуск**

Российской Диабетической Газеты 31 (1-2021)

Российская Диабетическая Ассоциация:
www.diabetes.org.ru, www.diabetes-ru.orgInternational Diabetes Federation: www.idf.org
Всероссийский «Диабет-телефон»:
+7 (495) 505-33-99www.diamirka.ru

Жизнерадостная Газета

Распространяется БЕСПЛАТНО

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

РОССИЙСКАЯ
ДИАБЕТИЧЕСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ**№31****«Советы
косметолога»**
стр. 18**«Будьте
здоровы!»**
стр. 56**«Коронавирус
и диабет: как
действовать?»***Ответы на
важные вопросы
от президента РДА -
Богомолова М. В.*
стр. 2**«Без глютена -
это вкусно!»**
стр. 66**«Давайте общаться!»****Марина Коняшкина****стр.4**

От редакции


ДИАМИР К

Дорогие друзья!

Девиз РДА: «Вместе мы сильнее!» - как никогда актуален в наши дни. Создавая этот номер «Жизнерадостной газеты», мы чувствовали поддержку и участие большого числа неравнодушных людей. Теперь мы не понаслышке знаем: только вместе мы сможем справиться с возникшими трудностями.

Герои этого номера – люди разных профессий, образования, места жительства. Всех их объединяет стремление сделать жизнь лучше, помогать окружающим. Это люди, сумевшие в наше непростое время найти в себе силы

заниматься любимым делом, помогать нуждающимся, заряжать энергией и позитивом.

Мы надеемся, что каждый, кто прочитает этот номер, сможет найти для себя что-то новое, интересное и полезное.

Читайте и будьте здоровы!

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



Коронавирус и диабет: как действовать?

В последние дни количество звонков на номера Всероссийского диабет телефона с вопросами, как избежать заражения коронавирусом и как остаться в живых в случае заражения, зашкаливает.

Российская Диабетическая Газета публикует бытовые рекомендации МОО «Российская диабетическая ассоциация».

Вот что Вам нужно знать:

Люди с диабетом сталкиваются с более высоким риском заболеть коронавирусной инфекцией и с риском осложнений.

В целом, у людей с диабетом чаще возникают серьезные симптомы и осложнения при заражении коронавирусом. Проблема, с которой сталкиваются люди, страдающие диабетом - это, прежде всего, проблема худших исходов, а не большей вероятности заражения вирусом. Например, в Китае у людей с диабетом частота серьезных осложнений и смертности была намного выше, чем у людей без диабета. Мы, конечно, ожидаем, что мы научимся лучше выявлять и лечить этот конкретный вирус.

COVID-19 отличается от сезонного гриппа. Он оказывается более

серьезным заболеванием, чем сезонный грипп у всех, включая людей с диабетом. Все стандартные меры предосторожности во избежание заражения, о которых широко сообщалось, имеют еще большее значение при работе с этим вирусом.

Рекомендуемые меры предосторожности такие же, как и при гриппе: частое мытье рук, использование дезинфектантов и ношение масок и перчаток. Наиболее эффективны маски с клапаном выдоха, обычно применяемые в промышленности.

Мы призываем людей с диабетом следовать указаниям ВОЗ и Минздрава.

Риск COVID-19 для людей с диабетом типа 1 по сравнению с диабетом типа 2:

В целом, мы не знаем ни одной причины полагать, что COVID-19



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

будет представлять собой разницу в риске между диабетом 1 и 2 типа. Более важно то, что люди с любым типом диабета различаются по возрасту, осложнениям и тому, насколько хорошо они справляются со своим диабетом. Люди, у которых уже есть проблемы со здоровьем, связанные с диабетом, вероятно, будут иметь худшие результаты, если они заразятся COVID-19, чем люди с диабетом, которые в остальном здоровы, независимо от того, какой тип диабета у них есть. Поэтому важно в дни эпидемии проводить тщательнейший самоконтроль,



воспользовались нашими бесплатными видеоуроками для людей с диабетом 1 типа и опубликованными занятиями для людей с диабетом 2 типа на нашем сайте: www.diabetes-ru.org.

Если COVID-19 распространяется в Вашем регионе или сообществе, примите дополнительные меры, чтобы увеличить расстояние между Вами и другими людьми, чтобы еще больше снизить риск заражения этим новым вирусом. Оставайтесь дома, как можно дольше!

Составьте план на случай возникновения заболевания:

- Соберите необходимые Вам материалы, информацию, документы, номера телефонов Ваших врачей и медицинских работников, Вашей аптеки.

- Список применяемых лекарств и доз (включая витамины и добавки).

- Создайте запас и имейте его с собой из простых углеводов, таких как обычная газировка, мед, джем, желе, леденцы или фруктовое мороженое, которые помогают поддерживать уровень сахара в крови, если Вы подвержены риску понижения сахара крови (гипогликемия) или слишком больны, чтобы есть.

- По возможности получите заранее дополнительные лекарства по рецепту, чтобы Вам не приходилось выходить из дома. Если Вы не сможете добраться до аптеки, ЗАРАНЕЕ узнайте о возможной доставке Ваших лекарств из аптек.

- Всегда имейте достаточно инсулина на месяц вперед, если вдруг Вы заболеете или не сможете пополнить запас.

- Имейте дополнительные принадлежности, такие как дезинфектант и мыло для мытья рук, глюкагон и кетоновые полоски для определения ацетона в моче, в случае взлетов и падений сахара в крови.

- Имейте при себе достаточно предметов домашнего обихода и продуктов, чтобы Вы могли оставаться дома в течение некоторого времени, не менее двух недель.

По возможности, поговорите со своим лечащим врачом о нижеследующем:

- Когда можно и следует звонить в кабинет Вашего врача или на мобильный телефон врача по Вашей частной договоренности (в отношении кетонов, изменений в потреблении пищи, корректировки лекарств и т. д.)?

- Как часто нужно проверять уровень сахара в крови?

- Когда проверять кетоны в моче?

- Какие лекарства Вы должны и можете использовать при простуде, гриппе, вирусах и инфекциях?

- Как производить любые изменения в дозе Ваших лекарств от диабета, когда Вы больны?

Это ВАЖНО!!

Принимайте ежедневные меры предосторожности:

- Избегайте тесного контакта с больными людьми.

- Примите профилактические меры: Часто мойте руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд.

- Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук, которое содержит не менее 70% спирта.

- Насколько это возможно, избегайте касания поверхностей в общественных местах - кнопок лифтов, дверных ручек, поручней, рукопожатия с людьми и т. д.

- Используйте перчатки, дезинфицирующие средства или салфетки.

- Старайтесь не касаться лица, носа, глаз и т. д.

- Очистите и продезинфицируйте свой дом, чтобы удалить микробы: практикуйте обычную чистку часто затрагиваемых поверхностей (например: столы, дверные ручки, выключатели света, столы, туалеты, смесители, раковины и мобильные телефоны).

- Избегайте скопления людей, особенно в плохо проветриваемых помещениях.

- Максимально сократите число поездок в общественном транспорте.

Вы должны знать распространенные симптомы COVID-19:

- Высокая температура и головная боль.

- Затрудненное дыхание или одышка.

- Постоянная боль или давление в груди.

- Возможна путаница в сознании.

- Синюшность губ или лица.

Обратите внимание на возможные симптомы COVID-19, включая жар, сухой кашель и одышку. Если вы чувствуете, что у вас развиваются симптомы, срочно вызывайте врача.

Если госпитализация неизбежна, возьмите Ваш обычный глюкометр для доступного определения глюкозы в крови с запасом не менее 150 полосок. МОО РДА рекомендует для адекватной частоты контроля использовать экономичные глюкометры и тест-полоски.

Имейте упаковку полосок для определения кетонов в моче.

Следите за своим потреблением жидкости (Вы можете использовать 1-литровую бутылку с водой, пополняя ее по мере необходимости). Предпочтительны воды с щелочной реакцией, рекомендованные МОО РДА.

Вот несколько общих советов:

- Пейте много жидкости. Если у Вас возникают проблемы с удержанием воды, делайте маленькие глотки каждые 15 минут в течение дня, чтобы избежать обезвоживания.

- При любых сильных скачках уровня сахара в крови (ниже 3,3 ммоль/л или выше 13 ммоль/л), обращайтесь к своему лечащему врачу!

- Учтите, что Вы находитесь в особой зоне риска, и массовая вакцинация становится всё более доступной с использованием вакцины Спутник-V – решите со своим лечащим врачом вопрос о возможности и сроках вакцинации.

- Если Вы обеспокоены тем, что из-за Вашего диабета с Вами обращаются несправедливо, свяжитесь с нами ПИСЬМЕННО на 5053399@mail.ru, чтобы мы смогли помочь Вам обратиться за помощью по правовой защите.

Для получения дополнительной информации, пожалуйста, звоните 7 920 567 00 55 или пишите на Форуме сайта: www.diabetes-ru.org.



«Давайте общаться!»

У нас в гостях талантливая актриса театра и кино - **Марина Сергеевна Коняшкина.**

Она родилась в Минске, училась в театральном институте в Москве, здесь и построила карьеру актрисы. На счету Марины Коняшкиной более 50 работ в кино, интересные театральные работы в МХТ им. А.П. Чехова. Мы расспросили Марину Сергеевну о её творческом пути, дальнейших планах и любимых городах.



- Марина Сергеевна, расскажите, пожалуйста, как приняли решение стать актрисой и переехать в Москву?

- Знаете, можно сказать, что актрисой я стала из-за желания путешествовать. (Улыбается) Я не мечтала об актерской профессии, у меня «классическая» семья: папа - военный, мама - педагог. Актёров в роду не было. Мы жили скромно. Да и на дворе были «суровые» девяностые. В свои 14 лет я расстраивалась, что ни разу не летала на самолете. А мне так хотелось! Девочка из моей школы занималась в театральной студии, они много ездили, даже в Париже были. Она также как и я, была дочерью военного. Я подумала, значит, нужно идти в театральный студию. В 9 классе пришла туда. Мы съездили в Санкт-Петербург, Витебск - это было здорово. В студии мне сразу сказали, что театр - это моё. Я «заболела» театром, кино и решила поступать в Минске в театральный академию.



Фото из спектакля «Ундина».

И чтобы «потренироваться», поехала на вступительные экзамены в Москву. В итоге поступила и не вернулась обратно.

- Какие у Вас были впечатления в первые годы обучения в Театральном институте им. Б. Щукина?

- Да, сумасшедшие, только сейчас «отхожу» и понимаю, что уже 10 лет прошло, как закончила. Эмоций ещё много осталось. Я попала в театральную студию, заканчиваю школу, поступаю учиться в институт, переезжаю в Москву. Это один большой день! Жизнь меняется на 360 градусов. Обучение вызывало только восторг. Четыре года быстро пролетели. Это была бешеная энергия, которая долго не отпускает.

- На своей странице в Инстаграм в одном из постов Вы писали, что самый любимый раздел в институте был самостоятельный показ. Почему он привлек больше всего, чем остальные предметы?

- Самостоятельный показ - это когда студенты сами находят отрывки, выбирают партнеров, подбирают костюм, грим, режиссируют. Тебе даётся две недели. Желательно сделать два разных отрывка. Например, что-то дра-

ООО "ТД "Диамир К" +7(495) 739-22-00 www.diamirka.ru info@diamirka.ru

Витамины в каждой ложке!



La Fitor®

Варенье без сахара с цельными ягодами!

Реклама





матическое и что-то комедийное. Все это вызывает чистый восторг. Мне нравится делать все самой, полностью погружаться в работу. Вот представьте: Вы две недели не спите, сутками репетируете, практически живете в училище. Специально договорились с вахтером, чтобы не выгоняли нас ночью из стен Альма-матер. Я в это время практически ничего не ела, только черный хлеб с кабачковой икрой. Полное погружение в творческий процесс. И вот кульминация: день показа, положительная оценка... Это невероятный энергетический заряд! Таких эмоций больше нигде не испытаешь. Сейчас всегда есть режиссер, готовый материал, предлагаемые обстоятельства. А тут было «живое» творчество, проверка себя. Для меня это очень важно, так как я максималист во всем.

- Какие Вы испытали ощущения, когда впервые вышли на сцену театра МХТ им. А.П. Чехова в постановке «Ундина»? Помните это момент...?

- Нужно начать с того, что первый спектакль, который я посмотрела в Москве, когда приехала поступать - это была «Ундина»! Запомнилась прекрасная музыка и режиссура Николая Лаврентьевича Скорика.

«Мне нравятся положительные эмоции людей, их отклики. Это неподдельный восторг. Ты делаешь добро и видишь радость людей. Это очень приятно.»

Кадр из сериала «Пятый этаж без лифта».

Когда оканчивала 4 курс, мы выпускали дипломный спектакль и мне предложили пройти кастинг в Московский Художественный театр. Меня взяли, в марте сыграла первый раз. Выйти на большую сцену в трехчасовом спектакле, в главной роли очень ответственно. «Ундина» Жана Жироду - это пьеса, со сложной драматургией. Это было серьезное испытание. Рада, что прошла его.

- Как Вы считаете, есть ли разница в подготовке к роли в кино и к роли в театре? Или перевоплощение и подготовка проходят одинаково?

- Все отличается. Театр и кино - это абсолютно разные вещи, как опера и балет. Кино - это «здесь и сейчас», сцену отыграл и забыл. Хорошо, когда попадают проекты, где действительно нужно готовиться, тренироваться, дополнительно репетировать. К спектаклю можно готовиться от 3-х месяцев до года. Это ежедневные репетиции. Все в более спокойном темпе.

- Марина Сергеевна, а были в Вашей практике роли, к которым необходимо готовиться

заранее, получать новые навыки?

- На Первом канале должен выйти сериал «Близнец». Мне очень понравилась моя роль. Была необходима супер спортивная подготовка. Я сыграла женщину-следователя ГРУ. До начала съёмок встречалась с каскадерами, отработывала трюки, тренировалась. Занялась бегом. До роли ходила на бокс еще, старалась очень активно включить спорт в свою жизнь. Считаю, чем ты начинаешь заниматься, то и притягиваешь в свою жизнь. Вот и роль пришла такая.

- Какие у Вас на данный момент творческие планы? Ожидается новый спектакль или фильм с Вашим участием?

- В театре пока, к сожалению, не занята. Но вот недавно закончила проект у Елены Цыплаковой. Мы снимали три месяца в Калининграде. Параллельно еще один проект у режиссера Ильи Хотиненко в этом же городе. С января приступаю к съемкам в сериале о декабристах, где сыграю Екатерину Трубецкую.

Кадр из сериала «Хрустальная ловушка».



- На своей странице в Инстаграм во время карантина у Вас был пост о сотрудничестве с благотворительным фондом «Дети бабочки». Вы занимаетесь благотворительностью постоянно? Если да – то с какими фондами Вы сотрудничаете? Поделитесь, пожалуйста, этим опытом.

- Это также случай, когда этого очень хотела и приняла. Думала об этом много. Мой друг Митя Совелов живет в Лондоне, занимается петициями «Change.org». Он позвал меня на мероприятие «Meet for Charity». После мне написал фонд «Дети бабочки». Сейчас мы разговариваем для благотворительной газеты. Если мне что-то такое предлагают, никогда не отказываюсь. К сожалению, сейчас много мошенников, нужно все проверять. Когда это реальная история, всегда с вниманием отношусь к проблеме. И благодарна, что меня расценивают, как человека, который может помочь.

- Марина Сергеевна, что Вас лично мотивирует заниматься благотворительностью? Что она для Вас?

- Желание делиться. Мне нравятся положительные эмоции людей, их отклики. Это неподдельный восторг. Ты делаешь добро и видишь радость людей. Это очень приятно.

- Как Вы лично пережили карантин? Удалось ли в это непростое время посвятить время себе,




La Fito зерно
для прорастания
и заваривания

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



КОЗИНАКИ
СО ЛЬНОМ

Польза злаков
в каждом кусочке!

Злаковые козинаки со льном

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



ПОЛЕЗНОЕ ЛАКОМСТВО

la Fito^{ne}

**ТЕМНЫЙ
ШОКОЛАД**
с Апельсином
с Вишней
с Клубкой
с Малиной
и Кауеникой



**ГОРЬКИЙ
ШОКОЛАД**
с ягодами ГОДЖИ
с семенами ЧИА

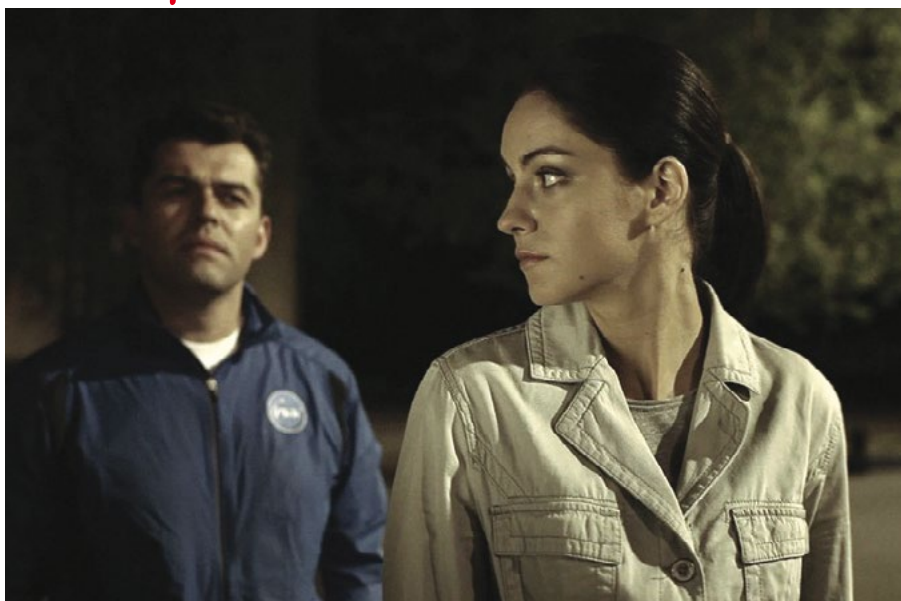
с Кешью
с Капучино
с Миндальем
с Фундуком
**МОЛОЧНЫЙ
ШОКОЛАД**



ООО "ТД "Диамир К"
+7(495)739-22-00
www.diamirka.ru
info@diamirka.ru

Реклама





Кадр из фильма «Космонавтика».

«Для меня лучший способ вдохновения - это наблюдения за людьми. Поэтому в поездках, да и в Москве, чаще использую общественный транспорт. Так же люблю долгие пешие прогулки. И конечно, живопись!

занятиям, которые давно откладывали?

- Я не тот человек, который был рад много времени провести дома. Не умею этого делать. (Улыбается). Благодарна только за то, что в этот период встречаешься один на один с собой. Происходит переоценка, начинаешь ценить простые моменты своей жизни. Гулять, встречаться с людьми - это великое счастье. Поэтому и с Вами хотела встретиться лично на интервью. Видеосвязь, долгие телефонные разговоры - невыносимы для меня. Я ретроград (улыбается), всегда за живое общение, книги, походы в театр. Не хочу больше такого опыта, справилась и хватит.

- Если отвлечься от каранти-на, то как Вы любите проводить свободное от съёмок, спектаклей время?

- Знаете, я разучилась отдыхать и лениться, что плохо для организма. (Улыбается.) Из любимых занятий - это встречи с друзьями, продолжаю обучение английскому, читаю. Хочу «добить» наконец-то вождение. Наш художественный руководитель все время говорил, что очень

занятой человек успевает в два раза больше, чем свободный. Когда ты максимально загружен, то умело распоряжаешься своим временем. Когда свободен - все «расползается».

Я - человек режима, так как папа военный. Все четко, быстро. Поэтому свободное время - это моя проблема. Теперь пытаюсь это освоить и научиться наслаждаться «ничегонеделаньем». (Улыбается).

- Марина Сергеевна, Вы прекрасна выглядите. Расскажите, пожалуйста, у Вас есть свои секреты красоты? Какие они?

- У меня их нет, в этом плане я очень недисциплинированная актриса. Делаю то, что всегда бы делала, не будь актрисой. Хожу к косметологу на чистку, маски, пилинги различные, массаж. Мы работаем лицом, мой организм - это инструмент. К этому необходимо относиться, как скрипач к скрипке. Он покупает для неё самые дорогие струны, чтобы добиться идеального звучания, и конечно, ежедневно оттачивает своё мастерство. Для меня все эти походы в салоны - тоже часть

моей работы. Чтобы сниматься в кино, быть в профессии, должна быть в тонусе, в идеальном состоянии, в добром здравии, с хорошим настроением.

- Вы следите за собственным питанием? Соблюдаете диеты?

- Сейчас у меня с этим все сложно и жестко, потому что работала проблемы с желудком. Не буду в них вдаваться. Поэтому сейчас на съемках прошу телефон повара, который нам готовит «кино-корм», и мы с ним обсуждаем моё меню. Из-за этого моя жизнь немного усложнилась, не могу расслабиться и забыть об этом.

- А как восстанавливаетесь после спектаклей, съемок? Что помогает отвлечься от роли и снова вернуться к своей жизни?

- Восстанавливаюсь я активными методами! Спорт, встречи с друзьями, походы в театр, музеи, кино. Да и в выходные между съемочными днями тоже стараюсь проводить так же. Как говорят «клин клином вышибают»!

- Во время карантина многие женщины жаловались, что им приходилось много готовить и все время придумывать что-то новое. Расскажите, пожалуйста, любите ли Вы готовить? Есть ли фирменное блюдо?

- Я очень люблю готовить, но за время карантина также надоело. (Улыбается). Раньше любила приезжать к родителям в Минск на Новый год и делать праздничный стол: новогодний или рождественский. Всегда придумывала какой-то новый десерт, пирог. Мне нравятся простые, понятные продукты. Самое любимое: купить свежей рыбы и ничем её не испортить. Приготовить на медленном огне, чтобы она осталась сочной. Для хорошего, качественного продукта больше ничего не нужно. Подсолил, немножко сбрызнул лимоном и все.

- Спасибо! А фирменное блюдо?

- Фирменного блюда нет. Но я дам Вам рецепт черемухового торта.



- Бытует мнение, что актеры очень суеверны, что у каждого есть свой ритуал или секрет для настроения и вдохновения? Марина Сергеевна, поделитесь с нашими читателями, как настраиваетесь на роль, что Вас вдохновляет?

- Для меня лучший способ вдохновения - это наблюдения за людьми. Поэтому в поездках, да и в Москве, чаще использую общественный транспорт. Так же люблю долгие пешие прогулки. И конечно, живопись! Мне кажется, артисту, важно, как можно больше бывать в музеях.

- А какой город или страна поразили Вас больше всего?

- В августе первый раз посетила Рим, а потом через две недели Париж. В Риме удалось провести 5 дней. Особенно хотелось посмотреть этот город после просмотра фильма «Великая красота» Паоло Соррентино (итальянский кинорежиссёр и сценарист - Прим. ред.). Конечно, мы сразу отправились на поиски фонтана Аква-Паола, с которого начинается фильм. Это восторг. Вернулась в Москву и снова появилось свободное время. Всю жизнь мечтала поехать в Париж. Но думаю, как после Рима поеду туда,

ведь впечатления еще не улеглись? Но поехала. Мы жили в районе Маре. Когда вышли из метро на улицу, у меня сразу «кольнуло» в сердце. Это была любовь с первого взгляда. (Улыбается.) Рим, как один большой музей, а Париж - город для общения.

- Марина Сергеевна, что Вы можете пожелать нашим читателям в такое непростое для всех нас время?

- Меньше сидеть в тишине. Во время карантина поняла, что сила в людях, в личных встречах, эмоциях. Нужно чаще ходить в гости, приглашать к себе. Мы ведь совершенно забыли об этом. Недавно встречалась с подругой - актрисой, спрашивали друг у друга, какие планы на Новый год. Хочется, чтобы кто-то пригласил в гости. Все вместе что-то готовили, отмечали. Тогда хандра исчезнет. Так что давайте общаться! И пусть новый год принесёт только хорошее, светлое и доброе!

**Беседовала Диана Ключко
Фотографии предоставила
Марина Коняшкина**



Рецепт черемухового торта от Марины Коняшкиной.

Ингредиенты:

- Яйца — 4 шт.;
- Сода - 5 г;
- Мука - 150 г;
- Мука черемуховая - 135 г;
- Мука миндальная - 75 г;
- Сахар тростниковый — 230 г;
- Разрыхлитель — 5 г;
- Сметана 25% — 280 г.

В чаше взбейте яйца (4 шт.) с тростниковый сахаром (230 г) до пышной пены, на это уйдёт от 5 до 10 минут. Далее добавьте все сухие ингредиенты: муку (150 г), муку миндальную (75 г), муку черемуховую (135 г), соду (5 г) и разрыхлитель (5 г). Перемешайте всё на низких оборотах миксера или даже лопаткой. В конце идёт жирная сметана (270 г). Тесто будет достаточно жидким. Если хотите, чтоб коржи были ещё нежнее, добавьте растительное масло (80 г). Три металлических кольца на 16 см оберните фольгой и разделите тесто поровну. Выпекайте на режиме верх-низ, при температуре 145-155 градусов до готовности. Готовые коржи оберните пищевой плёнкой горячими. Уберите в холодильник на 8 часов. После этого соберите торт, промазав каждый корж кремом.

Рецепт крема:

- Масло сливочное 82,5% — 100 г;
- Пудра сахарная — 100 г;
- Натуральный экстракт ванили — 5 г;
- Творожный сыр — 300 г.

Для начала порубите холодное масло (100 г, из холодильника) на кубики в 5-9 мм, добавьте сахарную пудру (100 г). Используйте пудру с добавками, они помогают избежать комочков, она не сваливается и остаётся рассыпчатой. Взбивайте пудру и масло на высокой скорости до состояния однородной пасты. Добавьте экстракт ванили. Когда размешаете экстракт, добавьте творожный сыр (300 г). Добейтесь однородности миксером. Крем готов к использованию.

Приятного аппетита!





Лён - одна из самых древних культур, почитаемая на Руси. Наши предки делали из него и муку, и масло, и кисель, и одежду. В каждом доме, в каждой избе всегда был лён. То ли скатёртью, то ли маслом, то ли вкуснейшим блюдом на столе. А то ли нарядными рубахой и сарафаном к празднику.

Ошибкой будет думать, что лён растёт сам по себе. Как в старые времена, так и сейчас выращивание льна - это трудоёмкий процесс. Чтобы лён отдал свою пользу людям, требуется специальный уход за ним на протяжении всего времени роста этого растения.

РУССКОЕ ЗОЛОТО

Одним из популярнейших продуктов из льна до сих пор является льняное масло. Его изготавливают из семян. В клеточках зародыша и окружающей его тонким слоем питательной ткани находится преимущественно жирное льняное масло, содержащее масляную линоленовую кислоту. В старину его получали через специальные давильни. Сейчас технологии ушли вперед, и существует большое количество техники, которая облегчает процесс производства.

Льняное масло холодного отжима получают из спелых семян льна обыкновенного. Свежее льняное масло имеет пряный аро-

мат, похожий на аромат сена. Его вкус ореховый, слегка поджаренный, может иметь рыбные нотки.

Льняное масло используют в кулинарии для приготовления соусов, салатов, каш и молочных продуктов. Интересный факт, что в некоторых странах льняное масло используют для изготовления молочных продуктов. Так как масляная плёнка предотвращает быстрое скисание.

Так часто делали в летний период. В верхнеавстрийской кухне

часто готовят на льняном масле и внесли его в реестр традиционных продуктов питания.

Еще один важный факт - льняное масло нельзя подвергать высоким температурам! Оно состоит из полинена-сыщенных, химически активных жирных кислот, которые изменяются при температурах выше 100 °С.

ВНИМАНИЕ:

При высоких температурах образуются вредные для здоровья вещества. Льняное масло необходимо использовать только в холодном виде.



В льняном масле содержится большое количество полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6. Приблизительно 60%. Дополняет высокую пищевую и лекарственную ценность семян наличие белков, и специфической слизи. Также лен содержит витамины А и Е, которые необходимы для поддержания здоровья кожи, волос и ногтей. Калий влияет на мозговую деятельность и состояние сердечно-сосудистой системы. Йод необходим для синтеза гормонов щитовидной железой. От йода в немалой степени зависят обмен веществ, рост и способность мужчины продолжить род. Цинк необходим для регенерации тканей, их роста, полноценного развития мозга. Благодаря фосфору, содержащемуся в масле, происходит усвоение кальция в

костях. Антиоксиданты (лигнаны) помогают предотвращению образования раковых клеток. По своей биологической ценности льняное масло превосходит другие продукты нашего рациона. Его рекомендуют употреблять ежедневно.

Льняное масло снижает риск развития сахарного диабета. Способствует снижению вязкости крови. Повышает эластичность сосудов, снижает риск инфарктов и инсультов. Помогает уменьшить уровень «плохого» холестерина в организме. Это, в конечном счете, предотвращает развитие атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, снижает риск образования тромбов. Льняное масло нормализует работу кишечника и всей пищеварительной

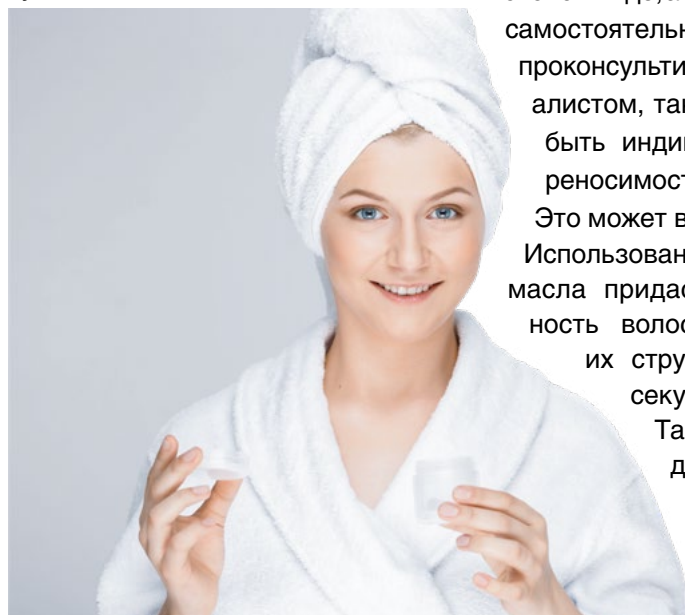
системы человека. Способствует лечению колитов, гастритов, устраняет запоры, изжогу. Нормализует работу печени, оказывает противопаразитное действие. Очищает от шлаков и токсинов. Отдельное свойство растительных жиров из льна, интересное именно для мужчин – это усиление половой функции. Женщинам льняное масло помогает для улучшения общего состояния кожи, реализации репродуктивной функции, способствует похудению. Наиболее полезно употребление льняного масла детьми в зимнее время – ребенок будет меньше подвержен простудным заболеваниям. Также льняное масло помогает при сильных нагрузках в школе, улучшая мозговую деятельность ребёнка. Масло просто необходимо для полноценного развития детского



организма. Льняное масло оказывает поддержку работе почек, что очень важно при отеках и избыточном весе.

Благодаря иммунозащитным свойствам масла его применяют в профилактике онкологических заболеваний, например, рака молочной железы, рака прямой кишки. Врачи рекомендуют масло из семян льна употреблять в период реабилитации после операций. Не стоит забывать о льняном масле и во время пандемии коронавирусной инфекции. Так как оно повышает иммунитет и способствует нормальной работе функций всего организма. Сам лён обладает мощным антисептическим эффектом. Во всех частях растения сконцентрированы гликозид линамарин и более двух десятков фенолкарбоновых кислот, обладающих обеззараживающими свойствами. Обладает регенерирующими функциями, поэтому активно используется в косметологии.

Существует легенда, что льняным маслом протирала лицо Клеопатра, чтобы придать красоту и молодость коже.



Так как оно обладает противовоспалительными, ранозаживляющими, антиоксидантными свойствами. Масло смягчает, питает и увлажняет кожу тела и рук. В составе масок, кремов для лица оказывает крайне положительное воздействие на кожу, омолаживая и придавая гладкость.



Борется против морщин, дряблостью, увядающей кожи. Придаёт эластичность и подтягивает овал лица. Такие маски можно купить в готовом виде, а также приготовить самостоятельно. При этом проконсультируйтесь со специалистом, так как у Вас может быть индивидуальная непереносимость льняного масла. Это может вызвать аллергию. Использование льняного масла придаст блеск и пышность волосам, восстановит их структуру. Борется с секущимися концами. Также масло необходимо при массаже.

Дефицит
 Омега-3 и
 Омега-6 может

привести к развитию экземы, псориаза, кожным заболеваниям, дерматитам. Не забывайте о льняном масле, и Ваше общее состояние будет лучше с каждым днём. Для кожи, склонной к раздражениям, покраснениям, ранам на лице, можно ежедневно по 3-4 раза смазывать пораженные участки льняным маслом.

Льняное масло благотворно влияет на организм человека, как внутренне, так и внешне. Оно обеспечит хорошее самочувствие в любом возрастном периоде. Начните с двух чайных ложек в день утром и вечером перед едой. Через неделю дозировку можно увеличить до двух столовых ложек в день. Если не можете пить его в чистом виде, то добавляйте в каши, йогурты или кефир по утрам, салаты - днём. Сейчас существует большое количество рецептов с льняным маслом. Храните его в темном и прохладном месте, куда не попадут солнечные лучи. Масло может окислиться, это повлияет на его вкус. Выбирайте масло с более свежей датой изготовления, так оно дольше хранится.

Льняное масло называют «русским золотом» за все его качества и свойства. Сфера его применения довольно разнообразна. Из льна делают продукты, которые несут в себе пользу клетчатки и многих незаменимых микроэлементов. Среди них магний, селен, хром, кремний. Перед началом употребления любого продукта из льняного семени стоит проконсультироваться с врачом!

Берегите себя и будьте здоровы!



**Богородское
масло**
100%
натуральное
Льняное
Тыквенное
Горчичное
Кукурузное

МАСЛО ГОРЧИЧНОЕ
БОГОРОДСКОЕ
ХОЛОДНОГО ОТЖИМА

МАСЛО ТЫКВЕННОЕ
БОГОРОДСКОЕ
ХОЛОДНОГО ОТЖИМА

МАСЛО КУКУРУЗНОЕ
БОГОРОДСКОЕ
ХОЛОДНОГО ОТЖИМА

МАСЛО ЛЬНЯНОЕ
БОГОРОДСКОЕ
ХОЛОДНОГО ОТЖИМА

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



рототайка

Мiosли

**Сладости
для радости!**

Нежный Злаковый
КО-ЗИ-МАК
с кукурузой
и черносливом

Нежный Злаковый
КО-ЗИ-МАК
подсолнечный

Нежный Злаковый
КО-ЗИ-МАК
с арахисом
и курлагом

Нежный Злаковый
КО-ЗИ-МАК
с арахисом
и черносливом

Нежный Злаковый
КО-ЗИ-МАК
с кукурузой
и курлагом

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



Вкусно и полезно!

Вafри

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



La Fitore

Халqa

**Восточная сладость -
Вам на радость!**

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



Советы косметолога



Врач-дерматокосметолог
Алимова Наталья Николаевна



Без сомнения, 2020 год останется в памяти у всех людей на планете. Но надо помнить, что коронавирус оставит отпечаток не только в нашей памяти, но и на нашей коже. Так необходимые нам для защиты от заражения маски и перчатки не только помогают нам, но и наносят вред нашей коже. Как правильно ухаживать за кожей рук и лица в период пандемии? Какими средствами пользоваться? Где найти дополнительный источник витаминов и солнечных лучей? Ответы на эти вопросы «Жизнерадостная газета» узнала у нашего постоянного эксперта - врача-дерматокосметолога - Алимовой Натальи Николаевны.

- Использование антисептика чревато пересыханием кожи рук. Может возникнуть зуд кожных покровов, вызванный обезвоживанием кожи и потерей слоя водно-липидной мантии. Чтобы избежать этого, необходимо использовать питательный, увлажняющий крем. Также во время длительного ношения перчаток руки оказываются как бы в паровой бане. Лучше после этого помыть руки с мылом и нанести крем. Два раза в неделю рекомендуется делать маски для рук. Их можно сделать самостоятельно в домашних условиях. Также существуют специальные парафиновые ванночки для увлажнения кожи рук. Врачи рекомендуют носить резиновые перчатки не больше двух часов, а тканевые можно весь день.

Постоянное ношение маски негативно сказывается на коже лица. Поэтому стоит подобрать правильный уход за кожей, с

использованием тоника, крема, сыворотки. Рекомендую обратиться к косметологу, который подскажет, что подходит именно Вам! Тоник необходим, чтобы восстанавливать уровень pH. После можно нанести увлажняющую сыворотку и закрепить питательным кремом. Конечно, не стоит забывать о правильном очищении. Лучше подобрать щадящий пилинг, скраб мелкой абразивности, так как кожа после маски и так раздражена.

Для умывания подойдут гели и пенки. Два раза в неделю рекомендуется делать маски: кремовые, тканевые или альгинатные. В принципе, это базовые правила ухода за кожей лица, которые необходимо выполнять ежедневно.

Наша кожа нуждается в питании и увлажнении!

Если Вы находитесь на удаленной работе дома, то из-за нехватки свежего воздуха

кожа становится тусклой. Чаще проветривайте помещение. Из-за застоя лимфы происходят отеки. Рекомендуется делать самомассажи и лимфодренажные процедуры. Подойдет контрастный душ, легкий массаж лица. Такие процедуры также помогут разгладить мелкие морщинки.

Еще один важный фактор, который влияет на состояние кожи, и не только в период пандемии - это питание. Старайтесь употреблять в пищу больше овощей и фруктов. Добавьте в рацион натуральные ингредиенты, например, льняное масло. Скорректируйте своё питание.

Делайте зарядку. Небольшая физическая активность поможет улучшить состояние кожи.

Не забывайте о витаминах, только проконсультируйтесь со специалистом и подберите правильный курс.

Этими простыми правилами Вы укрепите свой иммунитет!



Рецепты масок для рук:

Питательная овсяно-медовая маска.

- Овсяная мука или измельченные в блендере овсяные хлопья - 3 ст. л.
- Молоко - 1 ст. л.
- Оливковое масло - 1 ст. л.
- Мёд - 1 ч.л.

Тщательно перемешайте все компоненты между собой. Получившуюся массу нанести на руки. Наденьте полиэтиленовые перчатки, затем хлопчатобумажные. Держите маску около 40-60 минут. Затем смойте прохладной водой.



Протестируйте свежеприготовленную маску на аллергическую реакцию. Нанесите её на тыльную сторону кисти.



Увлажняющая маска.

- Желток - 1шт.
- Овсяная мука - 1 ст. л.
- Зелень петрушки - 3 веточки.

Нарежьте и растолките петрушку. Смешайте с желтком, добавьте овсяную муку. Она поможет загустить смесь. Нанесите маску массажными движениями на кожу рук. Оставьте на 15 минут. Затем смойте водой.

Восстанавливающая маска.

- Мякоть картофеля - 1 шт.
- Льняное масло - 1 ч. л.

Льняное масло – сильный антиоксидант. Он запускает обменные и восстановительные процессы в коже. Отварите картофелину и остудите. Смешайте мякоть картофеля с льняным маслом. У нас получится теплая однородная смесь. Нанесите её на руки и оставьте на 20 минут. Затем смойте теплой водой и нанесите крем.

Обновляющая маска-плёнка.

- Желатин - 1 ст. л.
- Молоко - 3 ст. л.

Подогрейте молоко. Растворите в нём желатин. Полученную смесь нанесите кисточкой на кожу рук. Важно смесь должна быть теплой, не горячей. Оставьте на 15 минут. Ваши руки покроет плёнка, аккуратно снимите её. Остатки смойте водой. Нанесите крем.



Главное -
 найти в себе
 желание жить!

Дина Доминова уже 24 года живет с сахарным диабетом и не унывает, а наоборот делится своим опытом. Она ведёт блог @dina_dominoва в Инстаграм, ежедневно рассказывая о разных аспектах сахарного диабета.

- Дина, расскажите, пожалуйста, немного о себе.

- Мне 32 года. Сахарный диабет у меня с 1997-го года, стаж на сегодня – почти 24 года. Я родилась в Ульяновске. После окончания школы поступила в Московский Государственный Лингвистический университет и переехала жить в Москву. После университета решила здесь остаться. Окончила аспирантуру, работаю. Помимо этого, жизнь всегда была наполнена интересными занятиями, различными увлечениями, и что самое главное – прекрасными людьми!

- Когда у Вас обнаружили сахарный диабет? Вы помните момент, когда Вам поставили диагноз?

- Да, очень хорошо помню этот момент. Мне вот-вот должно было исполниться 9 лет. В январе 1997-го года я сильно заболела гриппом. Была дома около 2-х недель,

очень плохо себя чувствовала. Помню, была сильная жажда. А так как при гриппе полезно пить много теплой жидкости, я литрами пила горячий чай с медом. Потом начала мочиться в постель, после чего родители перестали давать мне много жидкостей. Я пила холодную воду из-под крана, когда родители не видели, так как жажда была нестерпимой. А 2-го февраля проснулась с утра в ужасном состоянии, выглядела я, видимо, также. Поэтому родители повели меня в поликлинику. Как сейчас помню, было очень сложно идти пешком зимой по морозу эти 4 километра до поликлиники. Там у меня взяли кучу анализов и уже на скорой повезли в больницу. Сначала положили в отделение с диагнозом отравление, а через сутки уже без сознания – в реанимацию.

9-го февраля, за день до моего 9-го дня рождения, меня перевели

из реанимации в отделение эндокринологии. Пришедшая в палату врач сказала, что у меня нашли заболевание, и теперь прежде, чем съесть даже яблоко, мне надо будет делать укол. Я тогда не особо это поняла, но новый уклад жизни многое объяснил: замеры сахара «ужасным копьем», после которого кровь долго не останавливалась, потому что раны на детских пальчиках были огромными и глубокими; уколы в процедурной длинными иглами в живот – было не столько больно, сколько страшно. Но рядом всегда были дети моего возраста, с такими же, как у меня глазами, полными страха. Мы все смотрели друг на друга и молчали, потому что всем делали одно и то же. И безмолвная поддержка друг друга нам однозначно помогала.

- Иногда нам в редакцию пишут родители детей, у которых сложились непростые



отношения с одноклассниками из-за необходимости делать уколы во время обучения. Как это проходило у Вас? Не было ситуаций, когда дети дразнили из-за болезни?

- Когда я заболела, училась во втором классе. Мне повезло, что пролежала в больнице 32 дня, и меня не оставили на второй год в школе. Последнюю 4-ую четверть отучилась на домашнем обучении – ходила к своей учительнице заниматься домой. А в 3-й класс меня снова отдали в школу, чему была насказано рада. Нам всем было по 9 лет, и в этом возрасте дети, как мне кажется, очень искренние и добрые. Учительница рассказала детям, что я лежала в больнице, они стали писать мне письма. Я им отвечала и передавала через учительницу. Мне было до безумия приятно, что они помнят обо мне и просто пишут несколько строк, рассказывают, как у них дела, какие мероприятия проводятся в школе. Такая, казалось бы, неважная информация, но само внимание мне было очень дорого. Поэтому, когда вернулась в класс, отношение было абсолютно таким же адекватным и добрым. Разумеется, мальчишки бегали за девочками, дергали за косички, шкодили, но это было, правда, очень по-доброму. Поэтому свой 3-ий класс я вспоминаю

с любовью. Далее мы перешли в 5-ый класс, перепрыгнув через 4-ый. Я оказалась среди новых детей и со всеми новыми учителями – средний блок в школе. Следующие 3 года были сложными в отношении окружающих меня детей из-за моей болезни. Плюс много пропускала, так как в те годы часто и подолгу лежала в больницах. Но впоследствии, когда мы повзрослели, к 8-му классу отношение изменилось. У меня снова появились друзья и подруги. Времяпрепровождение в школе стало гораздо приятней.

«Ограничение в сладком для людей с сахарным диабетом 1-го типа – это древний миф, который, увы, некомпетентные врачи до сих пор пропагандируют вновь заболевшим или болеющим людям.»

– Столкнулись ли Вы с ограничениями сахара и сахарной продукции? Как Вы в детстве реагировали на это?

- Сразу хочу отметить, что сахарный диабет именно 1-го типа не нуждается в ограничении в сладком. Человек с сахарным диабетом 1-го типа может и должен питаться, как абсолютно каждый здоровый человек, потребляя нужные макро- и микронутриенты. И не забывать баловать себя вкусняшками. Ключевым для человека с сахарным диабетом 1-го типа является умение компенсировать любую еду. Причем часто полезная еда, типа риса с куриной грудкой гораздо сложнее в компенсации, чем печенье или вафли. Хотя, казалось бы: «У тебя же диабет, какие тебе вафли»?! Ограничение в сладком для людей с сахарным диабетом 1-го типа – это древний миф, который, увы, некомпетентные врачи до сих пор



пропагандируют вновь заболевшим или болеющим людям.

В далеком 1997-м году, разумеется, практически никаких знаний о сахарном диабете 1-го типа не было. Зато миф о запрете сладкого был силен. И меня «посадили» на пожизненную диету – стол №9. Это овсянка с утра, яблоко на перекус, суп и гречка с котлетой на обед, кефир на полдник, тушеная капуста с хлебом на ужин и стакан кефира с хлебом на ночь. И так на всю твою долгую и счастливую жизнь. Родители искренне верили врачам, поэтому подобная диета у нас соблюдалась четко. Они прятали от меня сладости по всей квартире. Потом потихоньку не выдержал мой брат и стал делиться сладостями со мной. А также в школе с радостью обменивала свое ежедневное зеленое яблоко на вкусняшки, которые приносили с собой одноклассники. Так что, в плане сладостей для меня всё было не настолько ужасно, как казалось сначала.

- Дина, расскажите, пожалуйста, сейчас едите сладкое?

- Я давно уже не придерживаюсь питания – стол №9. Годам к 15-ти мои родители тоже поняли, что такой режим питания – это не панацея. Поэтому таких жестких





«Сегодняшние возможности в плане мониторингов, помпы и системы искусственной поджелудочной железы дают колоссальные возможности в управлении диабетом, значительно облегчая процесс компенсации. Тем самым улучшая качество жизни, что для меня является невероятно важным.»

ограничений в еде, как до этого, уже не было. Сейчас могу побаловать себя абсолютно любой едой и вкусняшкой. Всё в зависимости от того, чего хочется. Мне нравится прислушиваться к организму и питаться, исходя из моих желаний. Что могу есть всегда и в большом количестве – это тайский манго. Дико сложная для компенсации пища, потому что у спелых манго высоченный гликемический индекс. Приходится выжидать огромные паузы и есть не торопясь, чтобы сахар не взлетел выше 10. Но все эти неудобства того стоят, тайские манго просто восхитительны!

- Чувствуете ли Вы повышение или понижение сахара в крови?

- Нет, давно не чувствую. Скоро будет 4 года, как я использую мониторинг и всегда знаю, какой у меня сахар. В плане гипо/гипер – всегда действую на опережение,

чтобы не допускать «качелей» - то есть колебаний сахара за пределами целевых. В этом году у меня был случай, когда сломалась помпа, но на ее экране не было информации, что она поломана. Поэтому не сообразила снять ее и сделать подколку шприц-ручкой. В итоге всю ночь у меня был сахар 20. Да, этот сахар чувствовала, так как состояние было ужасным – сильно болела голова, глаза как будто засыпало песком и залило кислотой. Я просыпалась каждый час, еще докалывала инсулин (помпа показывала, что инсулин поступает, хотя по факту не поступал), и только в 5 утра решила сделать подколку шприц-ручкой. После чего сахар начал падать, и я почувствовала огромное облегчение и моментальное улучшение состояния. Такие случаи, слава богу, очень редки.

Безусловно, ни у одного человека с сахарным диабетом 1-го

типа нет 100% нахождения в целевых значениях от 4 до 10 ммоль. Но когда ты живешь в компенсации, то виртуозно умеешь моментально сбить любое повышение сахара до 11-12 ммоль. В случае резкого снижения ты не даешь сахару опуститься ниже 3.6-3.8 ммоль, действуя на опережение. Сегодняшние возможности в плане мониторингов, помпы и системы искусственной поджелудочной железы дают колоссальные возможности в управлении диабетом, значительно облегчая процесс компенсации. Тем самым улучшая качество жизни, что для меня является невероятно важным.

- Расскажите, пожалуйста, что необходимо делать, чтобы вовремя измерять сахар? Помните, как Вам измерили сахар в первый раз?

- Что необходимо делать? Помнить, когда ты сделал инсулин на еду, после этого замеры сахара всегда нужны на пике и отработке. Усредненно – это через час и 3 часа после укола на еду (имею в виду ультракороткие инсулины). Когда использовала только глюкометр, я так и делала, даже чаще, так как сахар «чувствовать» нельзя, доверять можно только измерению прибором. Также при любой ситуации, будь то занятие спортом или просто прогулка. Разумеется, это всё требует тоже замера сахара, так как любое





движение так или иначе повлияет на сахар. Ну, и конечно, после пробуждения и перед сном всегда необходим замер сахара. Сейчас на мне мониторинг, свои графики вижу всегда онлайн в программе телефона – это значительно упростило жизнь. Так как ты видишь сахара в любой момент времени, и для этого не нужно по 20 раз на дню колотить пальцы.

Первый раз мне измерили кровь на сахар в больнице в 1997-м году. После выписки из больницы через несколько месяцев родители купили первый глюкометр, и тогда это было нечто сродни первого компьютера – что-то невероятное и крутое. Помню, что результата необходимо было ждать 45 секунд, и эти секунды ты в голове мечтал, чтобы сахар был хорошим. Порой хотелось, чтобы он был низким, так как при низком сахаре родители давали какую-нибудь вкусняшку.

- Как Вы считаете, о чем важно помнить человеку с сахарным диабетом?

- О том, что у него сахарный диабет. Об этом, к сожалению, забывать нельзя от слова «совсем». Твой сахарный диабет означает, что при тебе всегда должен быть инсулин, причем в идеале основной и запасной. Если ты на помпе, то запасные инфузионные наборы, куча принадлежностей и самое главное

– всегда что-то сладкое. Так как самое страшное, что может случиться с человеком с сахарным диабетом 1-го типа в краткосрочной перспективе – гипогликемия, когда ты можешь потерять сознание. Это может плохо закончиться. Именно поэтому у меня всегда в рюкзаке маленький сок, детская фруктовая пюрешка и ещё карамельки. Неважно, воспользуешься ты ими или нет, сладкое при тебе всегда должно быть.

- Как Вы думаете, важны ли занятия спортом для человека с сахарным диабетом 1-го типа?

- Я скажу так – важно чувствовать себя прекрасно и делать то, что нравится конкретно тебе! Индустрия спорта зарабатывает огромные деньги на чувстве вины людей, так как ты уже просто не имеешь права «не заниматься спортом». То есть не ходить в зал или на групповые тренировки, не потеть до 7-го пота, не получая от этого никакого удовольствия. Но зато не чувствовать себя виноватым, ведь именно об этом кричат из каждого утюга – «занимайся спортом и правильно питайся», а если нет – ты плохой. Давно не читаю всевозможные блоги, не подписываюсь на «ведущих здоровый образ жизни» людей. Мое мнение – важен твой настрой,

твоё настроение, то удовольствие и удовлетворение, которое ты получаешь от того, что делаешь и чем занимаешься. Нашему организму полезно движение – это безусловно. Не пресловутый «зал», а движение! Поэтому я могу прогуляться по парку или лесу, покататься на велосипеде, самокате или роликах. Зимой проехаться на лыжах и коньках. Люблю прыгать на батуте, с недавних пор осваиваю сноуборд и получаю от этого колоссальное удовольствие. Всё это и есть движение, физическая активность, а самое главное – я получаю кайф, когда делаю то, что мне нравится. Для меня это ключевое.

Необходимо отметить, что при любом занятии спортом, уровень компенсации сахарного диабета 1-го типа выше и сложнее. Так как куда проще жить с диабетом, лежа на диване весь день, чем рассчитывать дозы инсулина под физическую активность в нужное тебе время. Поэтому если говорить именно про пользу при диабете – спорт точно не помогает компенсации, а усложняет ее. Но спорт точно улучшает настроение и приносит удовольствие. Поэтому я «за» то, чтобы кайфовать от той физической активности, которой ты занимаешься!





- Дина, расскажите, пожалуйста, Вы посещали «Школу диабета»? Если да, то помогли ли Вам занятия узнать больше об этом заболевании?

- «Школу диабета» последний раз я посещала очень давно, еще в 2002 году. Тогда знаний и у врачей было мало, нас учили «на глаз» уметь считать, сколько ХЕ (хлебных единиц) во фруктах или сколько ложек отварной гречки в 1 ХЕ. В 2017-м году получила помпу в рамках оказания высокотехнологичной медицинской помощи. Врач в больнице, вручая мне помпу, сказала: «Ты умная – сама разберешься!» Поначалу было дико страшно, но спустя примерно полгода я, и правда, разобралась во всех функциях и теперь радуюсь от наличия такого продвинутого девайса. А год назад «созрела» и установила себе первую систему искусственной поджелудочной железы (представляет собой технологическое устройство, предназначенное помочь людям с диабетом, в первую очередь, автоматически и непрерывно контролировать их уровень глюкозы в крови, обеспечивая заместительную эндокринную функциональность

здоровой поджелудочной железы — Прим. ред.). Сказать, что мир перевернулся – не сказать ничего, так как эта система настолько облегчает компенсацию. Я, правда, «передала» искусственной поджелудочной железе максимум функций, каких только можно, и при этом значительно разгрузила себе голову. Так как теперь нет необходимости держать в памяти все те данные и информацию, которые держала раньше. И это очень круто!

- Поделитесь, пожалуйста, Вашим рационом питания. Как он менялся? Долго ли к нему привыкали?

- Мой рацион питания – это полезные здоровые продукты. Для меня главное – баланс. Я не люблю перегибов в ту или иную сторону, когда люди полностью отказываются от чего-то одного или начинают питаться только одним продуктом. У меня хронический панкреатит с детства, поэтому многие продукты в принципе не ем. Совсем не ем жареное, копченое или солёное (если ем, то один или два раза в год). Люблю продукты в сыром или отварном виде, очень давно не солю пищу вообще. Научилась любить натуральный вкус всех продуктов. Запретов особо нет. Есть те, которые очень сложны для компенсации, например, пицца, пельмени, манты, различные пироги, суши/роллы. Если планирую съесть что-то из этого, стараюсь это делать не на ночь. Очень тщательно и долго после этой пищи слежу за мониторингом, чтобы оперативно решить вопрос с сахарами, если вдруг что-то пойдет не так. Но в целом с годами и опытом, ты уже понимаешь свой организм, отслеживаешь реакцию на разные продукты. Поэтому не могу сказать, что есть какие-то продукты, которые совсем не ем. И еще: не

употребляю в пищу неизвестные мне продукты, когда путешествую, особенно в экзотических странах.

- Чем Вы питаетесь на работе? Берёте еду с собой?

- Давно беру еду с собой, у нас в офисе отличная кухня с холодильником, микроволновой печью и шкафами с посудой, поэтому обедать там – одно удовольствие. Когда сам готовишь еду, ты на 100% уверен в ней в плане количества КБЖУ (соотношение калорий, белков, жиров и углеводов, которые попадают в организм с пищей — Прим. ред.), поэтому в компенсации нет никаких проблем. На перекусы беру фрукты и какие-нибудь вкусняшки. Я большой кофеман, стараюсь пить кофе не более 3-4 раз в день. Могу и хочу больше, но стараюсь держаться.

- Дина, поделитесь, пожалуйста, Вы ведете пищевые дневники?

- Я не веду дневники, совсем не понимаю рекомендаций врачей вести их пожизненно. Это «до безумия» трудно. Ты помимо ведения компенсации своего диабета, когда постоянно держишь в голове огромное количество информации: дозы и время базального инсулина, свои коэффициенты для болюсного инсулина; помнишь, когда ты сделал инсулин на еду, чтобы потом сделать замеры сахара; а еще необходимо помнить, на какую пищу и в какое время суток тебе надо выдержать паузу. И это надо делать каждый день, как только ты открываешь глаза. И при этом еще вести каждый день пищевой дневник?

Выгорание от диабета – это не просто слова. Ресурсы человека – они не безграничны. Диабет требует от человека колоссальной дисциплины, и самое тяжелое, от этого нет ни отпуска, ни выходных. И помимо этого, люди с сахарным

«Жизнь – интересная и увлекательная штука, поэтому ее надо наполнять теми событиями, которыми Вам хочется.»



диабетом живут обычной жизнью, учатся, работают, заводят семьи и детей. Плюс колоссальная нагрузка в плане сахарного диабета. Именно поэтому для меня ведения дневника – это сизифов труд. Дневник по сахарам нужен только тогда, когда не все понятно с сахарами. Тогда он поможет тебе разобраться. Далее смысла в ведении дневника я не вижу. Пищевой дневник необходим, если есть какие-либо проблемы с питанием. Он помогает тебе разобраться с питанием, и всё.

С моей точки зрения, требование врачей пожизненно вести дневник – завышено и невыполнимо физически.

- Дина, существует мнение, что сахарный диабет может возникнуть в результате неординарного события, стрессовой ситуации или на генетическом уровне. Как Вы думаете, что именно у Вас послужило таким толчком? Вам рассказывали родители?

- Да, толчком может стать какой-то стрессовый фактор или болезнь. Но это, правда, не причина сахарного диабета 1-го типа, а спусковой крючок. В моем случае, это был грипп, которым переболела непосредственно перед выявлением диабета.

- Также стресс может привести к большим скачкам сахара в крови. Расскажите, пожалуйста, как Вы справляетесь в данной ситуации? Как восстанавливаетесь после нервного напряжения?

- Наш организм – это «живая» система, поэтому любое волнение или стресс всегда приводят к колебаниям сахара. Предотвратить это невозможно. Что можно и нужно делать? – Отслеживать свою реакцию на те или иные события. Всегда замерять сахар и быстро предпринимать нужные действия для нормализации сахара в крови. Ну и, безусловно, стараться более спокойно относиться ко всем жизненным ситуациям и обстоятельствам. Как говорится,

виновата не ситуация, а наше к ней отношение!

- Как Вам удаётся не опускать руки и не «заикливаться» на болезни?

- Ответ в самом вопросе – не заикливаться! Жизнь – интересная и увлекательная штука, поэтому ее надо наполнять теми событиями, которыми Вам хочется. Безусловно, все мы не всегда делаем то, что хотим. Приходится учиться, работать и т.д. Тем не менее, если смотреть на сутки, то в них 24 часа: 8 из них на работу, 8 – на сон, а оставшиеся 8 – на себя. И для меня очень важно проводить эти 8 часов именно так, как хочется мне. Видеться и общаться с теми, с кем приятно. И это дает

колоссальный заряд энергии, который помогает всегда получать удовлетворение от жизни, не держа в голове одни только мысли о болезни.

- И еще, Дина, расскажите, пожалуйста, как Вы решили вести свою страницу в Instagram? Делитесь с людьми своими знаниями о диабете?

- В Instagram зарегистрировалась 2 года назад, когда участвовала в проекте «Diachallenge». Наличие страницы было необходимо для организаторов мероприятия, только поэтому и зарегистрировалась. Врач-эндокринолог из данного проекта, Анастасия Плещёва сказала, что, возможно, мне стоит



писать и делиться своим опытом с другими людьми. Так как знаний и опыта в области диабета у меня, правда, немало. И ключевое - адекватных знаний. Я решила попробовать начать писать то, что знаю сама. Как и что делаю в отношении компенсации сахарного диабета. К моему удивлению, это нашло колоссальный отклик от разных людей из разных стран. После, меня попросили дублировать свои посты Вконтакте. Теперь там есть вся информация. Люди сами выбирают, где удобней, там и читают, пишут, изучают. Я искренне рада, что у людей есть возможность читать и получать адекватные знания о компенсации диабета 1-го типа. Тем более в этих аккаунтах помимо знаний, мы делимся самым главным - опытом жизни с диабетом! Потому что, какими бы мы все ни были разными, диабет - он един для всех. Каждый из нас попадал в одинаковые обстоятельства. К примеру, выйти из дома без диа-багажа, и, конечно же, в этот момент у тебя сядет батарейка в помпе. Необходимо срочно где-то искать магазин и покупать эту самую батарейку. Или ты спутал длинный инсулин с коротким и сделал себе дозу короткого вместо длинного, или наоборот. Человек - он живой, не

машина, поэтому всевозможные ситуации бывают у всех. Очень здорово, что есть место, где можно почитать про чужой опыт и поделиться своим. Имею в виду комментарии, так как порой там открываются сотни полезнейших историй, невероятнейший опыт людей с тем же заболеванием, что и у тебя.

- Как Вы думаете, от чего зависит качество жизни человека с сахарным диабетом?

- Зависит напрямую от самого человека и его настроения, подхода к жизни. Диабет - это болезнь, которая, к сожалению, нетерпима к слабым людям. Именно поэтому так сложно жить с этим заболеванием, так как 24/7 ты должен быть сильным. Ты на 100% отвечаешь за свое состояние и здоровье. Я не знаю еще таких болезней, когда действия или бездействия пациента настолько сильно бы влияли на его состояние, причем в каждый момент времени. Не зря эту болезнь называют «сладкой смертью», если живешь не «по правилам» этой болезни, она разрушит тебя сильно и быстро. При этом не столь заметно. К сожалению, обратного пути уже не будет. Именно поэтому для меня так важно жить в компенсации, так как осложнения легче пред-

упредить, чем с ними жить.

В целом, я бы хотела пожелать людям стойкости. Жизнь с диабетом - это не гроза с ливнем, который сильно льет, но быстро проходит. Нет, жизнь с диабетом - это мелкий противно выпадающий дождик, который льет и льет, и не заканчивается.

Именно поэтому так важно, чтобы каждый человек нашел свои инструменты, как ему справляться с этим ежедневно и ежеминутно «льющимся» дождем. Даже когда кажется, что можно сделать вид, что дождя нет - увы, это не так. Как бы ни хотелось от него скрыться, ты все равно знаешь, что он есть. Поэтому лучше принять для себя этот факт и смотреть вперед, ища свои пути, как с этим жить дальше.

- Дина, дайте, пожалуйста, несколько советов от человека, столкнувшегося непосредственно с сахарным диабетом.

Для начала найти поддержку - будь то семья, близкие или друзья. Не бояться просить помощи, если необходимо - поработать с психологом. Разрешить себе поплакать и погрузиться, не ругать за то, что хочется побыть одному. Поискать в социальных сетях таких же людей и пообщаться, попереписываться с ними. В идеале того же возраста. Посмотреть, как и чем они живут. Найти тот способ, который поможет именно Вам. Так как все мы разные, и универсального совета тут точно нет. Кто-то любит увеселительные передачи и комедии, а кто-то - мелодрамы. И это нормально.

Очень важно понять, что сейчас эпоха развития технологий, поэтому жизнь с диабетом - это, правда, не каторга. Даже с таким весьма непростым заболеванием можно жить, творить и наслаждаться. Главное, найти в себе желание это делать!

**Беседовала Диана Ключко
Фотографии предоставила
Дина Доминова**



Диетологические эпигенетические советы по питанию Школы здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома при МОО РДА.

В ответ на вопросы, поступающие на линии Всероссийского диабет-телефона о конкретных советах по питанию связанных с эпигенетикой диабета мы публикуем несколько практических советов из данной области.

«Ген – не приговор, а руководство к действию».

©: Хорхе Каналес, 2016.

«Ваши дети и внуки – это то, что Вы ели до их зачатия».

©: М. Богомолов, 2016.

1. Не забывайте о сырых овощах, фруктах, зелени в питании – они снижают вероятность как злокачественных, так и аутоиммунных заболеваний.

2. Пользуйтесь мощными блендерами, куда добавляйте вместе с йогуртами и кефирами семена чиа, льна, кунжута темного и светлого, тмина и другие семена, поставляющие в блюда фрагменты двух-цепочечной свободной ДНК. Употребляйте «смужи» в течение 15 минут после приготовления.

3. Из специй наиболее мощными антиоксидантами являются куркума (хра-

нить куркуму необходимо только в герметичной упаковке – она очень «боится» кислорода), гвоздика, зира, кумин.

4. Более полутысячи эпигенетически активных веществ можно получить в 20 - 30 мл измельченных в коктейле свежих проростков пшеницы, зеленой гречки.

5. Для замедления развития нейропатических проявлений незаменимой выступает фолиевая кислота, которой богаты зеленые овощи (салат, шпинат), а также свежая печень, бобовые, свекла, яйца, сыр, орехи, злаки.

Важно помнить: Не следует злоупотреблять фолиевой кислотой при риске рака молочной железы или гипертрофии простаты!

6. Кетогенная временная диета без повышения уровней глюкозы в крови, обедненная углеводами, особенно сахарами, но богатая разнообразными жирами, растительными маслами (льняное, амарантовое, тыквенное, рисовое, конопляное, оливковое холодного отжима) и легко усваиваемыми белками (рыба, морепродукты, творог) стимулирует иммунную систему и позволяет легче пережить эпидемии гриппа и других массовых инфекций, утверждают ученые Йельского университета.

7. Много веществ бета-глюканов, способствующих нормализации сахара в крови и не содержащихся в организме человека и воспринимаемых как чужеродные, стимулирующих работу иммунной системы, содержится в грибах, особенно китайского и япон-



ского происхождения: шиитаке, линьджи, мейтаке. Бета-глюканы не имеют побочных эффектов, утверждают ученые из Университета Гриффит (Австралия). Бета-глюканы присутствуют и в российских грибах.

8. Тщательно прополаскивайте столовую посуду и столовые приборы после автоматической мойки с использованием искусственных моющих средств.

9. Не используйте даже в компоты свежие остатки подгнивших на 1/3 и более фруктов, особенно яблок. Вырабатываемые в гнили микротоксины проникают в свежую часть фрукта и эпигенетически способствуют онкологическим заболеваниям (Политехнический университет Валенсии, Испания).

10. Предпочитайте безопасные пищевые продукты, прошедшие минимальную технологическую обработку.



Екатерина Фатерова,
 Директор Телемедицинского
 консультативного центра РДА.





Солнечный Витамин

В декабре многие начинают чувствовать нехватку витамина D. Это связано с приходом холодов, когда солнечных лучей становится все меньше. Но поддержание этого вещества крайне важно для организма.

В этом году необходимо тщательнее следить за собственным здоровьем из-за коронавирусной инфекции. «Группа ученых-медиков из Великобритании — Гарет Дэвис, Джоанна Байерс и Аттила Гарамии — пришла к выводу, что дефицит витамина D в организме может привести к более тяжелому течению коронавирусной инфекции COVID-19», — сообщает газета Express.

В статье мы подробно рассмотрим, как мы можем пополнить запас витамина D, и как скорректировать свой рацион, добавив продукты, содержащие этот витамин.

Витамин D или кальциферол очень важен для здоровья. Он су-

ществует в двух формах D2 и D3, активируется в почках и печени. Витамин D2, или эргокальциферол, поступает в организм вместе с едой.

Витамин D3, или холекальциферол, образуется в коже из-за воздействия ультрафиолета. Этот витамин еще называют «солнечным». Это именно то, что необходимо получать коже круглый год, но из-за климата, в котором мы живем, это не всегда возможно. Для восполнения этого витамина полезно бывать на солнце 15-30 минут несколько раз в неделю. Тогда Ваша кожа обогатится холекальциферолом. Только от интенсивности солнца зависит количество этого витамина в нашем организме.

Чтобы в организм поступал правильный витамин D2, необходимо соблюдать

правила приготовления блюд, чтобы еда не теряла своих полезных свойств.

Прежде чем рассказать, в каких продуктах содержится витамин D, хочется отметить на что он влияет:

- Ускоряет процессы борьбы с кожными заболеваниями;
- Помогает укрепить кости;
- Снижает содержание шлаков и токсинов в организме;
- Положительно влияет на работу мозга, повышает концентрацию и внимание;
- Предотвращает сердечно-сосудистые патологии;
- Полезен для поддержания фигуры в тонусе;
- Помогает противостоять инфекциям и повышает иммунитет;
- Поддерживает гормональный баланс и улучшает синтез гормонов в организме.

Дефицит витамина D может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, сахарному диабету, ожирению. Также сильно влияет на опорно-двигательную

Витамин D или кальциферол очень важен для здоровья. Он существует в двух формах D2 и D3, активируется в почках и печени. Витамин D2, или эргокальциферол, поступает в организм вместе с едой.



систему, что может привести к остеопорозу, рахиту, повышенному травматизму. Дефицит кальциферола влияет на плотность костной ткани. Витамин D участвует в работе иммунной, сердечно-сосудистой, гормональной, нервной и эндокринной систем. А эти системы отвечают за самые важные функции организма. Регулируя углеводный обмен, кальциферол помогает решить вопрос похудения. Способствует правильному обмену веществ. Витамин D благотворно влияет на поджелудочную железу, так как воздействует на выделение инсулина. Нормализует общий уровень глюкозы в крови, предупреждая развитие сахарного диабета.

Витамин D считают витамином женского здоровья. Так как у женщин его расход больше, чем в организме мужчины. В разные периоды жизни женщины его необходимость может возрасти, например, во время беременности и кормления грудью. Корректирует состояние при ПМС и климаксе. Также доказано, что витамин D замедляет процессы старения и придает энергию. Важно не допускать его нехватки и переизбытка. Все должно быть в норме. Чтобы это понять, необходимо проконсультироваться со специалистом.



Врач назначит анализы и составит правильный курс лечения. Не занимайтесь самолечением! Это может навредить Вашему здоровью.

Для детского организма крайне важен витамин D, так как участвует в формировании костных тканей. Его недостаток может привести к рахиту. Уровень витамина D влияет на ребёнка еще в утробе матери. Кальциферол участвует не только в формировании скелета, но также влияет и на умственную активность детей. Очень важно следить за количеством

этого витамина в крови у ребёнка.

Суточная норма витамина D зависит от возраста человека. Для детей и взрослых до 50 лет - 5 микрограмм. Человеку от 50 до 70 лет - 10 микрограмм. Пожилым людям рекомендуют употреблять еще больше - 15 микрограмм в день, так как при старении организм утрачивает способность усваивать кальциферол. Витамин поступает в организм и всасывается через стенки желудка. Для лучшего усвоения организмом витамина D, его стоит употреблять в комплексе с витаминами C, E, B. Самое благоприятное время получения витамина D с солнцем до 11:00 утра и после 16:00. Суточная норма для взрослого человека - 500-600 МЕ (Международная Единица - в фармакологии это единица измерения дозы вещества, основанная на его биологической активности, - Википедия).

Витамин D поступает в организм с едой. Он содержится в рыбе жирных сортов (сельдь, сардины, лосось, скумбрия, тунец, палтус), баранине, говяжьей печени, печени трески, рыбьем жире, красной икре, морепродуктах. Также кальциферол содержится в яичном

Суточная норма витамина D зависит от возраста. Для детей и взрослых до 50 лет - 5 микрограмм. Человеку от 50 до 70 лет - 10 микрограмм. Пожилым людям рекомендуют употреблять еще больше - 15 микрограмм в день.





желтке, сливочном масле, сметане, сливках, в твёрдых сортах сыра. В ограниченном количестве присутствует в пище растительного происхождения: в грибах лисичках, овсянке, картофеле, апельсинах, петрушке, брокколи, орехах, растительных

маслах. В лососе содержится около 60% суточной нормы витамина D. Главное, чтобы рыба была свежей и выращенной в экологически чистых местах. Не только свежая рыба содержит этот витамин, но и консервированные сардины. Там около 177 МЕ, что составляет 22% дневной нормы. Часто в супы и салаты добавляют консервированный тунец. Он также богат кальциферолом - 268 МЕ на 100 грамм, что соответствует 34% суточной нормы. С помощью ультрафиолетового излучения витамин D вырабатывается в грибах. Сорта, которые растут в лесу, содержат 2300 МЕ, что в десятки раз превышает суточную норму. Грибы, выращенные в теплицах, менее обогащены витамином D. Но также полезны. В коровье и соевое молоко дополнительно добавляют витамин D при производстве. В

250 мл молока содержится порядка 115-130 МЕ. 12% суточной нормы кальциферола находится в апельсиновом соке. Такой вариант подойдет для людей с аллергией на молоко и лактозу. Также витамин D может поступать в организм с помощью пищевых добавок, которые продаются в аптеках.

И помните, прежде чем что-либо менять в своем рационе, необходимо проконсультироваться со специалистом.

Надо помнить, что пешие прогулки на свежем воздухе и правильно подобранный рацион помогут Вам и Вашему здоровью. Важно поддерживать иммунитет и все функции организма человека в порядке. А хорошее самочувствие - залог замечательного настроения и успехов в делах!

И никакие вирусы, заболевания будут не страшны!

Полеза фруктов и злаков!



ООО "ТД "Диамир К"
+7(495) 739-22-00
www.diamirka.ru
info@diamirka.ru





www.plavanievsem.com

Движение к здоровью!



Во время карантина многим пришлось экстренно менять свой привычный образ жизни. Спортсмены - пловцы не стали исключением. Мы встретились и поговорили с тренером высшей категории - Рототайевой Валерией Дмитриевной, об этом непростом периоде. О том, каким образом проходили тренировки спортсменов-пловцов. И как с пользой провести самоизоляцию.

- Валерия Дмитриевна, расскажите, пожалуйста, как проходили тренировки у пловцов во время карантина? Как Вы и Ваши спортсмены пережили этот период?

- Было тяжело, приходилось приспосабливаться, искать новые методы в тренировочном процессе. Занятия перешли в онлайн формат. Работали по 6 часов в день: 3 - утром, 3 - вечером. Использовали максимальное количество вспомогательных средств: степ-платформы, эспандеры, гантели, скакалки, самодельные штанги из пятилитровых канистр. Даже два раза в неделю занимались хип-хопом.

- А почему именно хип-хопом?

- Это была функциональная подготовка спортсменов. Любая аэробная нагрузка не очень разнообразна, поэтому становится не так интересна подросткам. А хип-хоп их больше привлекает. Это движения под музыку, которую подростки любят и слушают.

- Ваши ученики быстро адаптировались под эти условия?

- Скажем так, 99% смогли адаптироваться. Был примерно 1%, кто не смог. Но, так как это небольшой процент, можно сказать, что мы вышли без потерь.

- После карантина у Вашей команды были соревнования. Ваши

спортсмены показали высокий результат, заняли призовые места. Расскажите, пожалуйста, как проходила подготовка к ним?

- У нас такая специфика, что на суше полностью не подготовишься, какой бы ни был талантливый тренер и спортсмен. При первой возможности, как только команда





смогла тренироваться, мы вышли «на воду». В августе открыли бассейны, команда начала потихоньку заниматься. Я говорю только о спортсменах, так как еще были закрыты группы начальной подготовки. Тренировалась только сборная команда города Москвы.

- Как прошли соревнования?

- Достаточно хорошо. Мы были в неплохой форме. Завоевали двадцать две медали на финальном этапе соревнований Mad Wave Challenge 2020 и с большим отрывом заняли на нем первое место.

- Были из-за коронавируса какие-то ограничения, во время проведения соревнований?

- Зрителей было очень мало. Число зрителей четко соответствовало количеству участников. При чём, в это количество входили также и тренеры. Сидели все через одного, строго в масках. Были волонтеры, которые за этим следили. В общем, все было очень строго!

- Валерия Дмитриевна, как Вы считаете, как не потерять результативность спортсмену в такое непростое время?

- Прежде всего, нужно понять, ради чего ты это делаешь. Мотивацию все время искать, настроить себя на хороший результат. Это же временные трудности. Жизнь вернется в своё русло. Когда понимаешь, что всё временно, это легче пережить.

- Были ли даны тренерскому составу рекомендации, как заниматься со спортсменами во время периода самоизоляции? Или Вы придумывали сами?

- На тот период ни у кого не было понимания, каким образом проводить занятия. Я не думаю, что хоть какая-то наша служба была готова на 100% к введению самоизоляции. Такой опыт у всех был впервые. Поэтому, первое время кто что мог, то и придумывал, выстраивал занятия по-своему. Это касалось не только спорта, а всей жизни. Каждый приспособивал-

ся, исходя из своих возможностей и понимания ситуации.

- Как Вы думаете, важно, чтобы специалисты общались друг с другом в такие непростые времена?

- Все зависит конкретно от человека. Интернет никто не отключал, все ресурсы были доступны. Образовательные видео-уроки, упражнения, техники из других видов спорта можно было посмотреть. Это не зависит от общения дружеского или недружеского. Те, кто общается между собой, что-то обсуждали. Каждый тренер сам выстраивал тренировочный процесс, как ему проводить занятия, общаться с детьми.

- Валерия Дмитриевна, а какие Вы давали рекомендации своим спортсменам по питанию на самоизоляции?

- Первое, что было - это контроль веса! Они мне каждый понедельник присылали фотографию своих ног на весах. В зависимости от результата на фотографии, давала или не давала рекомендации по питанию. Как правило, эти моменты, конечно, проговаривались с родителями спортсменов.

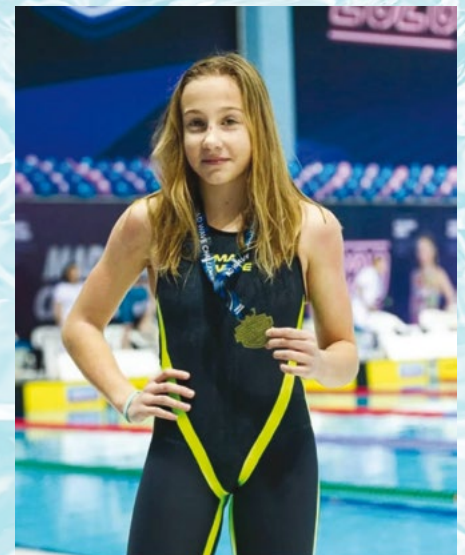
- У Вас были случаи, чтобы во время самоизоляции потребовалась помощь психолога в работе с Вашими спортсменами? Ведь, некоторым людям было трудно принять сложившуюся ситуацию самостоятельно.

- Во-первых, я считаю, что многое зависит от тренера. Тренер – и педагог, и психолог, а иногда и как родитель. Важно - насколько он даёт мотивацию. Опять же повторюсь, ситуация временная и рано или поздно закончится. Ни у кого не было какой-то апатии, депрессии. Самое главное, чтобы её не было у тренера. Тогда процесс будет идти нормально в любом случае: и онлайн, и очно. Лучше всего, когда спортсмены видят и слышат тренера, пусть даже по видеосвязи, а не конспекты читают. Потому что хороший



гаться, потому что в здоровом теле - здоровый дух и хорошее настроение. В это время сама стала меньше двигаться, так как сидела перед компьютером по 6 часов каждый день. Возникла потребность находиться в движении. Мы собрали небольшую группу единомышленников. Прекрасно три раза в неделю по два часа тренировались. Начали с часа лёгких упражнений низкой интенсивности. Этот период закончился, были в очень хорошей форме. Как говорится, время даром не прошло. Так что – пробуйте! Ищите единомышленников! Ставьте себе задачи и цели! И вперед!

**Беседовала Диана Ключко
 Фотографии предоставила
 Валерией Рототаевой**



спортсмен - это на 90% хороший исполнитель, который делает то, что от него требует тренер. Тренер для спортсмена – это всегда авторитет. К его мнению прислушиваются, его слова запоминают. Ему доверяют. Были случаи, когда мне приходилось персонально со спортсменом и его родителями решать задачи психологической адаптации к данным условиям. Все решили сами, дистанционно, по видеосвязи, без привлечения психологов. Результат, показанный на соревнованиях, говорит, что все было сделано верно.

- Наша газета посвящена людям с сахарным диабетом. Во время самоизоляции им пришлось тоже находиться дома. Вести малоподвижный образ жизни. Как Вы думаете, чем они могут заняться в таком случае? Какими упражнениями?

- Я бы не сказала, что люди с сахарным диабетом малоподвижны. Потому что у нас вела хип-хоп девушка, у которой диабет 1 типа с 4 лет. Она с нами танцевала час

и больше. Всех вдохновляла, зажигала. Поэтому любая болезнь - это не приговор. Нужно искать и находить занятия. Естественно, контролируя собственное самочувствие. А если это дети или подростки, то необходимо, чтобы рядом присутствовали взрослые или медперсонал. Надо найти занятие по душе. Знаю, что есть бесплатные онлайн занятия зарядкой, организованные разными клубами. Запаситесь желанием, найдите для себя то, что будет по силам и здоровью. Любая двигательная активность - это прекрасное настроение и высокое качество жизни.

- Валерия Дмитриевна, какой бы Вы дали совет нашим читателям в столь непростое время?

- Если находитесь на самоизоляции, то найдите себе занятие по душе. Сейчас очень много дистанционных вариантов. Можно позаниматься йогой, пилатесом, фитнесом или оздоровительной физкультурой. В любом случае: движение – жизнь! Нужно дви-



БЕЗГЛУТЕНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ САХАРА!









Безглютеновая диета:

- нормализует микрофлору кишечника;
- выводит токсины и шлаки из организма;
- улучшает состояние кожи;
- помогает в процессе похудения;
- нормализует общее состояние.

ООО "ТД "Диамир К"
+7(495) 739-22-00
www.diamirka.ru
info@diamirka.ru



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



ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ В УДОБНОМ ФОРМАТЕ



Натуральный мармелад на фруктозе!



ООО "ТД "Диамир К" +7 (495) 739-22-00
www.diamirka.ru info@diamirka.ru

Сироты в мирное время...



Откуда в мирное время появляются дети-сироты? Понятно, когда идет война, рвутся снаряды, отцы уходят на фронт и не возвращаются: дети остаются сиротами и попадают в интернаты. Ужасно, но понятно... Но откуда же сегодня? В наше мирное время, когда люди сыты, одеты, могут пойти в ресторан, кино-театр, поехать в отпуск?

А дети-сироты? Ежегодно в детдома поступает по 60-70 тысяч новых социальных сирот. Конечно, в первую очередь шанс на новую семью есть у самых маленьких, умных, красивых и здоровых. Но, к сожалению, чаще всего сироты - это дети из неблагополучных семей. Соответственно, с их здоровьем и развитием далеко не все в порядке. И все-таки, это - дети! Маленькие чистые души, которые

приходят на землю с доверием к людям, с надеждой на счастье. Их сердечки еще открыты добру. Но система детского дома не может поддержать и развить все светлое в ребенке. Иногда потенциально хорошие, добрые дети превращаются за годы жизни в интернате в озлобленных и огрубевших душой эгоистов, которым «все должны и все положено». Без адаптации и навыков к самостоятельной жизни.

Но исполняется им 18 лет, и жизнь в налаженной, привычной системе детского дома резко обрывается. Нет больше столовой с готовой едой, чистой постели, школы, шкафов с одеждой и волонтеров, готовых приехать помочь, поговорить, утешить. Картина жизни настолько резко меняется, что выпускник интерната просто не может психологически, да и просто житейски найти себе место в



новой для него реальности. Отсюда и страшные цифры статистики:

- 10% сирот адаптируются к условиям современного мира,
- 40% становятся алкоголиками или наркоманами,
- 40% попадают в тюрьмы, связываются с преступной деятельностью,
- 10% заканчивают жизнь самоубийством.

Из всех сирот, покинувших стены детского дома или интерната, 90% никогда полностью не адаптируются к нормально взрослой жизни.

Выход из этой ситуации только один – нужно сделать все возможное, чтобы закрыть систему «отечественного сиротпрома». Детям нужна семья: папа и мама. Только в семье ребенок сможет вырасти полезным членом общества, если, конечно, приемные родители будут реально заботиться о ребенке, окружают его любовью, смогут отнестись с терпением и пониманием ко всем сложностям воспитания приемного ребенка. Ведь, пройдя через труднейшие жизненные ситуации, ребенок-сирота уже является подранком, нуждающимся в долгом восстановительном периоде. Но сколько же счастья может испытать приемный родитель, видя пусть хоть и маленькие результаты своего непростого труда. Когда постепенно оттаивает замороженное сердечко, и ребенок начинает говорить ему «Мама» или «Папа». Когда у приемного ребенка появляется желание помочь, поучаствовать в жизни



семьи, подарить что-то брату или сестре, сделать что-то хорошее окружающим людям.

В Клинском районе Московской области, при храме Успения Божией Матери Боголеповой пустыни, построен дом для детей-сирот. Две приемные семьи взяли на воспитание 11 детей со сложными заболеваниями. Есть очень хорошие результаты, многие болезни были побеждены и диагнозы сняты. И такие семьи, которые готовы принять под свое крыло брошенных детишек есть, но им необходима помощь. Особенно, если приемных детишек в семье несколько. Конечно, государство выплачивает пособие на детей, но этих денег может хватить только одежду и еду. А чтобы по-настоящему сделать из отсталых больных детей здоровых и счастливых, нужно гораздо больше средств. Ведь такие эффективные средства как, например, иппо- и дельфино-терапия, весьма не дешевы. Очень важно, чтобы приемные родители могли заниматься только детьми, а не вопросами поиска средств на питание. И, главный вопрос

для приемной семьи – это жилье, большой дом, необходимый для жизни нескольких детей, построить на свои средства семье крайне сложно. Так что, решить проблему сиротства в мирное время можно только всем вместе, а не каждой семьей в отдельности. Иначе не хватит ни сил, ни средств.

Этой весной планируется начать строительство маленького поселка под очень символическим названием «Ковчег», в котором будут несколько домов для приемных семей, готовых взять на воспитание детей-сирот с проблемами здоровья. А также учебный и оздоровительный центры, мини-ферма, мастерские и многое другое, важное для здоровья и развития малышей.

Будем ОЧЕНЬ Вам благодарны, если не пройдете мимо. Примите к сердцу этот проект. Конечно, «Ковчег» не спасет всех сирот России, но ведь важна каждая человеческая душа!

И сколько будет детей, которые найдут свою семью, а сколько останется до 18 лет жить в детском доме, зависит и от нас с Вами! Вся информация Вы можете узнать на сайте: <http://detikovcheg.ru/>



«ЕСЛИ ХОТИТЕ РИСОВАТЬ — РИСУЙТЕ»!

Многие педагоги и психологи говорят, что творческую личность может воспитать только творческий человек. Так случилось с **Марией Тюняевой**. Она выросла в семье художников, с детства была окружена красотой искусства. Мария также выбрала для себя этот путь. На её странице в Instagram [@mari_art_ty](https://www.instagram.com/mari_art_ty) можно увидеть волшебные картины и узнать еще больше «рассказов из жизни художника», как она пишет. А мы расспросили её о том, чем наполнено её творчество, какими качествами должен обладать настоящий художник и многое другое.



- Мария, расскажите, пожалуйста, с чего началось Ваше увлечение живописью?

- Дело в том, что я родилась в семье художников. Поэтому началось все с самого раннего детства. У меня мама, папа, бабушка, дедушка - художники. Была постоянно окружена живописью, художниками. Любовь к рисованию привита с детства.

- У Вас есть профессиональное художественное образование?

- В 14 лет поступила в городе Кунгуре в художественное училище. Три года училась на отделении камнереза. После поступила в Московский государственный областной университет на художника - педагога. Периодически занимаюсь педагогической деятельностью. Преподавала правополушарное рисование, живопись, роспись по шелку.

- У вас очень красивые и необычные картины. Как бы Вы сами охарактеризовали их жанр?

- Это называют декоративной живописью, а я - new romantic (новая романтика). Потому что в основном у меня романтические сюжеты. Но если говорить профессиональным языком, то декоративная эстетика. Всё нарабатывалось с годами. Когда занималась росписью по камню, батиком, взяла оттуда приёмы.

- Расскажите, пожалуйста, как рождаются образы на Ваших картинах?

- Из каких-то наблюдений в природе, фильмах, журналах, музыке. То есть перерабатываются все впечатления, которые художник может принять от этого мира и трансформировать в образы. В какой-то момент стала писать много ангелов. Мне интересна эта тема. Но ангелы у меня не религиозные, это не икона. А просто взят образ ангела, как чего-то светлого,

доброе, красивое, с безусловной любовью. Образ всего самого лучшего, что можно представить. Мои ангелы человеческие, они делают то, что им не положено.

Например, воруют яблоки, влюбляются и другое, что по религиозным канонам делать не могут. Можно сказать, что это люди в лучшем своём проявлении. Светлые образы, которые помогают подняться над обыденностью, с помощью гипотетических крыльев.

Также изображаю девушек, парочек, любовь. Мои темы: романтика, нежность, доброта. Какое-то время довольно часто писала цветы, сейчас реже. В основном — ангелы, женские об-

разы, любовь.

- Что или кто Вас вдохновляет на написание картин? Возможно, есть любимый художник?

- У меня много любимых художников. Современных и уже ушедших. Очень красивые картины у современных художников: Андрея Ремнёва, Анны Березовской, Елены Макаровой. А из уже ушедших мне нравится Михаил Врубель, практически все импрессионисты. Меня вдохновляет их стиль написания картин. Я использую светлые цвета импрессионизма в своих работах.

- Мария, у Вас была персональная выставка? Если да, расскажите, пожалуйста, об этом подробнее?

- У меня было довольно много выставок, персональная - одна. Она прохо-

«Мои темы:
романтика,
нежность,
доброта.»

«Ангел Февраля», 100 на 100 мм,
для международного проекта «365 ангелов»
Холст, масло.





«Цветение» 55 на 70 см.

Холст, масло.

дила в Московском общественном фонде культуры и называлась «Чемоданное настроение». Были полупрофессиональные, когда с

другим художником делим выставочное пространство пополам. Выставки проходили в Манеже, Центральном доме художника, за-



«Снежный шар» 30 на 30 см.

Холст, масло.



«Цветы для любимых» 30 на 30 см.

Холст, масло.

границей во многих странах. Для персональной выставки необходимо довольно много работ собрать. Так как я живу за счёт картин, то стараюсь работы продавать. Не могу писать сразу на продажу и для себя. Мне не хватает на всё сил. Поэтому на персональную выставку собирала свои работы из частных коллекций, галерей. Набралось отовсюду. Но это долгий и трудоёмкий процесс.

- Расскажите, пожалуйста, что Вы хотите сказать своим творчеством? Какой донести посыл?

- Посыл у меня довольно простой, но в то же время глубокий. Все будет хорошо! Дело в том, что существует два типа художников. Одни отражают действительность и стараются обратить внимание на то, что происходит в мире. Например, они поднимают остро-социальные темы. Парой это негативный контекст, на который нужно обратить внимание зрителя. А есть художники, которые приукрашают мир, не ударяются в реальность. Они стараются поддержать людей, показать им красоту того, что их окружает. Я отношусь ко второму типу художников. Мне хочется показать красоту, доброту, все самое лучшее, что есть в мире. Вот это мой посыл. Чтобы зритель, покупатель картин смотрел на них, а на душе ему было хорошо. Приходила мысль, что всё будет хорошо! Что есть защита, так как ангелы — это образ защиты. Добро побеждает зло. Если пишу образы любви, то это счастливая, светлая любовь. Если женские образы, то показываю их красоту. Все будет хорошо, я узнавала. (Улыбается)

- Как Вы считаете, что необходимо художнику для счастья?

- Лично для меня счастье — это признание зрителей и профессионалов меня, как художника. Мне важно, чтобы человеку, который не относится к миру искусства нравились мои работы. Но в то же время хотелось бы, чтобы профессионалы признавали мои картины. Живопись должна найти

Dr
Dias

рототайка

 Верное средство
 для здоровья

La Fitore



своего зрителя, уходить от своего создателя. Нужна постоянная свобода, написал картину, она «ушла» радовать человека. Пишешь следующую. Бывает, нарисуешь работу, а её жалко отдавать. Необходимо через это переступить и отдать, чтобы взять новый барьер, усовершенствоваться.

- Мария, Вы посещаете художественные мастер-классы, лекции?

- Чаще всего участвую в арт-марафонах. Тебе каждый день необходимо рисовать на заданную тематику. Они проходят в Instagram. Такие марафоны, это своего рода освоение новых тем. Недавно участвовала в марафоне по прорисовке птиц. Обычно их не изображаю. Теперь могу птиц вписывать в свои картины. У меня маленький ребёнок, поэтому практически всегда онлайн прохожу занятия.

- Расскажите, пожалуйста, как проходит Ваш рабочий день?

- Сейчас мой день не сильно эталонный для художника. У меня ребенок маленький, поэтому удаётся писать картины во время его сна. Днём немного и ночью. Если бы была возможность, ночью не рисовала бы. Предпочитаю в это время спать. (Улыбается) Раньше работала в мастерской при галерее, там был стандартный рабочий день. А теперь пишу, когда выдастся свободная минутка.

- Вы часто готовы идти на эксперименты в своих работах?

- Делаю некоторые эксперименты в работах, но все же стараюсь придерживаться своего определенного стиля. У меня такой возраст, когда время собирать

камни, а не разбрасывать. (Улыбается) Поэтому эксперименты проходят в рамках моей техники, стиля. Бывает, использую новые материалы. Недавно начала масляной пастелью работать. До этого не применяла её. Периодически беру акварель, гуашь. Идёт постоянно поиск. Конечно, не как в учебные годы, когда ты за всё берешься. Я выбрала своё направление, но это не значит, что через время нового не захочу. Меня сейчас манит мир абстракции. Он кардинально отличается от того, что делаю. Мне хочется попробовать.

- Сколько Вы примерно времени тратите на одну картину?

- Работы бывают очень разные. Время зависит от многих факторов. Насколько работа сложная технически, сколько деталей, какая прорисовка. Обычно в моём темпе это занимает три недели. Потому что не очень много времени в день удаётся уделить написанию картины. Раньше рисовала быстрее. Авторскую копию могла за неделю написать. Если новая работа, приблизительно за две недели. Картины разные бывают. Может пойти легко, а могу долго писать.

- Мария, как Вы считаете, какими чертами характера должен обладать настоящий художник?

- Выделяю два типа художников. Художник с математическим складом ума и более интуитивные. Я скорее отношусь к интуитивным, потому что не делаю столько эскизов, проработок. Поэтому мне необходимо умение быстро схватывать и находить цветовые сочетания. Но в то же время пишу детализировано картины. Художнику нужно терпением обладать. Винсент ван Гог, например, писал две работы в день. Не мог долго сидеть над ними, высказался и все. А я делаю более детальную прорисовку, поэтому необходимо много терпения, чтобы не терять запал и вдохновение. Многим вдохновение представляется чем-то эфемерным, оно «напало» на тебя, и ты рисуешь. Вдохновение, как и аппетит, приходит во время еды, процесса. Сел, начал работать и оно появляется. Случается у художников творческое выгорание. Тогда лучше передохнуть, наполниться новыми силами. Например, художник-фрилансер должен уметь абстрагироваться от того, что вокруг него. Особенно, если нет своей мастерской. Уметь работать ежедневно, таким качеством должен обладать настоящий художник.

- У Вас есть другие увлечения помимо рисования или это занимает все Ваше свободное время?

- Честно говоря, это моё единственное увлечение. Раньше ходила на тренировки по айкидо. Сейчас забросила их. По большей части художественные увлечения. По дереву, ткани могу порисовать. Про-

«Мне хочется показать красоту, доброту, все самое лучшее, что есть в мире. Вот это мой посыл.»

сто разнообразие материалов. А так отдельного хобби на данный момент - нет.

- Расскажите, пожалуйста, при такой загруженной работе и воспитании маленького ребенка, удаётся соблюдать режим дня, питания?

- У меня сейчас всё привязано к детскому режиму. (Улыбается) На данный момент мой режим дня оставляет желать лучшего, так как поздно ложусь. Пишу картины допоздна. Я бы, конечно, по-другому построила свой график. Пораньше вставала бы, спортом занималась. Это в планах.

- Мария, у Вас есть личный рецепт восстановления сил?

- Прогуляться, посмотреть хороший фильм, послушать красивую музыку, с семьёй провести время, почитать книгу. Просто восполнение своих сил путём отвлечения от работы. Хотя и в этом нахожу вдохновение.

- Близкие помогают Вам в Ваших начинаниях, творчестве? Возможно, сын с Вами рисует?

- Муж у меня занимается музыкой, поэтому он творческий человек и очень поддерживает меня. Его не смущают мои творческие привычки. Если видит, что я вся в работе, может сам себе ужин приготовить и с ребёнком побыть. Также могу принести ему свою работу и узнать мнение. Он подсказывает, что может быть не так или хвалит и говорит, что всё супер! Помогает донести холсты. А ребёнок, честно говоря, не очень хорошо относится к моему занятию. Он еще не совсем понимает, что ему везёт, так как мама дома. Сын скорее из-за этого сам не хочет рисовать. Думает, что это работа, которая отнимает у него маму. Он не очень всё это любит, когда видит краску и кисточки, начинает ругаться, что не обращаю на него внимания. Стараюсь рисовать, пока сын спит. Попозже он это поймёт.

- Многие творческие люди отмечали, что во время карантина у них был новый прилив сил и

вдохновения. Поделитесь, пожалуйста, своим опытом.

- У меня наоборот было. Так как до карантина ко мне приходила моя мама и помогала с ребёнком. Во время самоизоляции она приходила не могла. Поэтому все время была с сыном, возникла некая усталость. Было меньше творческих сил. Практически не рисовала.

- Мария, дайте, пожалуйста, совет начинающим художникам.

- Самый главный совет, если Вы хотите рисовать - рисуйте! Количество переходит в качество. Никто не знает, как правильно. Потому что каждый художник - это своя Вселенная. Законов, можно сказать нет, если не работаешь в академическом реализме. Их придумали. Если ты думаешь, что так нужно, «гни» свою линию. Главное, много работать, все получится. Хочу важную мысль донести. Я и ученикам своим всегда говорю:

«Уметь рисовать, это тот же самый навык, что писать и читать»! Точь-в-точь. Каждого человека можно научить писать, читать, с рисованием также. При чём реалистично рисовать, но не каждый человек станет художником. Даже портрет можно научиться писать. Это такой же базовый навык. Обычно в школах этому не придают значения, рисование считается неважным предметом. Художнику необходимо постоянно рисовать, отрабатывать своё виденье. Художников друг от друга отличает свой стиль. Это уже профессиональная работа. Дерзайте!

**Беседовала Диана Ключко
Фотографии предоставила
Мария Тюляева.**

«Середина лета» 40 см.
Холст, масло.





La Fitore **НОВИНКА!**
ЗЕФИР НА МАЛЬТИТЕ!

- ВАНИЛЬНЫЙ
- КЛЮКВЕННЫЙ
- ВАНИЛЬНО-КЛЮКВЕННЫЙ
- С ЦИКОРИЕМ

ООО "ТД "Диамир К" +7(495) 739-22-00 www.diamirka.ru info@diamirka.ru

ЛЬНЯНАЯ КАША - ЛУЧШИЙ ЗАВТРАК ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ!

ЛЬНЯНАЯ КАША DR.DIAS СОДЕРЖИТ:

- КЛЕТЧАТКУ;
- БЕЛОК, ОМЕГА-6 И ОМЕГА-3;
- ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ.

**ТАКЖЕ ПОПРОБУЙТЕ
НАШУ ЛЬНЯНУЮ МУКУ!**



ООО "ТД "Диамир К" +7(495) 739-22-00 www.diamirka.ru info@diamirka.ru





РЕЦЕПТЫ ОТ ФРАУ КЮХЕ

*Мы подобрали рецепты, которые легко и быстро готовить.
 А главное, полученные блюда приносят пользу здоровью в любое время года.
 Во время пандемии особенно внимательно нужно относиться к своему здоровью и питанию.*

Тыквенный крем-суп.



Ингредиенты:

- Тыква - 400 г;
- Репчатый лук – 1 шт.;
- Чеснок - 1 зубчик;
- Сливки 10%-ные - 40-50 мл;
- Вода - 1,5 стакана;
- Соль по вкусу;
- Растительное масло - 2 ст.л.

Тыква очень богата бета-каротином, который является мощным иммуностимулятором. А калий и натрий, входящие в состав, помогут регулировать баланс воды в организме.

Разогрейте в кастрюле растительное масло. Обжарьте измельченный лук и чеснок до мягкости. Тыкву мелко порежьте, добавьте к луку, обжаривайте 2–3 минуты. Добавьте воду и посолите. Варите на среднем огне 10 минут. Измельчите суп в блендере до однородного состояния, долейте сливки. Снова поставьте на огонь и доведите до кипения. Разлейте по тарелкам, украсив зеленью. Приятного аппетита!

Салат «Краски зелени».

Ингредиенты:

- Листья салата - 1 пучок;
- Базилик фиолетовый - 3 веточки;
- Перец болгарский - 1 шт.;
- Томаты черри - 7 шт.;
- Кедровые орешки – по вкусу;
- Арахисовое масло - 2 ст.л.;
- Специи по вкусу.

Регулярное употребление листьев салата способно улучшить мозговую активность и сон. Базилик повышает иммунитет, помогает в профилактике онкологических заболеваний. Такой салат можно подавать к праздничному столу.

Вымойте овощи и просушите. Разделите листья салата и порвите их руками. Нарежьте перец и перемешайте с листьями салата. У базилика оторвите листочки и разложите сверху. Нарежьте томаты черри половинками и разложите. Посыпьте специями, сбрызните арахисовым маслом. Сверху украсьте кедровыми орешками. Приятного аппетита!



Картофельная запеканка с шампиньонами.



Ингредиенты:

- Шампиньоны - 350 г.;
- Картофель - 600 г.;
- Лук - 1 шт.;
- Сыр твердый - 150 г.;
- Нежирная сметана - 3 ст.л.;
- Растительное масло - 2 ст.л.;
- Соль, перец, специи по вкусу.

Шампиньоны — низкокалорийные, так как на 91% состоят из воды. Фосфор, входящий в состав грибов, укрепляет кости, улучшает гормональное состояние.

Почистите картофель и грибы. Оставьте один шампиньон для украшения, остальные отварите до готовности. Нарезьте небольшой соломкой картофель. Лук нарежьте квадратиками и обжарьте в растительном масле. Нарезьте отваренные грибы. Смешайте картофель, грибы, лук, сметану и специи. Выложите в форму или порционно в маленькие формы для запекания. Посыпьте сыром. Сверху положите, нарезанный ломтиками, гриб для украшения. В предварительно разогретую духовку поставьте форму и запекайте при температуре 180°C 30–35 минут. Такое блюдо подойдет, как основное, к праздничному столу. Приятного аппетита!

Диетические блины с газированной водой.

Ингредиенты:

- Яйца - 3шт.;
- Мука твердых сортов пшеницы - 2 стакан;
- Обезжиренное молоко - 2 стакан;
- Газированной вода - 2 стакан;
- Соль;
- Сахар или стевия - 1 ч. л.;
- Погашенная сода - 1 ч. л.;
- Абрикосовое или масло виноградной косточки (любое другое растительное масло) - 2 ст.л.

Добавив в тесто пару ложек растительного масла, можно забыть об использовании масла при самом процессе жарки. Что принесет только пользу. Абрикосовое или масло виноградной косточки придадут особый вкус блинам.

Смешайте все ингредиенты, долив газированную воду в последний момент. Жарьте блины на предварительно разогретой сковороде. Используйте свою любимую начинку и наслаждайтесь вкусом блинов. Приятного аппетита!





Будьте здоровы!

Коронавирус – это, однозначно, тема 2020 года, перетекшая в 2021. Чтобы ориентироваться во всех симптомах, узнать о том, как врачи работали в этот период, мы встретились и поговорили с участковым терапевтом Таисией Рудаковой. Она поделилась своим опытом и дала рекомендации, как себя вести в условиях пандемии.

- Таисия, расскажите, пожалуйста, как проходила Ваша работа во время первой волны коронавирусной инфекции?

- За время пандемии значительно увеличилось количество вызовов на дом. В этот период отменили приём в поликлинике, поэтому необходимо было посещать пациентов на дому. Иногда не укладывалась в рабочий день, приходилось задерживаться. Так как после выезда необходимо было вернуться в поликлинику и внести все данные пациентов в электронную систему. Это занимало много времени.

- Какие средства индивидуальной защиты необходимы именно врачам, чтобы принимать и посещать пациентов?

- Ежедневно нам выдавали маски, перчатки и защитные костюмы. Перед посещением каждого пациента одевались новые средства защиты. Об-

рабатывали руки антисептиком. Обязательно и еженедельно в конце недели медработники сдавали мазок на коронавирус.

- У участковых врачей есть рекомендации по лечению коронавируса?

- Сначала клинические рекомендации обновлялись несколько раз в неделю. По мере того, как Всемирная организация здравоохранения исследовала и узнавала новый вирус. Старались не отставать от них. Со временем алгоритмы лечения становились более совершенными. Важно было учитывать индивидуальные особенности пациента. Кроме симптоматической терапии, делала упор на полноценном количестве сна, водного баланса в организме, выполнении дыхательной гимнастики и даже проветривании помещения.

- Таисия, нужно ли человеку сообщать в поликлинику о легком недомогании, например, поднялась температура, или просто першит в горле?

- Самое главное - не стоит паниковать при таких симптомах, как повышение температуры, потеря обоняния, вкуса, кашель, головные боли, слабость. Это могут быть и признаки ОРВИ. Вы можете сообщить участковому врачу, и Вам дадут рекомендации. Если симптомы усиливаются или температура держится длительное время, то нужно вызвать врача. Также при таких симптомах необходимо соблюдать самоизоляцию всем членам семьи, не только болеющему.

- Какие из симптомов считаются наиболее характерными для коронавирусной инфекции?

- К таким симптомам относятся наиболее частые проявления любой острой респираторной инфекции. Это повышенная температура, ломота в теле, мышечные и головные боли, сухой кашель. У некоторых инфицированных могут также наблюдаться боль в горле, диа-





рея, конъюнктивит, потеря обоняния и вкусовых ощущений, сыпь на коже. Очень важно установить, где пациент мог заболеть. Я узнавала, где находился человек последние 14 дней, не возвращался ли из заграничной поездки, контактировал ли человек с людьми, имевшими подтвержденный диагноз COVID-19.

- Таисия, расскажите, пожалуйста, какой опыт Вы приобрели с начала пандемии?

- За столь продолжительное время весеннего карантина многие врачи получили очень полезный опыт в диагностике и лечении пневмонии и ОРЗ. Мы столкнулись с новым заболеванием, и приходилось иногда работать интуитивно, быстро принимать решения, быть более собранным. Это было сложное время, но работа продолжается, и с каждым разом ты получаешь новый опыт. Это касается не только коронавируса, но и работы врача в общем.

Я тоже переболела коронавирусной инфекцией. Можно сказать, это также мой опыт. Заразилась во время исполнения служебных обязанностей. Длительно находилась на больничном. Но, к счастью, перенесла без осложнений. Здоровая и активная вернулась к работе.

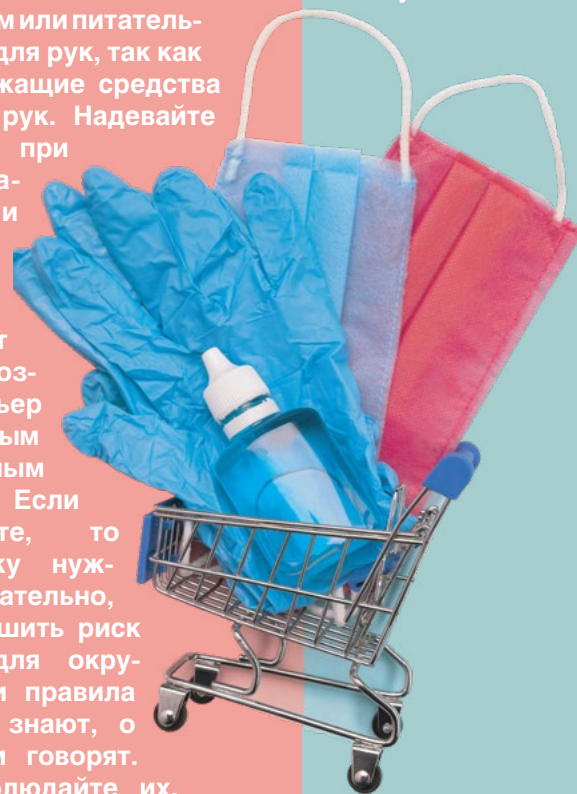
- Как у заболевших COVID-19 вырабатывается иммунитет против этого заболевания?

- Выработка антител достаточно сложный процесс. Он связан с индивидуальными осо-

бенностями человека. Все зависит от степени тяжести переносимой коронавирусной инфекции. А также от сопутствующих заболеваний. Все происходит в два этапа. Сначала образуется иммуноглобулин М. Он появляется в плазме крови с начала заболевания. Пик достигается в острый период инфекционного процесса. И перестает вырабатываться, когда человек выздоравливает. На втором этапе антитела класса G начинают появляться уже в острой стадии инфекции. Их можно определить только через 2 недели после выздоровления пациента.

- Таисия, какие советы Вы могли бы дать по профилактике коронавирусной инфекции? Стоит ли по-прежнему соблюдать масочный режим, и как себя вести, чтобы не заразиться самому и не передать инфекцию своим близким?

- Правила для всех одни. Режим самоизоляции стоит соблюдать людям старше 65 лет, и тем, кто страдает хроническими заболеваниями. Они находятся в группе риска. Старайтесь соблюдать дистанцию, как минимум метр - полтора. Так как кашляя или чихая, человек с респираторной инфекцией, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. В общественных местах не трогайте руками глаза, нос и рот. Руки касаются большого количества поверхностей, на которых может быть вирус. Таким образом, есть риск заразиться. Так что, лучше вообще не трогать глаза, нос, рот грязными руками, это может привести и к другим заболеваниям. Мойте чаще руки, обрабатывайте антисептиком. Пользуйтесь увлажняющим или питательным кремом для рук, так как спиртосодержащие средства сушат кожу рук. Надевайте перчатки при контакте с загрязненными поверхностями. Маски помогут Вас защитить от вируса, создавая барьер между здоровым и зараженным человеком. Если Вы болеете, то носить маску нужно обязательно, чтобы уменьшить риск заражения для окружающих. Эти правила уже многие знают, о них пишут и говорят. Поэтому соблюдайте их,





обезопасьте себя и близких.

- Правильное питание и занятия спортом помогут в период пандемии? На какие продукты, витамины стоит обратить внимание?

- Эти факторы помогут повысить иммунитет. Качество питания, физическая активность, соблюдение биологических ритмов сна и подъема, стресс - все это влияет на состояние здоровья. Вредные привычки, плохое питание усугубят состояние, но это и в обычное время вредно. Добавьте в свой рацион свежих зеленых овощей, фруктов, различные зеленые салаты, травы. Продукты, богатые витамином С. Включите в рацион ненасыщенные жирные кислоты Омега-3, Омега-6. Они содержатся в жирных сортах морской рыбы, растительных маслах холодного отжима, например, в льняном, вино-

градной косточки, горчицном и других. Соблюдайте режим дня. И делайте каждый день хотя бы небольшую зарядку. Это поможет в любое время улучшить состояние иммунитета.

- Как Вы лично восстанавливали силы после работы?

- Иногда мне необходимо побыть одной, привести в порядок мысли. Во время весеннего карантина хотелось выспаться, поэтому это был лучший способ восстановить силы. Прогулки на свежем воздухе в лесу помогают.

- Таисия, скажите, пожалуйста, чтобы Вы пожелали людям в этот непростой период времени?

- Соблюдайте правила, обезопасьте себя и своих близких. Обращайтесь к специалистам и не занимайтесь самолечением! Старайтесь вести здоровый образ жизни. Будьте бдительны,

следите за собственным здоровьем. Надеюсь, что худшие дни позади, и впереди нас ждёт только хорошее!

Будьте здоровы!

Беседовала Диана Ключко.
 Фотографии предоставила
 Таисия Рудакова.



Dr
 Dias

рототайка

верное средство
 для здоровья

La Fitore


Верное средство
для здоровья

НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ВАШЕЙ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ!



- СЕМЕНА ЧИА СОДЕРЖАТ:**
- ОМЕГА-3 И ОМЕГА-6;
 - КЛЕТЧАТКУ;
 - АНТИОКСИДАНТЫ;
 - ЖЕЛЕЗО;
 - КАЛЬЦИЙ;
 - ВИТАМИНЫ;

ООО «ТД «Диамир К»
+7(495) 739-22-00

www.diamirka.ru
info@diamirka.ru



Dr
Dias

ротатайка


Верное средство
для здоровья

La Fitore

Мама Мыла

Вера Корнилова - мыловар с большим стажем. Она одна из первых в России стала этим заниматься и делиться своим опытом с людьми. Писать книги, снимать видео об изготовлении мыла. Как говорит Вера: «Создание красоты – одна из главных моих радостей»! Мы не можем не согласиться с этими словами. Поэтому спросили, как создать такое красивое мыло, что для этого потребуется, где искать вдохновение?

- Вера, расскажите, пожалуйста, немного о себе?

- До мыловарения успела много где поработать. В нотариальной конторе, которая оформляет завещания и доверенности. Потом решила стать графическим дизайнером. И делала сайт для компании, которая занималась выставочными стендами. Там параллельно стала оптимизировать их сайт. Научилась этому и ушла из этой фирмы. Стала оптимизатором. Потихоньку начала варить мыло и открыла деятельность мыловара.

- Когда и как возникла идея заниматься мыловарением? Это было хобби, которое переросло потом в бизнес?

- Я узнала, что мыло можно делать своими руками. Меня эта идея зацепила, хотелось варить все больше и больше. Но у меня не было такого количества друзей, чтобы всем дарить мыло. Оно уже никуда не вмещалось. Как-то

узнала, что состоится выставка посвященная рукоделию. Решила, что это мой шанс, возможность. Там мы продавали мыло. Давали маленькую инструкцию с указанием, как сделать мыло, где купить материалы.

- Как родные отнеслись к Вашему увлечению, поддерживали в начинаниях?

- Да, поддерживали. Если бы не помогали, я бы не справилась. Так как тяжело делать одной большое количество мыла. Приготовить, сложить в упаковку, завязать кучу бантиков — занимает много времени. Поэтому без дополнительной помощи мне было бы тяжело. Мыльным делом занимаюсь с сестрой и мамой. Сейчас мыло я сама не делаю. Достаточно быстро поняли, что необходимо выбрать одно из направлений. Либо делать мыло, либо записывать видео и рассказывать, как его делать. Решили, что веселее

рассказывать о нём. Делать большие партии по 200 штук одного и того же утомительно. Интереснее сделать одно мыло и необычное.

- Вера, где Вы обучались мыловарению? Это были курсы или видео на YouTube, онлайн/офлайн формат?

- Это было очень давно, еще в 2007 году. Тогда на YouTube таких видео еще не было. Нашла информацию в сообществе в «Живом Журнале»



посвященное мыловарению. Прочитала там все. Самообучением занималась.

- Как Вы думаете, какие трудности ожидают тех, кто решил заняться мыловарением?

- Современность нельзя сравнить с временем, когда начинала заниматься мыловарением. Так как магазинов с красивыми формами не существовало, на YouTube не было видеоуроков. Благодаря этому набрала много подписчиков, так как рассказывала о мыловарении одна из первых. Сейчас уже много блогеров, снимающих видео о мыле. Большая конкуренция. Магазинов открылось много. На своей первой выставке была единственным мыловаром. Современным мыловарам трудно удивить людей мылом ручной работы. Приходится придумывать интересную подачу, изощряться. Раньше положил кофейное зёрнышко на мыло и это производило «Вау» эффект. Сейчас необходимо больше фантазии и креатива.

- Вера, расскажите, пожалуйста, какие сейчас популярны виды мыла? Какие тренды?

- Самый актуальный тренд - это букеты из мыла. Букеты «шагнули» за последние пару лет очень далеко. Они практически не отличаются от настоящих. Детализировка в цветах максимально близка к

реальности. Стоят долго, пахнут приятно. Хорошее украшение для ванной комнаты. Поэтому букеты сейчас популярны. Это очень красиво и реалистично.

- Расскажите, пожалуйста, из каких этапов состоит изготовление мыла, сколько времени уходит в среднем на одно мыло? Какие существуют тонкости в мыловарении?

- Я буду говорить про мыло из мыльной основы. Это самый простой и быстрый способ изготовления. Мыльная основа, по сути - это готовое мыло, которое нужно покрасить, ароматизировать, залить в форму. Основу необходимо нагреть в микроволновой печи или на водяной бане. Она становится жидкой. Ароматизируем её, окрашиваем и заливаем в формочку. После этого подождите буквально полчаса - час, температура мыльной основы станет комнатной. Мыло затвердевает, им можно сразу пользоваться. Дети лет с шести могут варить мыло, им очень нравится процесс. Они с удовольствием пользуются потом им. Вообще нет предела по возрасту, если Вам интересно, занимайтесь мыловарением. Красивая формочка добавляет мыловару много очков. Залил в неё основу, а у тебя уже что-то красивое выходит. Это очень вдохновляет. (Улыбается.)

Именно перед праздниками многие вспоминают мыловарение.



Так как это уникальные подарки, которые можно сделать своим знакомым, близким людям. Так будет на порядок дешевле, чем купить мыло в готовом виде. Учитывайте интересы своего друга, какие он предпочитает цвета и запахи. Сделайте для него приятный, эксклюзивный подарок.

- Существуют мыловары, которые не формами пользуются, а сами лепят его?

- Да, конечно, есть. Можно сделать мастер - модель из пластилина, слепить что-то своё. Будет эксклюзивная, уникальная форма. Существуют мыловары, которые не пользуются формой, а вырезают из мыла фигуры. Применяют весь свой креатив. Просто залить в форму мыло проще и времени меньше уходит. Основное время затрачивается на ожидание, когда остынет. Есть формы, которые мы называем пипеточной заливкой. Когда у ёлочка хочется окрасить своим цветом каждый шарик, гир-





Фото магазина «Мама Мыла» в бизнес-квартале АРМА.

лянду. На это требуется больше времени, максимум полчаса. Это считается сложным процессом.

- Вера, поделитесь, пожалуйста, случались ли у Вас смешные, курьезные ситуации, связанные с мыловарением?

- Самое смешное, когда пытаются съесть мыло в форме шоколада. (Улыбается.) А потом недовольны, что невкусно. Можно действительно сделать мыло очень похожим на еду. Это отдельное направление в мыловарении. К счастью, такое мыло не навредит здоровью, если откусить. Не отравишься, просто неприятно. Но лучше не кусать!

- На вашей странице в Instagram @veramatamila большое количество различных видов мыла: звери, картины, сладости, ракушки, цветы и многое другое. Что Вас вдохновляет на создание мыльных фигур? Откуда берутся идеи?

- Иногда мне кажется, что идеи уже заканчиваются. (Улыбается.) Потому что у нас в магазине больше 400 формочек. Мы сами их придумали, формочки эксклюзивно сделали для нашего магазина. Поэтому кажется, все, нет ничего нового. Потом вижу

пряники, игрушки, блюда и вдохновляюсь на новые фигуры. Отовсюду можно что-то почерпнуть для мыловарения.

- Вера, расскажите, пожалуйста, есть мыловар, который Вас вдохновляет?

- Да, долгое время вдохновлялась американской производителем пластиковых форм на сайте Milky Way Molds. Это было десять лет назад. Сейчас понимаю, что наши формочки «переплюнули» их. Там показы-

вают свои формы и заливают в один цвет. Мы заливаем в разные цвета, потому что это будет скучно и неярко. Думаю: «Как так можно»? Надо же глазки подкрасить, мордочку выделить. Считаю, что у нас круче. (Улыбается.)

- Когда Вы поняли, что необходимо расширяться и открыть свой магазин? Как к этому пришли?

- Когда обучала мыловарению, сотрудничала с интернет-магазином, в котором можно было купить мыльную основу и отдушки. На сайте, о котором говорила выше, увидела потрясающие формы и просила этот магазин привезти их в Россию. Мою идею отвергли, сказав, что пластиковыми формами пользоваться неудобно и скучно. Было очень обидно. Я решила, что американским формочкам в России быть нужно, потому что они классные. Это меня сподвигло заняться своим магазином.

- Вы сменили за все время несколько помещений, было трудно уходить с уже обустроенного места?

- Мы с самого первого дня были на АРМЕ (бизнес-квартал, бывший Московский газовый завод - Прим. ред.). Первое помещение было на 4 этаже без лифта. Поэтому людям приходилось долго отдыхать,



Фото с презентации второй книги.



пока они могли привести дыхание в порядок. Позже нашлось помещение на 2 этаже, для нас это было супер предложением. Мы бы остались во втором магазине, если бы наше здание не снесли. Нам пришлось перебраться в соседнее. Мы сделали тот ремонт, который хотели. Теперь магазин выглядит так, как мне нравится. Во втором магазине было не так приятно находиться. Он был не в моем вкусе, так как тогда не было возможности заняться этим. Сейчас смогла сделать хороший дизайн. Мне нравится находиться в магазине.

- Что можно найти в Вашем магазине помимо мыла?

- У нас есть все для мыловарения. Приходят люди, которые интересуются изготовлением сладостей. Так как у нас много симпатичной упаковки. Как раз её покупает большое количество людей. А формочки, красители, баночки, посуда, инструменты, материалы для мыловаров.

- Расскажите, пожалуйста, подробнее о Ваших книгах? Как возникла идея создать первую, чем они отличаются?

- Первую книжку создали достаточно быстро, примерно одиннадцать лет назад. Это была первая книга о мыловарении на русском языке. Потом выпустили еще одну, добавив новые креативные идеи. Также вышла книжка в соавторстве с другим мыловаром. Посвященная мылу в виде драгоценных камней: малахита, мрамора и др. Показывали, как залить так, чтобы было похоже на камень. Это был очень интересный опыт. Сейчас понимаю, что выпускать бумажные книги это странная история. Потому что книгу продали тиражом в 3000 экземпляров, а видео на канале в YouTube посмотрели 100 тысяч



человек. Это совсем другие цифры. Без затрат особых, хранения на складе. Сейчас делаю ставку на видео, фотографии, онлайн формат.

- Недавно Вы получили Серебряную кнопку на своем YouTube канале «Мама Мыла». Поздравляем Вас! Расскажите, видео снимать сложнее, чем книгу писать?

- Спасибо! Для книжки нужно сразу выдать большое количество новых идей. Они не приходят

сразу, а постепенно. Поэтому для меня написать книгу, это довольно стрессовая история. Ты должен удивлять читателя раз за разом, страницу за страницей. Это достаточно тяжело. Видео можно снимать по мере того, как эти идеи приходят. Поэтому видео выходили все эти 10 лет с небольшими перерывами. Когда идеи заканчивались, копилась сила на новые. В видео можно объяснить что-то о мыловарении один раз и его посмотрят многие. Это очень



удобно. Таким образом облегчила свою жизнь и работу магазина. Чтобы человек мог зайти и сразу знал, что ему необходимо. Не в магазине принимать решение, а сразу понимать что нужно человеку для мыловарения.

- Какие темы Вашим зрителям нравятся больше всего?

- Больше всего смотрят видео, когда там новая идея, и раньше такого никогда не было. Такие видео, конечно, появляются достаточно редко. (Улыбается.) Например, как сделать апельсин в разрезе, чтобы он был ровный, аккуратный. Или другие креативные идеи, которые до этого никто не делал.

- Вера, расскажите, пожалуйста, Вы лично проводите

мастер-классы? Как на них попасть?

- Мастер-классы в магазине мы больше не проводим. Так как за счёт этого помещения расширили магазин. А то уже не помещались наши новинки. Остались обучающие видео на сайте. Считаю, этого достаточно, чтобы научиться варить мыло. Поэтому можно заниматься мыловарением, не покупая какие-то курсы.

Не так давно выступала на конференции мыловаров. Конкурсы мы проводили некоторое время, но потом отменили. Мне сложно принимать решение, кто лучше, кто хуже. Я не люблю судить. Поэтому закрыли эту историю. А конференция мыловаров проводится второй год, это очень интересный опыт. Более

ста пятидесяти человек приехали в Санкт-Петербург. Масштабное мероприятие, мне было приятно там выступить. Хоть и онлайн.

- Что Вы можете пожелать начинающему мыловару?

- Я считаю, что нет ничего лучше классной фотографии! Думаю экспериментировать с мылом, а потом с его подачей - это самое перспективное. Чем лучше фотография передаёт красоту реального мыла, тем интереснее. Так как распространенная проблема, что снимок не предаёт реальной красоты изделия. Это обычно обескураживает и расстраивает мыловаров. Советую максимальное внимание уделять фотографии.

- Вера, мыловарение для Вас — это...

- Это главное развлечение в моей жизни!

**Беседовала Диана Ключко
Фотографии предоставила
Вера Корнилова**

Ответы на кроссворд:

По горизонтали: 2. Секундант. 8. Вата. 9. Река. 10. Колесница. 11. Поле. 13. Парк. 16. Сатирик. 20. Сосна. 21. Облом. 22. Мародёр. 23. Дупло. 24. Орган. 25. Калинин. 26. Левша. 27. Крона. 28. Трапеза. 32. Иглу. 35. Март. 37. Козыряние. 38. Пора. 39. Лавр. 40. Знатность.

По вертикали: 1. Чадо. 2. Саке. 3. Колба. 4. Носки. 5. Алиби. 6. Трап. 7. Икар. 11. Посиделки. 12. Лесоповал. 14. Аллеgroва. 15. Комендант. 16. Самокат. 17. Тарелка. 18. Рыдание. 19. Коронка. 29. Резка. 30. Перун. 31. Занос. 33. Гром. 34. Указ. 35. Мель. 36. Рёва.



Bifrut®

ПОЛЕЗНЫЕ СЛАДОСТИ!

- ✓ НА ФРУКТОЗЕ И СОРБИТЕ
- ✓ РАЗНООБРАЗИЕ ВКУСОВ
- ✓ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ВАШЕЙ ФИГУРЫ

000 "ТД "Диамир К"
 +7(495) 739-22-00
 www.diamirka.ru
 info@diamirka.ru



Dr
Dias

рототайка®

верное средство
для здоровья

La Fitore

Без глютена - это вкусно!

Глютен (клейковина) - сложный растительный белок, который содержится в продуктах ячменного, пшеничного и ржаного происхождения. Людям с непереносимостью клейковины такое питание противопоказано. Безглютеновое питание, прежде всего, необходимо в лечебных целях, так как оно помогает детям и взрослым с непереносимостью глютена и рекомендовано при ряде заболеваний, как часть альтернативных методов лечения.

Первоначально, принцип безглютенового питания был рекомендован для людей - аллергиков, а также страдающих аутоиммунным заболеванием - непереносимостью клейковины, содержащейся в большинстве зерновых культур, и особенно, в пшенице. Благодаря этому белку тесто получается эластичным, глютен имеет свойство склеивать составляющие в однородную массу.

При аллергии на глютен часто наблюдаются неприятные ощущения в животе, метеоризм, головные боли. Поэтому снижение потребления глютеносодержащих продуктов позволяет уменьшить нагрузку на кишечник, улучшить его микрофлору, нормализовать обменные процессы. А в случае отсутствия аллергии на глютен, снижение содержания клейковины в питании поможет улучшить самочувствие. Иногда безглютеновое питание рекомендуют маленьким детям для предотвращения колик и повышенного газообразования.

В последнее время такое здоровое питание становится все более популярным. Кроме того оно применяется во многих диетах для похудения. Так как было замечено, что в процессе безглютеновой диеты может уходить лишний вес.

Суть такого питания состоит в исключении из рациона всех продуктов, содержащих в своем составе глютен. Поэтому из рациона исключают почти все популярные крупы, кроме разрешенных: гречки, кукурузы, пшени, риса, льна; фасолевой, соевой муки; плюс несколько экзотических, например, тапиока и амарантовая мука. Все остальное: пшеница, овес и прочее, под запретом. Помимо зерновых, запрещены и их производные: многие сладости, макароны, квас, пиво, продукты с солодовым сахаром - патока, уксус, ароматизаторы.

Не приветствуется употреблять в пищу практически все готовые соусы, майонез, бутерброды, хлебные кубики. А также такие продукты, как полуфабрикаты, сосиски, колбасы, крабовые палочки, консервы овощные и мясные. С осторожностью относиться к пакетированному чаю, растворимому кофе, мороженому и йогуртам, которые могут содержать глютен.

О вреде глютена до сих пор ведутся споры, но на сегодняшний день действительно заметный вред может только людям, страдающим его непереносимостью.

Полезная диета поможет выработать новые полезные гастрономические привычки, научиться заменять вредные перекусы на здоровые. Такое питание достаточно сбалансировано. Похудение проходит достаточно мягко и не нанесет вреда, а даст стабильный результат.

Да, обычный хлеб из пшеничной и ржаной муки придется заменить, например, на гречишный или рисовый.

Надо заметить, что российские производители давно успешно работают в области безглютеновых продуктов.

В магазинах на полках, где располагаются продукты для людей, нуждающихся в специальном питании, можно встретить безглютеновую выпечку, сладости или



макарон. В таких продуктах нет ингредиентов, запрещенных безглютеновой диетой. Пшеничная или ржаная мука в таких продуктах заменена на рисовую, гречневую, кукурузную или даже льняную. А вместо сахара, чаще всего применяются подсластители - фруктоза, сорбит или стевия.

Такие продукты практически не уступают своим глютенным аналогам по вкусу.

Важно то, что - это достойная замена обычной продукции.

Безусловно, люди употребляют многие виды продуктов, даже самые экзотические. Доказательством тому служат рецепты разнообразной кухни народов Мира.

Наш организм, словно музыкальный инструмент, можно настроить на любой тон. Важно уметь слушать себя, понимать сигналы, которые он подает, грамотно на них реагировать. Здоровый баланс - это важно! Соблюдать его помогают специалисты, которые знают свойства

продуктов, их сочетаемость. Гармония - ключ к здоровью. Относитесь бережно к пище, читайте книги о питании, получайте компетентные, профессиональные советы. Тогда диетическое питание принесет в разы больше пользы и вкусного разнообразия на вашем столе.

Статью
подготовила
Елена Ильенко



5 продуктов в помощь похудению

Есть и худеть - мечта всех, без исключения! Это возможно с продукцией от Торгового Дома «Диамир К». Мы подобрали 5 лучших продуктов, которые помогут Вашей фигуре стать стройнее, а любую диету превратят в приятное и **СЛАДКОЕ** удовольствие.



1. Мюсли «Bifrut» на фруктозе.

- Улучшают пищеварение;
- Обогащают организм природными витаминами и минералами;
- Быстро дает чувство сытости;
- Позволяет съесть меньше пищи, чем обычно.

2. Льняная каша «DrDias».

- Быстро дает чувство насыщения;
- Способствует очищению организма;
- Улучшает метаболизм;
- Содержит витамины и минералы.



3. Зефир «Lafitore» с мальтитом.

- Не содержит сахара;
- Минимальная калорийность;
- Позволяет не отказываться от сладкого во время похудения.



4. Печенье сдобное «Рототайка» со спирулиной, с семенами киноа или чиа.

- Не содержит глютен;
- Не содержит сахар;
- Ускоряет метаболизм;
- Содержит сбалансированный комплекс витаминов и минералов.

5. Шоколад на изомальте «Lafitore».

- Полезен для организма;
- Не повышает уровень сахара в крови;
- Позволяет не отказываться от сладкого во время похудения;
- Содержит суперфуды, богатые витаминами и минералами.



В НОВЫЙ ГОД - С НОВИНКАМИ!



ООО "ТД "Диамир К"
+7(495) 739-22-00
www.diamirka.ru
info@diamirka.ru

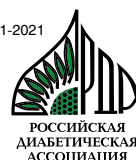
Все рекламируемые товары подлежат обязательной сертификации, услуги — лицензированию. За содержание рекламных объявлений несет ответственность рекламодатель. Материалы, помеченные «реклама», печатаются на правах рекламы. Присланные материалы и фотографии не рецензируются и не возвращаются. Мнения авторов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

Главный редактор — Кондратцева Алла Дмитриевна
Редактор — Юригина Екатерина
Верстка, макет — Филатова Кира
Иллюстрации предоставлены сайтом ru.freerik.com
Объединенный выпуск.
Издается редакцией АНБО «Диабетическая газета»:
105203 Москва, ул. 15-я Парковая, д. 5, оф. 302.
Спонсор выпуска ООО «ТД «Диамир К»,
www.diamirka.ru, info@diamirka.ru

«Российская Диабетическая газета» зарегистрирована в Комитете по печати РФ 26.08.1994 г. № 012842. Учредитель — Российская Диабетическая Ассоциация (РДА).
Издается организацией РДА-АНБО «Диабетическая газета».
Всероссийский диабет-телефон +7(495) 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 23.01.2021 г.
Объем 72 стр. Тираж до 30000 экз. Заказ № 00000 от 23.01.2021 г.

Московский выпуск №31(1144)/1-2021
Южный (Ростовско-Донской) выпуск №24(1184)/1-2021
Тульский выпуск №23(1174)/1-2021
Санкт-Петербургский выпуск №25(1154)/1-2021
Ставропольский выпуск №26(1164)/1-2021
Курганский выпуск №22(1134)/1-2021
Краснодарский выпуск №22(1124)/1-2021
Дальневосточный выпуск №17(1114)/1-2021



РОССИЙСКАЯ
ДИАБЕТИЧЕСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ