

Объединенный выпуск

Российской Диабетической Газеты 28 (1-2019)

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

International Diabetes Federation: www.idf.org

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

Жизнерадостная Газета

Распространяется **БЕСПЛАТНО**

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

*Нужно наслаждаться
каждым днем!*

*Жернелия
Манго*

Стр. 4



№28

**Не пренебрегайте
отдыхом!**

Стр. 24

**Питание —
это основа основ**

Стр. 48

От редакции



ДИАМИР К

Дорогие друзья!

Прошлый год был насыщен разными событиями и интересными встречами.

В очень дружеской и теплой атмосфере прошло открытое расширенное заседание № 65 Совета Директоров РДА, посвященное XXX-летию со дня создания Клуба «Школа здоровья психофизической саморегуляции имени Эрнесто Рома». А также приуроченное к нему награждение.

Приятно осознавать, что так много людей из разных областей деятельности стараются помочь людям с диабетом.

Об этом и о многом другом мы расскажем Вам со страниц данного номера.

Наша главная героиня – прекрасная молодая певица, актриса, художница, Корнелия Манго рассказала, как радоваться жизни, работать, путешествовать и наслаждаться каждым моментом, несмотря на болезнь.

Известный автор-исполнитель, актер, сценарист Алексей Игоревич Иващенко поделился секретами творческого долголетия. Как не остановиться, двигаться вперед, строить планы, не оглядываясь на возраст.

Поддержка известных и популярных людей очень важна в нашем деле – бескорыстной борьбе за здоровый образ жизни. Спасибо им огромное!

Этот номер богат на статьи и интервью с врачами-специалистами:

Вы сможете узнать, как максимально избежать инсульта – советы дает врач-невролог.

А врач-эндокринолог рассказывает о симптомах и ранней диагностике диабета. О том, как распознать это коварное заболевание. Вы получите всестороннюю консультацию по правильному питанию от врача-диетолога. И узнаете, как влияет сахарный диабет на зрение от врача-офтальмолога. Что надо делать, чтобы жить без боли в спине и суставах Вам расскажет мануальный терапевт.

Старинные и современные рецепты, гимнастики, советы, исторические факты, рассказы о народных промыслах и традициях и многое другое Вы сможете узнать из этого номера.

Герои наших публикаций – это люди с активной жизненной позицией, смело глядящие в будущее. Они делятся своим опытом, рассказывают, что вдохновляет их в наше непростое время. Как не унывать, строить планы и двигаться вперед.

Надеемся, каждый читатель найдет для себя что-то новое и интересное.

Читайте и будьте здоровы!

А. Д. Кондратцева

Главный редактор Московского, Южного (Ростовско-Донского), Тульского,

Санкт-Петербургского, Ставропольского, Курганского, Краснодарского

и Дальневосточного выпусков РДГ «Жизнерадостная газета», Председатель ФРС РДГ, Коммерческий директор ООО «ТД «Диамир К»



РОССИЙСКАЯ
ДИАБЕТИЧЕСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ

XXX-ЛЕТИЕ КЛУБА РДА «ШКОЛА ДИАБЕТА ИМ. ЭРНЕСТО РОМА»

22 ноября 2018 г. состоялось торжественное мероприятие, посвященное XXX-летию со дня создания Клуба «Школа здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома».

На открытую часть расширенного заседания № 65 Совета Директоров РДА собралось почти тридцать соратников по благотворительной работе МОО РДА.

Были награждены:



БОГОМОЛОВ Михаил Владимирович
и ПАВЛОВ Константин Николаевич

ПАВЛОВ Константин Николаевич, Председатель Экспертного Совета (ЭС) РДА, выпускающий редактор Омского выпуска РДГ, Кавалер Почетного знака РДА «Вместе мы сильнее!» (ВМС) 2 ст. за исключительный научный, социальный или иной вклад в исполнение миссии, стратегии, целей, задач, этики РДА – «Кавалер почетного знака «Вместе мы сильнее!» 1 степени.

ИСАЕВ Вячеслав Арташесович, Академик РАЕН, д.б.н., профессор консультант РДА по вопросам использования ПНЖК, зам. Директора ГНУ НИИ детского питания РАН за выдающийся научный вклад в исследованиях по изучению физиологической роли полиненасыщенных жирных кислот – «Кавалер почетного знака «Вместе мы сильнее!» 2 степени.





ИСАЕВ Вячеслав Арташесович

ОРЕШКИН Евгений Николаевич, Руководитель Подкомитета по разработке, производству и применению функциональных и специализированных пищевых продуктов Комитета по предпринимательству в здравоохранении и медицинской промышленности ТПП РФ, Государственный советник РФ 1-го класса за значительный организационный вклад в объединение усилий производителей функциональных продуктов питания в целях оздоровления населения России – «Кавалер почетного знака «Вместе мы сильнее!» 3 степени.

АВДОНИН Андрей Валерьевич, Генеральный директор ООО «Мир новостей Медиа», председатель Комитета издателей Союза издателей и распространителей печатной продукции (СИРПП) за значительный вклад в пропаганду здорового образа жизни в газетах «Мир Новостей» и «Мир пенсионера» – «Кавалер почетного знака «Вместе мы сильнее!» 3 степени.

ДОБРИЯН Екатерина Ивановна, к.т.н., ведущий научный сотрудник Всероссийского Научно-исследовательского института молочной промышленности за значительный вклад в разработку технологий молочных продуктов питания для потребителей с диабетом и для диетического предотвращения развития метаболического синдрома – «Кавалер почетного знака «Вместе мы сильнее!» 3 степени.



БОГОМОЛОВ Михаил Владимирович и ДОБРИЯН Екатерина Ивановна

ДЫДЫКИН Андрей Сергеевич, к.т.н., доц., руководитель подразделения функциональных продуктов питания, ФНЦ Пищевых Систем им. В.М. Горбатова за значительный вклад в разработку технологий производства мясных продуктов питания для потребителей с диабетом и для диетического предотвращения развития метаболического синдрома – «Кавалер почетного знака «Вместе мы сильнее!» 3 степени.

ИВАНОВА Наталья Николаевна, Президент Российского Союза Производителей Соков за значительный вклад в пропаганду здорового потребления и содействие внедрению в торговую практику низкокалорийных соков и низкокалорийной соковой продукции со сниженным содержанием углеводов для потребителей с диабетом и для диетического предотвращения развития метаболического синдрома – «Кавалер почетного знака «Вместе мы сильнее!» 3 степени.

ИУНИХИНА Вера Сергеевна, проф., д.т.н., заведующая кафедрой пищевых производств Международной Промышленной Академии за значительный вклад в образовательный процесс по подготовке технологов и менеджеров, способных внедрять на рынок здоровые продукты питания – «Кавалер почетного знака «Вместе мы сильнее!» 3 степени.



ПАВЛОВ Константин Николаевич,
КОНДРАТЦЕВА Алла Дмитриевна и ЦИРЮЛИК Дмитрий Леонидович

МЕДВЕДЕВ Олег Стефанович, д.м.н., профессор, заведующий кафедрой фармакологии Факультета фундаментальной медицины Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова за значительный вклад в изучение физиологической и патофизиологической роли трансжиров – «Кавалер почетного знака «Вместе мы сильнее!» 3 степени.

ЦИРЮЛИК Дмитрий Леонидович, Шеф-редактор газеты «Мир Пенсионера» за значительный вклад в санитарно-просветительскую работу по профилактике сахарного диабета и его осложнений путем регулярных публикаций в рубрике «Школа здоровья психофизической саморегуляции имени Эрнесто Рома Российской Диабетической Ассоциации» – «Кавалер почетного знака «Вместе мы сильнее!» 3 степени.

ЧИЧЕРИН Игорь Юрьевич, к.м.н., Президент научного общества «Микробиота», член Совета Директоров РДА 1997 – 2001 г.г. за значительный вклад в научные исследования по выяснению физиологической и патофизиологической роли микробиоты человека – «Кавалер почетного знака «Вместе мы сильнее!» 3 степени.

ЯШИН Геннадий Алексеевич, Генеральный директор Союза Мороженщиков России за значительный вклад в стимулировании производства и продаж здоровых сортов мороженого со сниженной калорийностью и со сниженным содержанием моносахаридов – «Кавалер почетного знака «Вместе мы сильнее!» 3 степени.

Информация предоставлена президентом РДА Богомолковым М.В.



Нужно наслаждаться каждым днем!



Корнелия Манго – одна из самых ярких и харизматичных артисток отечественного шоу-бизнеса. Пять лет назад жизнь этой замечательной актрисы резко изменилась. Диагноз «Диабет 1-го типа» внес коррективы во все. Но она смогла не только не сломаться, но и продолжает активно гастролировать, устраивает выставки своих картин, занимается спортом. А еще ведет свой блог на YouTube, где рассказывает о своем опыте с диабетом и как с ним жить.

Этим и многим другим Корнелия поделилась с нами. Рассказала, как радоваться жизни, работать, путешествовать, наслаждаться каждым моментом, несмотря на болезнь.

– Корнелия, расскажите, пожалуйста, какой у Вас был самый запоминающийся момент в детстве?

– В моём детстве было много разных ярких моментов, наполненных теплотой и любовью. Нравилось проводить время с мамой, бабушкой. Они меня очень баловали. Когда вспоминаю детские годы – сразу ощущаю их любовь, заботу, доброту. Становится тепло на душе. Мне не нравилось только ходить в школу. (Улыбается). Хороших моментов было, конечно, больше. Вспоминаю, как на новогодние праздники собирались семьёй. Ходили кататься на санках. Эти моменты – одни из самых ярких.



– А Вы с детства стали увлекаться музыкой, или это пришло позже?

– Сначала увлекалась живописью. У меня художественное образование, окончила художественную школу. Это было моё осознанное решение, никем не навязанное. После школы училась пять лет в художественном училище. Потом поступила в университет и стала профессиональным художником, педагогом по живописи. Но параллельно с этим увлечением всегда шла музыка. Я выступала на городских праздниках, конкурсах. Везде успевала. Это было моей отдушиной.

– Живопись – это семейное увлечение? Кто еще рисует из Ваших близких?

– В прошлом году случайно узнала, что мой папа умеет рисовать. Меня инте-





ресовало, почему мой сводный брат тоже хорошо рисует, в кого он? Папа рассказал, что тоже учился в художественной школе. Писал маслом, акварелью. Его работы ставили в пример другим. Поэтому мой дар от отца.

– Корнелия, Ваша мама тоже творческая личность?

– Да, мама – творческая личность. Она дизайнер одежды. У неё свой бренд. Выступает с коллекцией на неделе моды в нашем родном городе, Астрахани. Преподаёт на курсах шитья. Для меня делает наряды. Мама всю жизнь мне говорила, что нужно быть яркой, интересной, не похожей на других. Мне было 10 лет, когда мама впервые покрасила мне волосы в яркий цвет. Представляете: всем родители запрещали, а мне – наоборот. Маминой инициативой было проколоть мне уши. Мне хотелось больше классику носить: юбки, платья. А ей, чтобы в штанах широких ходила, рэп слушала. Мама была более продвинутой, чем я. (Улыбается.)

– Вернемся к теме живописи. Расскажите, пожалуйста, Ваши картины можно увидеть только в интернете или устраиваете выставки?

– В декабре у меня открылась выставка картин. Вообще, каждые полгода стараюсь устроить выставку. На данный момент их было около тридцати. Мои работы хранятся в частных коллекциях не только в России, но и за рубежом.

Недавно меня пригласили с персональной выставкой в Германию, в Дрезден. Она прошла очень эмоционально! На выставке присутствовал мэр Дрездена. Он поинтересовался: «А где художник?» Увидев меня, поющей со сцены джаз, очень удивился. Сказал, что я совсем не похожа на обычных «замученных» живописцев в беретках, что не ожидал увидеть такой красавицы. Было приятно и радостно услышать эти слова. Да, это моя отличительная черта: я и рисую, и пою. Эти два дела идут всегда параллельно, дополняя друг друга.



А еще меня очень интересует тема преподавания. Поэтому запустила серию мастер-классов по живописи – Artmangok. Я же педагог живописи, мой долг – учить рисованию. Скоро запустим уроки в онлайн формате.

– У Вас есть семейные традиции?

– Мы всегда вместе празднуем Рождество, Новый год. Собираемся всей семьёй. Заранее, числа 15-го, 19-го декабря наряжаем ёлку. Приглашаем в дом друзей, дарим им небольшие подарочки. Все ищут их под ёлкой. Я всегда с нетерпением жду этой поры, предновогодней суеты. Для меня прекрасная традиция – заранее повесить гирлянду, украсить дом ёлочными ветвями, игрушками. Очень люблю готовить. Для меня важен домашний уют, теплота.

– У Вас есть фирменный рецепт, который можете посоветовать нашим читателям?

– Мои родители всегда готовили, не считая калорий, углеводов и жиров. Поэтому у нас всегда стоял на столе красивый и очень вкусный лимонно-ореховый пирог. Его готовила моя бабушка. Сейчас люблю готовить французский пирог – киш. С песочным тестом на дне, наполненный рыбой, шпинатом. Но,

если Вы страдаете диабетом, сверху тесто не нужно класть. Нравится готовить пироги, вафли, торты. Но съесть могу только маленький кусочек для пробы. Я слежу за своим сахаром. Считаю, что уровень сахара должен быть 5-6, как у здорового человека. Уже год борюсь за свои идеальные сахара. Мне нравится мое состояние, когда научилась себя держать в компенсации. Жизнь наладилась, когда появилась инсулиновая помпа. Стало легче. Раньше страдала, так называемыми, утренними зорями. После сна сахар был на уровне 14-15. Очень высокий. Было сложно в эти моменты. Я много путешествую, гастролирую, очень трудно держать сахар в норме. С помпой чувствую себя полноценным человеком.

– Как Вы чувствуете понижение и повышение сахара?

– Знаете, мой муж больше замечает, что у меня низкий сахар. Я сама его не чувствую. Однажды мы катались на водных американских горках. Во время медленного спуска, засмотрелась на закат, мне он понравился, загрустила. Муж попросил проверить сахар, но я не захотела. Потом через время захотела сильно есть, он опять попросил проверить сахар. Отказалась. На последнем спуске меня начало трясти, потемнело в глазах. Сахар был очень низкий. Муж заметил это сразу, а я не послушала его. Он чувствует мое состояние, настроение, все изменения.

– Вам трудно было изменить режим питания?

– Мне было сложно, так как из-за диеты не ела до этого углеводы год. Я не ела белки, жиры и овощи. Врач говорил, что в день необходимо съесть определенное число углеводов. Иначе уровень сахара будет непредсказуемым.

– Как относитесь к сладкому, чем его заменяете?

– Я покупаю сладости в специальных магазинах, где все без сахара. Пончики, эклеры сделаны из белка. Однако, эти продукты тоже могут повысить сахар. Нужно быть осторожным. Недавно открыла для себя один магазин, где все продукты с нулевым содержанием калорий. Сладкое можно заменить продуктами без сахара, углеводов. От них не поправляешься.

– Корнелия, у Вас много поездок, гастролей, концертов. Как в этот период питаетесь, удаётся придерживаться режима?

– У меня есть райдер, в котором прописано, что я ем. Никогда не пропускаю приёмы пищи: завтрак, обед, ужин должны быть обязательно. В полёт беру свою еду. Стараюсь не есть то, что дают в самолёте, так как чаще всего это бутерброды, хлеб, все очень калорийное. Во время полёта сахар и так повышается из-за малой подвижности. Не хочется грузить себя лишними углеводами. Поэтому беру свою пищу в ланч боксе. Она адаптирована под меня и не навредит.

– Поделитесь, пожалуйста, как понижаете сахар во время полёта?

– Подвигаться особо не получается, но я стараюсь походить туда-сюда. У нас был недавно перелет на Мальдивы – 14 часов. Я старалась ходить, двигаться. Но это было сложно. Мало места, люди все сидят, спят. Я всегда прилетаю с высоким сахаром. Поэтому в помпе увеличиваю базальную скорость. Мне это помогает.



– Корнелия, расскажите, пожалуйста, как Вы впервые узнали о том, что у Вас сахарный диабет?

– Это было 5 лет назад. Я очень похудела, специально этим занималась. Бегала пять раз в неделю, три раза ходила в клуб бокса. В то время был небольшой стресс, я рассталась с парнем. Переживала по этому поводу. Хотела похудеть и ничего практически не ела. Добилась стройной фигуры. Мне нравилось. Однажды мне позвонила мама и сказала, что чувствует что-то неладное. Попросила приехать в Астрахань. Дома она заметила у меня замедленную речь, непонятное поведение. В какой-то момент я ослепла. Мы пошли к врачу. Вместе с проверкой зрения сдала анализ на сахар. Оказалось, что у меня отёк сетчатки на фоне очень высоких сахаров. Это был сахарный диабет. Меня положили в больницу. Первое время отказывалась от пищи, казалось, что располнею и буду потом толстой. Со временем научилась питаться кашами, овощами и остальными нужными продуктами.



– Расскажите, пожалуйста, с какими последствиями диабета Вы столкнулись?

– Полинейропатия нижних конечностей на начальной стадии. В прошлом году поставили этот диагноз. У меня начали неметь пальцы на ногах. Я испугалась. После длительных гастролей вернулась истощённой, сахар был высокий, под 17. Сразу положили в больницу и установили этот диагноз. Сейчас все нормально, чувствительность к пальцам на ногах вернулась полностью. Я поняла, что к этому нужно серьёзно относиться.

– Часто посещаете эндокринолога и других специалистов?

– Да, конечно. Мой эндокринолог Арбатская Елена Юрьевна. Она помогает вести сахарный диабет с инсулиновой помпой. Все подбирается индивидуально. Пациент не может сам назначить себе дозу. Елена Юрьевна мне очень помогает. Если есть срочные вопросы, я ей звоню, мы разговариваем, корректируем. И, конечно, я езжу к ней на прием, сдаю анализы.

– Физическая нагрузка присутствует в Вашей жизни?

– Да, присутствует. Я раньше занималась три раза в неделю в спортзале. Но теперь мне запретили сильные физические нагрузки. Сейчас каждый день у меня спортивная ходьба. Быстрым темпом хожу по лесу. Часовые прогулки улучшают состояние сахара. Я очень люблю и скучаю по кроссфиту. Но пришлось отказаться от него по состоянию здоровья. Летом – велосипед, зимой – ходьба. Также катаюсь на сноуборде. А летом на вейк-сёрфе – разновидность катания за катером-буксировщиком. Это мои дополнительные увлечения.

– Любите ходить в бассейн?

– Увы, нет. Лично меня бассейн раздражает. Не получаю от него эмоциональную отдачу. А вот море я люблю. И хотя у меня в спортзале бассейн именно с морской водой, я, все равно, не могу себя заставить туда залезть.

– Как поддерживаете себя в тонусе, форме?

– У меня всегда с собой тренировочные петли TRX (тренажёр

для функциональной тренировки, благодаря которому прорабатываются все группы мышц). Летом ездим в Крым на месяц с мужем, беру их с собой. Бегать люблю, но мне запретили, поэтому нашла такой выход. Тренировочные петли спасают меня. Они руки укрепляют, пресс в тонусе держат, все мышцы задействованы. Очень удобно!

– А как внешне выглядеть хорошо?

– Главное – высыпаться, ложиться спать до двенадцати. Не всегда получается, но стараюсь. Быть влюбленным в жизнь, не нервничать – это очень важно. Хорошие сахара – залог хорошей жизни и внешнего вида.



(Кроссфит – это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики и тяжелой атлетики.)

– Вы говорили о своих частых поездках, гастролях. Как часто удаётся видеться с семьёй?

– Стараюсь как можно чаще. Я по натуре домашний человек, люблю уют. Готовлю сама завтрак, обед, ужин для своего мужа. Для нас очень важно, когда приезжают в гости родители. В декабре гостили наши две мамочки. Мы гуляли по красивой зимней Москве, общались. Осенью была у бабушки. Я очень люблю свою семью. Встречи с ними для меня важнее всего.

– А с папой часто удаётся видеться?

– К папе летаю в Испанию. Мы созваниваемся каждое воскресенье. Разговариваю с ним, братом и сестрёнкой. Жаль, не удаётся так часто видеться, как с мамой. Но хотя бы один раз в год мы стараемся встречаться.





– Корнелия, расскажите, пожалуйста, какие у Вас на данный момент творческие планы?

– Сейчас – реализация моего YouTube блога на тему сахарного диабета. Просмотрев большое количество интернет-страниц на эту тему, поняла, что нет блогеров, рассказывающих о своём опыте с сахарным диабетом. Никто не поднимал тему диабетических устройств, перелетов, путешествий с этим заболеванием. Поэтому я буду первой, кто в интернете говорит открыто об этом. Количество людей с сахарным диабетом становится все больше с каждым днём. Нет ни одной видео-инструкции на русском языке. Это же кошмар! Я вижу свою задачу в том, чтобы показать, как менять инсулиновые системы не на английском, а на русском. Так как сама с этим столкнулась. Я должна не просто людям в этом помочь, а сделать это качественно. Так, чтобы было интересно и полезно всем молодым людям, мамам, взрослым.

– В своём Инстаграм аккаунте Вы открыто говорите о проблеме сахарного диабета. Как Вы находите в себе силы писать об этом и не бояться?

– Я одна из немногих артисток в России, которая открыто говорит о своём сахарном диабете. Это не сразу ко мне пришло. Первые два года не могла смириться с диабетом. Мне было тяжело решиться об

этом говорить. Я преодолела себя. Перестала стесняться этого. Стараюсь пропагандировать здоровый образ жизни с диабетом. С ним возможно жить. И не просто нормально, но и активно, весело, совершая путешествия, строя планы, преодолевая стереотипы. Моя задача показать это. Чтобы люди не унывали. И не важно, где они живут: в больших или маленьких городах, населенных пунктах. Главное – иметь активную жизненную позицию. Тогда можно экспериментировать с едой, работать и жить полноценно. Я надеюсь, что мой личный пример покажет молодежи и всем людям, что такое быть активным и позитивным диабетиком. Не хныкающим и плачущим.

Буду рада, если меня услышат, примут и поймут!

– Вы получаете отклик от своих подписчиков?

– Да, конечно! Мои подписчики очень живые и классные. Это люди, которые любят моё творчество. Они добрые и отзывчивые. Люди с диабетом и без него. Стараюсь всем ответить, поговорить.

Подписывайтесь на меня

@korneliamango. Поболтаем с Вами!



– Дайте, пожалуйста, совет нашим читателям.

– Хочу, чтобы каждый понял, что диабет – это не приговор! С ним можно жить. Просто необходимо научиться справляться с ним. Это контроль над собой. Нужно подсчитывать углеводы, хлебные единицы.

Быть ответственным за свою жизнь и здоровье. Не забывать подкалывать инсулин, проверять сахар. Я, например, проверяю уровень сахара в крови десять раз в день. Хотя у меня есть система, которая непрерывно проверяет мой сахар. Но, помимо этого, прокалываю пальчики и смотрю сама. Хочу знать, как сахар реагирует на ту или иную пищу. Я поняла, что желаю долго жить, иметь здоровых детей в будущем. Сейчас мне необходимо быть серьёзной, ответственной, но не забывать, что жизнь прекрасна. Нужно наслаждаться каждым днём. Помните это!

Беседовала Диана Ключко

Фотографии предоставила Корнелия Манго





Dr Dias

Цикорий

*Дарит бодрость
и хорошее настроение!*



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

реклама



ЧЕРНОЕ ЧУДО

Костромская черная соль испокон веков изготавливалась на территории России. Рецепт четверговой соли упоминается в Сборнике постановлений церковного собора XVI века «Стоглав».

Но нашим предкам она была известна еще и в более древние времена. Чёрная соль была распространена в Нижегородской, Московской, Ярославской и Владимирской губерниях, но прославилась Костромой.

В одном из сел Костромской области удалось полностью восстановить аутентичный старинный рецепт черной соли, который ранее считался утерянным. Отсюда название продукта: «Костромская соль». Своё второе название она получила благодаря пасхальному обряду. Четверговую соль готовили в Чистый четверг Страстной недели. Наши предки считали, что накануне Пасхи соль имела целебные свойства и особенную силу. Освящаемая в ночь на Великий четверг, черная соль у наших предков считалась таким же непременным атрибутом пасхального стола, как крашенные яйца и куличи. Кстати, яйца на Пасху чаще всего ели именно с четверговой солью. Часть этой соли хранили весь год за иконами.

По старому рецепту смоченную соль смешивали с квасной гущей или мякишем ржаного хлеба, вымоченным в воде. Все завязывали в ткань или клали в старый берестяной лапоть. Затем ставили в печь на самой высокой температуре. Или закапывали в пепел на 3-4 часа. Обязательно нужно было плотно закрыть створку печи. Соль «настаивалась». После её толкли в ступе в порошок, а в это время читали молитвы. Когда все было готово, соль освящали. Черной она становится, потому что окрашивается при запекании. Также наши предки верили, что огонь обладал очистительной силой. Поэтому использовали «воскресные» дрова. Хозяйка заготавливала их в течение Великого поста. Откладывала по одному полену каждое воскресенье. Таким образом, считалось, что соль благоприятно влияла на здоровье человека и помогала от недугов. При заболеваниях её употребляли вовнутрь или делали раствор и натирались.

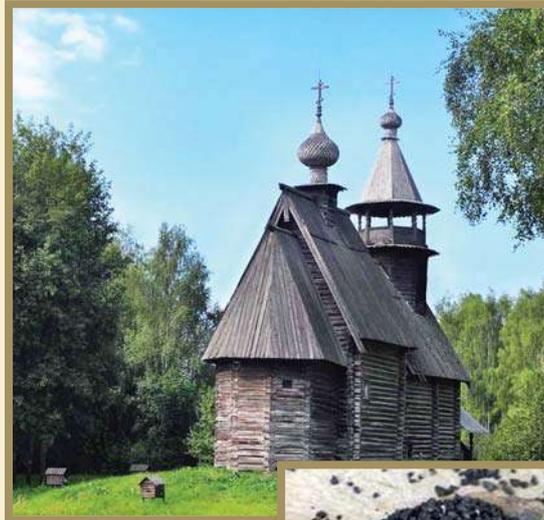
Четверговой соли придавали большое значение. В Сибири соль смешивали с золой. Добавляли в зерно перед посевом. Для лучшего урожая делали раствор соли и поливали грядки лука, капусты, огурцов перед посевом. Помогала она не только людям, но и растениям.

Если кто-то из родственников отправлялся в дальний путь или на войну, хозяйка зашивала соль в ладанку. Это был оберег, который помогал в трудную минуту. Верили, что она отпугивает нечистую силу, защищает человека от сглаза.

Хозяйки с помощью черной четверговой соли придавали обычным блюдам неповторимый изысканный вкус. Иностранцев поражала эта колоритная особенность русской

кухни. Любая еда становилась вкуснее и полезнее, когда в неё добавляли четверговую соль.

Известные русские писатели в своих произведениях не раз упоминали о четверговой чёрной соли. Она является частью русской культуры. К сожалению, в советское время рецепт был утрачен из-за массового переселения крестьян в города. У них не было печей в квартирах, поэтому готовить чёрную соль было невозможно. В 2000-х годах был найден старинный рецепт. Производство и традиции возобновились.



Сейчас, в век технологий, рецептура костромской чёрной соли усовершенствована. Процесс длится быстрее и масштабнее. Секрет уникального вкуса кроется в технологии производства. В процессе готовки каменную соль перемешивают с ржаной мукой, а далее основательно прокаливают в русской печи на березовых дровах. Поэтому в черной соли присутствует запах ржаного хлеба и «дымка». Во время нахождения в печи соль меняет запах, цвет, плотность и химический состав. Но пользы становится больше. Калий, магний и кальций только приумножаются в составе соли. Тонкие вкусовые качества приправы особенно хорошо сочетаются с салатами и другими холодными закусками. Чтобы удивить своих гостей

необычным вкусом блюд, возьмите костромскую чёрную соль. Она отлично подойдёт для этого.

Отсутствие в составе тяжелых металлов и других вредных компонентов достигается термической обработкой в русской печи. Поскольку черная соль не содержит токсичных веществ, она рекомендована всем группам населения. Черная костромская соль имеет нулевую калорийность, поэтому её советуют при диетах. Кроме того, она помогает нормализовать пищеварительные процессы и не задерживает воду в организме, как обычная соль.

Костромская чёрная соль была нам подарена предками. Задача нынешнего поколения – хранить, поминуть и передавать дальше их традиции!

ТВОРЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ



Автор-исполнитель,
 актёр, сценарист
 Алексей Игоревич Иващенко

– Алексей Игоревич, расскажите, пожалуйста, почему выбрали творческую профессию?

– Я не сразу её выбрал. Сначала окончил Московский государственный университет – географический факультет. Во время учебы активно участвовал в студенческой самодеятельности. По окончании университета два года работал по профессии. Однажды мне предложили показаться в институте кинематографии. Там в конце первого курса отчислили несколько мальчиков. Эти места были свободны. Таким образом, неожиданно для себя, попал на второй курс ВГИКа в мастерскую Сергея Фёдоровича Бондарчука. Окончил его в 1985 году. С тех пор занимаюсь актерской профессией, и всем, что с этой профессией связано.

Сейчас часто обсуждается вопрос активного долголетия. Как остаться «в строю», невзирая на возраст? Как не остановиться, двигаться вперед как личность, строить планы и решать их, не оглядываясь на прожитые годы? Как багаж лет воспринимать не как груз, а как опыт?

Мы встретились и поговорили с автором-исполнителем, актёром, сценаристом Алексеем Игоревичем Иващенко.

– Поделитесь, пожалуйста, почему выбрали жанр авторской песни?

– Специально не выбирал. Мне всегда нравилось петь, и до сих пор люблю это. Хотя, это не основная моя профессия. Чего далеко ходить, на интервью с Вами приехал с озвучания фильма. Это четвертая или пятая роль Брюса Уиллиса, которая по-русски будет говорить моим голосом. Также занимаюсь музыкальными спектаклями, музыкой и текстами для них. Концерты провожу далеко не всегда в жанре авторской песни.

– Как Вы стали заниматься озвучением?

– После окончания ВГИКа в 1985 году меня распределили в штат киностудии «Мосфильм». До начала девяностых годов проработал в Театре-студии киноактера. Как и многих выпускников, меня приглашали для озвучания. Были роли разной степени сложности и главности. Давали какие-то отдельные реплики, эпизоды в фильмах. Их далеко не всегда озвучивают актёры, которые играют в кино. У меня стало получаться. В один прекрасный день пригласили на озвучание большой роли. С тех пор и пошло...

– Алексей Игоревич, скажите, есть ли места, которые Вас вдохновляют?

– Знаете, я столько раз был в путешествиях... Не могу сказать, что этого было много. Но и в пустыне, и в тайге, и в тундре, и в горах – везде по разу-два отметился. (Улыбается.)

Пять лет назад мы с женой переехали за город. Живём в ближнем Подмосковье. Это место меня, и впрямь, вдохновляет! Оно очень живописное – там и красиво, и хорошо! Не знаю, человек природы ли я. Но мне очень нравится это место и его виды.

– Расскажите, пожалуйста, какие у Вас на данный момент творческие планы?

– Сейчас много творческих планов. В последнее время основным моим делом является написание текстов для музыкальных спектаклей. Текстов песен и либретто для мюзиклов. На данный



момент в работе четыре больших проекта. И они совсем разные. Я сейчас о них не буду рассказывать, так как пока не ясно, какой выйдет первым. Ближе к делу все станет известно.

Вообще, написание сценариев для мюзикла – сложный процесс. До начала написания мы обсуждаем его с продюсером. Намечаем основные линии, разбираем сюжет. Пытаемся понять, как это будет. Иногда проходят недели, месяцы, прежде чем что-то получается. Затрачивается большое количество времени, сил... Это, конечно, творческий процесс... Но больше он похож на выполнение определенного задания.

– У Вас хватает времени совмещать семью и работу?

– Свободного времени всегда не хватает. Много проектов, встреч... Но мы – очень дружная семья. Любим собираться вместе. И при любой возможности проводим время в кругу семьи.

– Вы творческий, разносторонний человек. Может у Вас есть еще другие хобби?

– Получается так, что мое хобби – это моя профессия. Рисовать я не умею. Если бы умел, то делал бы это. Но, к сожалению, у меня не получается. (Улыбается.) Поэтому музыка, стихи, тексты, актерская профессия. Все что умею, этим и занимаюсь.

– Тема нашего номера: «Активное долголетие». Как Вы восстанавливаете силы после трудных рабочих дней? Творчество помогает Вам двигаться вперед?

– Раньше не требовалось силы восстанавливать. Они обновлялись сами. Сейчас нужно отдохнуть. Должно пройти время. Иногда очень помогает полдня помолчать. Ни с кем не разговаривать. Побывать одному.

Я пока не осознал свой возраст. Поэтому не замечаю его. Только цифры в паспорте говорят, что идет 61-й год. А это как бы много. Ничего страшного в возрасте нет. Нормально все.



– Когда Вы пишете песни, тексты, стихотворения, Вам важно, чтобы вокруг была тишина и спокойствие?

– Да, очень важно. Люблю спокойствие и тишину. Главное, чтобы был душевный покой. Все было хорошо в семье. Желательно, чтобы семья находилась рядом, поблизости. Тогда все можно делать спокойно.

– Алексей Игоревич, есть вещи, которые делают Вас счастливым?

– Практически всё хорошее, что

происходит вокруг: в моей жизни, в жизни моих близких, друзей – делает меня счастливым. Когда в семье всё спокойно, и все здоровы. Я счастлив, когда собираемся всей семьей. Или, как недавно, во время подготовки и выхода спектакля «Золушка». В нём принимали участие и я, и моя дочь. Жена была зрителем. Мы были абсолютно счастливы, и это чувство продолжается.

– Ваша дочь давно с Вами выступает?

– Она актриса, выступает сама по себе. У нас были совместные мероприятия, и, надеюсь, еще будут.

– Алексей Игоревич, что бы Вы посоветовали нашим читателям?

– Недавно прочитал статью одного японского доктора. Он говорил, что нужно заниматься тем, что тебе интересно. И как можно дольше работать именно в этой области. Секрет долголетия в работе, приносящей удовольствие.

Главное – найти занятие по душе!
Беседовала Диана Ключко



Алексей Игоревич Иващенко с дочерью Марией на Ильменском фестивале авторской песни



ПРОДУКТЫ,

ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Поиск препаратов для продления жизни и профилактики хронических заболеваний активно ведется во всем мире. Немаловажная роль отведена и возрастным диетам.

ИССЛЕДОВАНИЕ-ОПРОС, КАНАДА (J.NUTR GERONTOL GERIATR, 2013)

- ЙОГУРТЫ С ПРОБИОТИКАМИ (ЛАКТО- И БИФИДОБАКТЕРИЯМИ) – УПОТРЕБЛЯЮТ 56% ОПРОШЕННЫХ;
- ЯЙЦА, ОБОГАЩЕННЫЕ ОМЕГА-3-ЖИРНЫМИ КИСЛОТАМИ (37%);
- ХЛЕБ С КЛЕТЧАТКОЙ (35,5%)
- ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ (40%).



Наиболее значимым биоактивным компонентом пищи опрошенные считали клетчатку (79,5%).

СКОЛЬКО НАМ НУЖНО ПОЛУЧАТЬ ПИЩЕВОЙ КЛЕТЧАТКИ?

По современным стандартам, эта норма определяется из расчета 14 г клетчатки на 1000 килокалорий (ккал) энергопотребления в день.



ВОЛШЕБНАЯ БАНОЧКА С КЛЕТЧАТКОЙ

Клетчатка есть в овощах, ягодах, фруктах. Но чтобы получить ее нужное количество, придется съесть слишком много. Взрослый здоровый человек, который потребляет примерно 2.000-2.500 Ккал в день, должен включить в свой рацион ежедневно 25-45 г клетчатки. И это, соответственно:

- 1,5 КГ ЯБЛОК,
- 2 КГ БАНАНОВ,
- 3 КГ АПЕЛЬСИНОВ,
- 4 КГ ПЕРСИКОВ
- 5 КГ ДЫНИ.

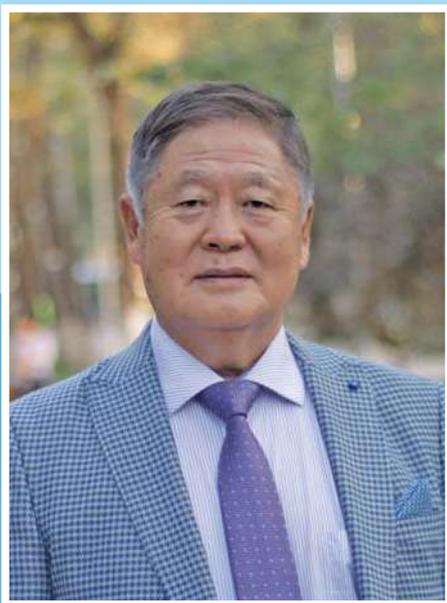
Есть ли у многих из нас такая возможность? Вероятно, нет. Гораздо больше клетчатки в овощах и бобовых – например, в чечевице, фасоли и бобах (достаточно 2 чашки готового блюда в день); в тыкве, китайской капусте и моркови. Но абсолютный рекордсмен по количеству клетчатки – это зерновые, точнее, оболочки зерен.

Именно из этого сырья и

производят на фабриках готовую сухую клетчатку. Одна баночка такой клетчатки заменяет килограммы овощей, фруктов и орехов.



Беседа с доктором



Когай Роман Львович – основатель, директор школы диабета доктора Ко, эндокринолог, нутрициолог, кандидат медицинских наук

– Роман Львович, расскажите, пожалуйста, как Вы пришли в медицину, какое учебное заведение окончили?

– У меня несколько высших образований. Первым вузом был Ленинградский Государственный Университет. Я учился на географическом факультете, который окончил в 1972 году. Меня до сих пор волнует романтика странствий. Поэтому один или два раза в год люблю путешествовать по дальним странам. Второе образование – высшее экономическое. Я защитил кандидатскую диссертацию по экономике труда в 1985 году в г. Душанбе. Окончил докторантуру по этой же специальности в Московском НИИ Труда в 1992 году.

Мы встретились и поговорили с Когаем Романом Львовичем – кандидатом медицинских наук, специалистом в области эндокринологии, нутрициологии и диетологии, основателем и директором школы диабета доктора Ко.

Но докторскую диссертацию не защитил. Так как к тому времени диабетом заболели самые близкие мне люди – отец и брат. В медицину я пришел из-за желания помочь им. Для этого пришлось окончить Душанбинский медицинский институт. Однако, к сожалению, помочь им мне не удалось. Отец умер, не дожив 68 лет, а брат в 46 лет. Позже я потерял тетю и двоюродную сестру по той же причине.

А 13 лет назад диабет коснулся и меня. Зная не понаслышке о последствиях диабета, я начал поиски путей компенсации сахарного диабета.

– Расскажите, как проявляются симптомы диабета, какие суще-

ствуют первичные признаки? Как не довести себя до критического состояния?

– Самой большой проблемой современности является ожирение. Эта проблема не только развитых, но и развивающихся стран. В 80% случаев ожирение – причина сахарного диабета 2 типа. Оно приводит ко многим заболеваниям, включая гипертонию, онкологию, проблемам с ЖКТ. Также ожирение является причиной ранней смертности. Одно из главных последствий ожирения – это то, что люди стали много есть и катастрофически мало двигаться. Закон сохранения массы и энергии никто не отменял. Ученые доказали – ожирение существенно сокращает жизнь!



Когай Роман Львович в окружении своих пациентов, октябрь 2018



Другая причина лишнего веса – снижение гормональной активности эндокринных желез. Ожирение приводит к инсулинорезистентности, дефициту гормонов, половой дисфункции, окислительному стрессу и заболеваниям, вызванным ими.

Вначале сахарный диабет может протекать бессимптомно. По этой причине не сразу больным удастся диагностировать заболевание. Они лишь замечают небольшую усталость и сонливость. По мере развития заболевания человек замечает за собой увеличение аппетита и массы тела. Далее наблюдается усиление жажды и мочеиспускания. Нередко люди жалуются на сухость во рту, кожа становится не эластичной, появляется зуд и потемнение. Возникают гнойнички и фурункулы. Раны заживают плохо. Могут появиться грибки на ногах. Ухудшается зрение. Часто больные значительно теряют вес.

Старайтесь чаще принимать солнечные ванны, больше смеяться, спать не менее 8 часов. Занимайтесь любимым спортом или совершайте пешие прогулки. Правильно питайтесь! Наслаждайтесь жизнью!

Даже при проявлении этих симптомов человек редко обращается к врачам. По этой причине число незарегистрированных людей с диабетом вдвое, а то и втрое превышает зарегистрированных. За этим стоит слабая осведомленность о сахарном диабете и его осложнениях. Чтобы не допустить и предотвратить развитие заболевания, нужно знать врага в лицо, а не «прятать голову в песок». Однако, быть осведомленным – мало. Необходимо принять твердое решение бороться за свое здоровье! Но и этого не достаточно, нужно действовать. Необходимо каждый день делать одни и те же действия, невзирая на самочувствие.

– Какие Вы дадите советы людям с сахарным диабетом 1-го типа?

– Не падать духом! Есть немало примеров больных сахарным диабетом 1-го типа, которые прожили до глубокой старости. Много выдающихся спортсменов с 1-ым типом диабета. Конечно, без инсулинотерапии этой группе больных не обойтись. Советую им больше есть овощей и несладких фруктов, меньше продуктов, содержащих углеводы. Исключить быстрые углеводы. Найти любимое дело и заниматься спортом.

– А людям с диабетом 2-го типа?

– Утро начинать с физической зарядки и пеших 5-7-ми километровых прогулок каждый день в любую погоду и время года. Ограничить прием углеводной пищи (крупы, мучные продукты). Запретить себе прием быстрых углеводов. Снизить вес до нормы и следить за ним.

– Роман Львович, расскажите, пожалуйста, диа-

бет пожилого возраста отличается от диабета у молодых людей?

– Для лиц молодого возраста характерны нарушения в работе самой поджелудочной железы, а для старшего возраста свойственна плохая восприимчивость и недостаточность инсулина. Говоря о сахарном диабете 2-го типа, можно констатировать, что он значительно помолодел. Нередко диабет можно встретить у 30-ти, а то и 20-тилетних молодых людей. В основе заболевания у страдающих сахарным диабетом 2-го типа лежит инсулинорезистентность. Однако, у пожилых людей после 50-ти лет происходит постепенное старение организма с утратой или снижением выработки гормонов и функционирования многих органов и систем организма, включая и поджелудочную железу, которая снижает как синтез, так и секрецию гормона инсулина. У молодых



Когда Роман Львович и популярная советская и российская актриса театра и кино, режиссер Елена Октябревна Цыплакова

людей инсулин синтезируется в достаточном, нередко даже в большем количестве. Это приводит к гиперинсулинемии, вследствие чего возникают лишний вес и еще больший рост уровня глюкозы в крови.

– Как пожилому человеку определить, что у него проявляется сахарный диабет?

– Выше мы говорили о симптомах сахарного диабета. При появлении вышеперечисленных симптомов, пожилым людям нужно незамедлительно обратиться к врачу-эндокринологу. Одним из ярких проявлений са-



харного диабета у старшего возраста является полиурия – частое мочеиспускание. Если пожилой человек ночью просыпается несколько раз и обильно мочится, это повод обратиться к врачу.

– **Расскажите, пожалуйста, как вести себя родственникам, если у их бабушки или дедушки сахарный диабет?**

– Проблема сахарного диабета у бабушек и дедушек, это не только их проблема, но и родственников. Если им не помочь, то обязательно наступят осложнения. Больные нуждаются в помощи близких родственников. Например, во время приготовления пищи в соответствии с рекомендациями по правильному питанию. Им необходима финансовая помощь для приобретения некоторых препаратов, средств самоконтроля уровня сахара, специальной обуви, лечения, в том числе, в стационаре. Старшему поколению

обязательно нужна моральная поддержка детей и внуков.

– **Эндокринологи говорят, что толчком для диабета может послужить стрессовая или неординарная ситуация. Роман Львович, Вы согласны с этим мнением?**



Когой Роман Львович
и его пациентка Рыскуль

– Согласен отчасти. Ведь причинами развития диабета являются не только стресс, но и лишний вес, неполноценное питание, малоподвижный образ жизни, гипертензия, лекарственные препараты, наследственный фактор, нарушение баланса рН крови и другие.

– **Роман Львович, дайте, пожалуйста, несколько советов нашим читателям.**

– Сначала я хочу пожелать читателям Вашей газеты больше радости в жизни, которая возможна при наличии всех гормонов, отвечающих за наше здоровье. И рассказать о некоторых правилах, которые необходимо выполнять. Старайтесь чаще принимать солнечные ванны, больше смеяться, спать не менее 8 часов. Занимайтесь любимым спортом или совершайте пешие прогулки.

Правильно питайтесь!
Наслаждайтесь жизнью!

Беседовала
Диана Клочко

www.vitacenter.ru

Чайная Компания

www.vitacenter.ru

ВИТАЦЕНТР

ЧАЙ "ВИТАЦЕНТР" - ЧАЙ ЖИЗНИ!

С давних времен для людей стали неотделимыми понятия красоты и здоровья. Жизнь подарена человеку природой, а потому именно у природы он ищет щедрых даров для поддержания здоровья. Если Вы действительно хотите обладать сверхэнергией, славным здоровьем, редкой силой и крепкими нервами – всем, чем можно гордиться, – сегодня же начинайте работать вместе с природой, а не против нее. Отпугнитесь вокруг! Какое богатство родной природы окружает нас! Богатейшая кладовая растительного мира всегда открыта для каждого. С первобытных времен люди собирали съедобные растения, распознавали их лечебные и питательные свойства. Многовековой народный опыт – наше главное богатство! Во всем мире люди уважают природную силу, которую хранят в себе целебные растения.

Российским НИИ Пищевой промышленности специально были разработаны травяные сборы с учетом народных традиций на Руси, современных вкусов и прошедших века знаний о целебных травах. Вам наверняка известно о лечебных свойствах многих растений, но знаете ли Вы о том, что в определенных сочетаниях растения могут приобретать новые дополнительные свойства? Ученые внимательно изучили это интересное открытие и на основе полученных выводов были составлены сложные схемы сочетаемости различных растений. Эти данные помогли создать серию необычных по своей целебной силе чайных напитков «ВИТАЦЕНТР», которые мы рады представить Вашему вниманию.

Чайные напитки торговой марки «ВИТАЦЕНТР» представляют собой уникальные смеси лечебных трав и ягод, собранных в наиболее экологически чистых районах России с соблюдением всех правил сбора и заготовки: «Бабушкин чай» (листья мяты, трава душицы, трава чабреца, листья черники, листья черной смородины) – общеукрепляющий, профилактический, оздоровительный травяной сбор; «Сладкая жизнь» (стевия (медовая трава), листья черники, цветы каркаде – уникальный диабетический напиток с медовой травой – стевией – самым полезным природным подсластителем из имеющихся на земном шаре; «Диабевит» (листья (побеги) черники, створки фасоли, трава зверобоя, цветки ромашки, ягоды шиповника, трава хвоща полевого, корень элеутерококка) – целебный диабетический напиток, – а также более ста видов натуральных трав и чаев с натуральными плодами и травами. Чайные напитки упакованы в удобные фильтр-пакетики, благодаря чему Вы можете очень просто «впитать» в себя здоровье, подаренное природой, получить заряд силы и бодрости на целый день, что особенно важно человеку, живущему в современных условиях технократического мира.

Чай и чайные напитки «ВИТАЦЕНТР» – это оптимальное сочетание высокого качества и умеренных цен. Качество чайной продукции позволяет не только извлечь пользу от ее применения, но и получить удовольствие, а умеренные цены делают интересной как в экономическом, так и в социальном плане, поскольку она рассчитана на любые группы потребителей. Девиз «ПОЛЕЗНО И ВКУСНО» с успехом реализован в продукции «ВИТАЦЕНТР», ассортиментный перечень которой постоянно расширяется и дополняется.

Недавно было начато производство чаев на основе Иван-чая (кипрея) – традиционного русского чая, упоминаемого в старорусских летописях с XII века. С древности наши предки владели технологией изготовления вкусного, ароматного и целебного чая. Иван-чай обладает приятным, чуть терпким вкусом с душистым цветочно-травяным ароматом, помогает очистить тело, проясняет ум, а также укрепляет дух человека.

Одним из важных моментов является то, что часть прибыли от продажи чая идет на строительство и развитие Центра для слепых и слабовидящих детей, который находится в Тверской области.

Если хотите начинать утро в прекрасном, бодром настроении, весь день быть в тоне и вести активный образ жизни, то сделайте выбор! Берегите свое здоровье! Приятного и полезного Вам чаепития!

ООО "ТД "Диамир К",
тел.: (495) 739-22-00; www.diamirka.ru

ПОЛЕЗНО!

ВКУСНО!

Желаем Вам приятного чаепития и крепкого Здоровья!

Реклама

Из глубины веков

Оренбургский пуховой платок – один из символов России. Также, как и тульский самовар, матрёшка, хохломская роспись, гжель – этот платок олицетворяет русское ремесло.



ры в пуховые изделия. Уральские казачки знали, как нужно вязать и вышивать. Ажурные платки в народе прозвали «паутиной». Пух был невероятно тонким и мягким. Пуховая нитка легко складывалась в красивые узоры. Опыт вязания передавался от матери к дочке. Мастерство оттачивалось и совершенствовалось.

В XIX веке оренбургский платок получил известность, как элемент женского гардероба. Он не только грел в морозы, но и украшал. Необычным пухом оренбургских коз заинтересовались даже ученые. В 1766 году Петр Иванович Рычков опубликовал исследование: «Опыт о козьей шерсти». Он рассказывал о свойствах пуха, как его добывают, и предлагал организовать пуховязальный промысел в крае. 20 января 1770 года на заседании Вольного Экономического общества ученого наградили золотой медалью «В знак благо-

популярны за пределами Оренбургского края.

В 1857 году на Парижской международной выставке был представлен пуховой платок. На Западе тепло приняли русский промысел и объявили пуховую шаль модным аксессуаром к наряду. Париж того времени был законодателем моды, их признание ценилось. Французы, узнав о тонком, теплом козьем пухе, попытались вывезти из Оренбургского края коз. Оказалось, что такой пух необходим козам для тепла. Мягкий климат Франции превратил его в грубый и толстый. Через время козы выродились в обычные породы. Тогда французы стали закупать десятки тысяч пудов оренбургского пуха. Он ценился выше кашмирского. Оренбургский платок возили на выставки не только во Францию, но и в Бельгию, Англию, США. Везде изделия получали медали и заслуженные призовые места. А в XX веке о платках узнали в Канаде, Японии, Алжире, Сирии, Индии. Об оренбургских пуховязальщицах узнал весь мир. Также, как и французов, многих интересовал пух коз. Американские фермеры пытались разводить коз, но они не прижились. Только на землях оренбургского края растут и живут эти животные. А мастерство вязальщиц, которое передавалось из поколения в поколение, не смог повторить никто.

В XIX веке оренбургский платок

получил известность, как элемент женского гардероба. Он не только грел в морозы, но и украшал.

История гласит, что первыми пуховые платки стали носить мужчины. Это были джигиты из Киргиз-Кайсацкой орды. Они носили платки, связанные из козьего пуха, под легкими одеждами, таким образом спасаясь от лютых морозов. Прибывшие на Урал русские переселенцы стали носить платки по примеру джигитов.

Подход к вязанию изменился, когда за ремесло взялись женщины. Они привнесли сказочные удо-

дарности за оказанное усердие к обществу собиранием изделий из козьего пуха». Жена Петра Ивановича с удовольствием помогала мужу в исследовании и сама носила пуховые платки. Однажды, поехав в Москву, взяла белый платок, и он приглянулся столичным дамам. Так пуховые платки стали

К 70-м годам XIX века пуховязанием занимались 300 женщин, а к началу XX века их число возросло до 4000. К 1913 году до 21 000 человек. В 1915 году появилась первая казачья пуховая артель. Число заказов росло, рабочих мест ста-



новилось больше. Спрос рождал предложение. Требовалась механизация труда. Так в 1930-м году открылась первая в Оренбургской области пуховязальная фабрика имени Первого мая. Механизация процесса коснулась только вывязки середины платка. Остальную часть по-прежнему делали мастерицы вручную. Появились новые фабричные стандарты: цвет однородный, нить одной толщины. Но известность получила другая фабрика, которая до сих пор существует и радуется своими изделиями. Маленькая артель «имени Парижской Коммуны» начинала с вязания носков и варежек из отходов пуха. Постепенно ввели в производство платки. Затем придумали, как их делать на станках. Увеличили выработку пуховых изделий в десятки раз. В 1960-е годы оренбургский пуховой платок стал производением всероссийского значения. А в 2004 году на этой фабрике был связан 50-ти миллионный пуховой платок.

Ручное производство всегда ценилось. Настоящие почитатели пуховязального ремесла приобретут быстрее платок, сделанный руками мастерицы. Что же представляет из себя пух оренбургской козы? Это особый подшерсток у животного, который получают путём вычесывания. Утверждается, что он самый тонкий в мире. Толщина пуха оренбургских коз – 16-18 микрометров. Для примера, у ангорских коз – 22-24 микрометров. Многие задаются вопросом: «Почему пух оренбургских коз самый тонкий»? Основные причины: холодный климат и особенности питания. Этот пух прочнее шерсти. Как мы писали выше, наши козы не прижились ни в одной стране мира. Этот уникальный пух является достоянием России.

К сожалению, в нынешнее время стали подделывать оренбургские платки. Низкое качество, плохой материал

сокращают срок носки платка. Настоящее изделие носится годами, даже передаётся от бабушки. Хороший платок вяжут из сучёной пряжи. Сначала прядут плотную нить из козьего пуха, а затем напрядют её на шёлковую нить. Малоизвестный факт: платок изначально не выглядит пушистым, это приходит в процессе носки. Существует несколько видов оренбургских платков:

ревнях с вековыми традициями пуховязания. Таким образом, можно быть уверенным в мастерстве вязальщицы.

Пуховый платок, сделанный на станке, получается более грубым. Он похож на платок из мягкой обычной шерсти.

Многих покупателей смущает, что в составе изделия можно встретить вискозу, шёлк или хлопчатобумажные

Настоящее изделие носится годами, даже передаётся от бабушки. Хороший платок вяжут из сучёной пряжи. Сначала прядут плотную нить из козьего пуха, а затем

напрядют её на шёлковую нить. Малоизвестный факт: платок изначально не выглядит пушистым, это приходит в процессе носки.



нити. Многие подозревают в этом подделку. Но на 100% из пуха платок связать нельзя. Тогда изделие скатывается и прослужит небольшим сроком. Должна быть «основа» из хлопчатобумажных, шёлковых или вискозных нитей.

Она придаст плотность и прочность изделию. Часть «основы» должна быть малой, больший процент занимает козий пух.

Простой пуховой платок – однородного серого цвета, толстый, тёплый пуховой платок;

Палантин – тонкая шаль;

Паутинка – ажурная вышивка из тонкого козьего пуха. Используют более чистую и мягкую шерсть.

Мастерица вручную вяжет простой платок около десяти дней. На изготовление большого платка или платка с рисунком может уйти месяц. Пуховязальщица вкладывает весь свой талант и любовь в изделие. Делая каждый платок настоящим художественным произведением искусства. Нужно обладать не только талантом, но и терпением. Такое изделие требует долгой и кропотливой работы. Многие мастерицы живут в де-

Оренбургский пуховой платок ручной работы ценится и в наши дни. Многие туристы отправляются за ним на историческую родину изделия. В Оренбурге находится самая большая коллекция платков. Она представлена в музее истории оренбургского пухового платка, являющегося филиалом Оренбургского областного музея изобразительных искусств. История, вековые традиции, обычаи вязальщиц собраны в одном уникальном месте. Побывав там, вы сможете узнать много интересного об этом уникальном произведении народного промысла.



РЕЦЕПТЫ ОТ ФРАУ КЮХЕ

ДИЕТИЧЕСКИЙ САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» В КОРЗИНКЕ ИЗ ЛАВАША

Ингредиенты:

- Куриное филе – 300-350 г
- Помидор – 1 шт.
- Салат айсберг и ромэн – 100 г
- Сыр Пармезан – 30 г
- Низкокалорийный йогурт – 100 г
- Яйца – 3 шт.
- Соль, перец – по вкусу



Для корзинки:

Большой лаваш – 1 шт.

Такой салат идеально подойдет для праздничного стола. Он удивит гостей не только вкусом, но и подачей. Этот вид «Цезаря» часто готовят в Болгарии. Вымойте листья салата, помидор и просушите их. Раз-

режьте филе курицы, выложите его на противень, поперчите и посолите. Запекайте в предварительно разогретой духовке при 180 градусах в течение 20 минут. Готовую курицу надо достать и остудить и нарезать. Сварите 2 яйца, остудите и нарежьте кубиками. Помидор также порезать крупными кубиками. Листья салата можно порвать руками.

Чтобы приготовить корзинку из лаваша, необходимо его развернуть и выложить в высокую ёмкость для запекания, которая будет напоминать по внешнему виду салатницу. Взбейте вилкой яйцо и смажьте им внутреннюю поверхность лаваша. В разогретую до 180 градусов духовку поставьте лаваш в ёмкости и запекайте 10-15 минут.

Пока запекается лаваш, соберите вместе нарезанные ингредиенты. Потрите на терке сыр Пармезан. В готовый лаваш сложите, полученный салат, посыпьте сыром. Сверху можно залить низкокалорийным йогуртом. Подавайте к столу!

ДИЕТИЧЕСКИЙ ТОРТ С КЛУБНИКОЙ И ГОЛУБИКОЙ

Ингредиенты:

Для теста:

- Овсяные хлопья – 90 г
- Мука рисовая – 110 г
- Кефир 1% – 170 мл
- Яйца (белки) – 4 шт.
- Яйца (желтки) – 3 шт.
- Лимон (цедра) – 1 шт.
- Ванилин: на кончике ножа
- Разрыхлитель – 2 ч. л.
- Соль – 0,5 ч. л.
- Сода – 0,5 ч. л.
- Подсластитель по вкусу



Для пропитки:

- Вода – 70 мл.
- Сок лимона – 2-3 ст. л.
- Тимьян свежий: 8 веточек
- Подсластитель по вкусу

Для крема:

- Клубника (свежая или мороженая) – 250 гр.
- Творог в бумажных брикетах 1,8% – 400 гр.
- Молоко 0,5% – 100 мл.
- Агар-агар – 2 ч. л.
- Подсластитель по вкусу
- Ягоды для украшения (клубника, голубика)

Такой торт подойдет для семейных праздников, как подарок ко дню рождения. Он очень вкусный и диетический.

Предварительно разогрейте духовку до 175 градусов. Для бисквита смешайте измельченные овсяные хлопья, рисовую муку,

разрыхлитель, соль, лимонную цедру, подсластитель и ванилин. В кефир добавьте соду и дайте немного подействовать. Влейте к муке и перемешайте. Отделите белки от желтков. Желтки взбейте и добавьте к тесту. Белки взбейте до крепкой пены с подсластителем, затем осторожно введите в тесто и перемешайте снизу вверх. Выложите тесто в форму с пергаментом, смазанную каплей кокосового или оливкового масла. Выпекайте бисквит 50 минут. Затем дайте медленно остыть на решетке, и только после этого вынимайте из формы.

Для приготовления пропитки в сотейнике смешайте воду с лимонным соком и подсластителем, доведите до кипения на максимальном огне, затем убавьте огонь до минимума. Добавьте тимьян и готовьте 8-10 минут, остудите и достаньте тимьян.

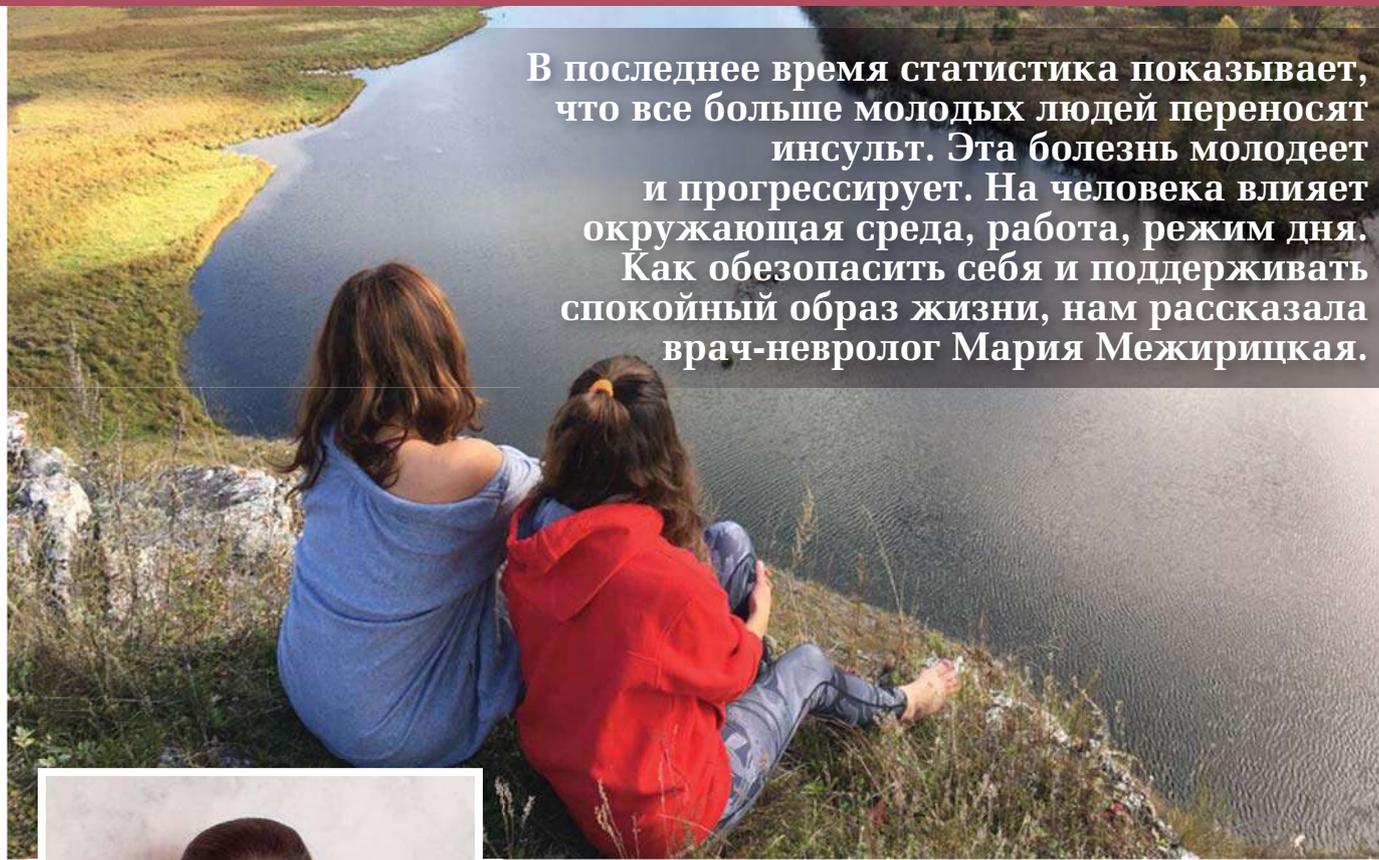
Аккуратно разрежьте бисквит на 2 части очень острым ножом. Пропитайте каждый корж полученным сиропом.

Для приготовления крема измельчите клубнику до пюреобразного состояния. Взбейте её вместе с творогом и подсластителем. В сотейнике смешайте молоко с агар-агаром, доведите на плите до кипения, постоянно помешивая. Прокипятите 1-2 минуты, затем быстро введите смесь в творожную массу и снова взбейте.

Промажьте каждый слой бисквита клубнично-творожным кремом. Поставьте торт в холодильник на 2 часа или уберите на всю ночь. Сверху украсьте торт свежими ягодами: клубникой и голубикой.



Не пренебрегайте отдыхом!



В последнее время статистика показывает, что все больше молодых людей переносят инсульт. Эта болезнь молодеет и прогрессирует. На человека влияет окружающая среда, работа, режим дня. Как обезопасить себя и поддерживать спокойный образ жизни, нам рассказала врач-невролог Мария Межирицкая.



Врач-невролог
 Мария
 Межирицкая

– Мария, расскажите, пожалуйста, где Вы учились, как пришли в медицину?

– Училась в Уральской государственной медицинской академии на педиатрическом факультете. Врачом стала по воле судьбы, но ни разу об этом не пожалела. Моя бабушка была врачом и прошла Великую Отечественную войну. Я пошла по её стопам. Любовь к неврологии появилась с самой первой лекции.

Потом начала ходить на дежурства, участвовать в студенческих научных обществах. В итоге стала ими руководить. С каждым разом мне было все интереснее и интереснее. Неврология просто затягивала. У нас была отличная команда, мы смотрели фильмы о неврологии, обсуждали интересные клинические случаи, ездили на конференции. Кафедра активно нас поддерживала и помогала во всем. По окончании универси-

«Мой совет: больше гуляйте, занимайтесь спортом, ешьте натуральные продукты, давайте себе время отдохнуть.»



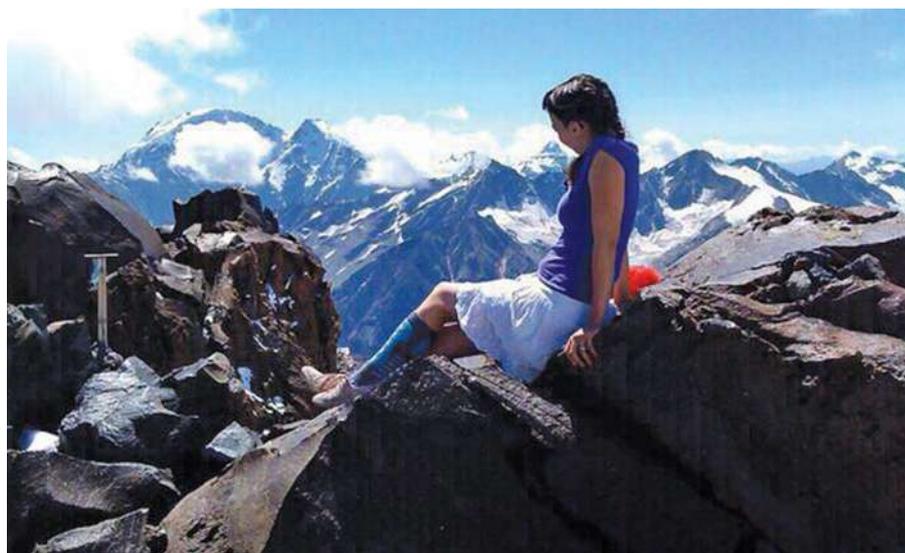
тета началась «взрослая жизнь» врача-невролога. Я все больше понимала – это моё!

– С какими проблемами чаще всего обращаются пациенты к неврологу?

– Проблем много, и они разнообразны. Все зависит от возраста пациента. У детей – это проблемы речевого развития, гиперактивность, школьная дезадаптация, энурез. Взрослые приходят с проблемами нервно-психологического характера. Головные боли, раздражительность, перепады артериального давления, инсульты, эпилепсия. С этими заболеваниями также обращаются. Бывает, пациент приходит и говорит: «Доктор, я не знаю, что со мной? Помогите!» Такие «головоломки» тоже решаем.

– Как себя проявляет невроз? Какую помощь можно оказать?

– В современной медицине эти вопросы решаются успешно. Человек должен сам захотеть вылечиться. Чаще всего родители приводят детей школьного возраста в осенне-зимний период или по окончании учебного года – летом. Ближе к лету происходит истощение. Дети становятся нервными, эмоциональными, с частыми перепадами настроения. Ребята постарше жалуются на головную боль в вечернее время. Чтобы этого не произошло, необходимо соблюдать режим дня. Ложиться спать рекомендуется в 21.00, не позже 22.00. Четко вставать в одно и то же время каждый день. В период каникул можно ребенку дать поспать чуть дольше, но не до одиннадцати дня. Организм быстро привыкает к режиму. Обязательно нужны прогулки на свежем воздухе. Компьютер, телефон, сидячий образ жизни влияют на эмоциональное и физическое здоровье ребенка.



Если Вы много работали в течение года, не пренебрегайте отпуском. Съездите на природу, отвлекитесь от работы, учебы. Лес, море, горы – отличные антидепрессанты. Это все поможет продлить физическую и душевную молодость.

– С какими симптомами необходимо обращаться к неврологу в срочном порядке?

– Если у Вас постоянная головная боль, которая сопровождается рвотой, не приносящей облегчения. Различные нарушения чувствительности, двигательной активности, подозрение на инсульт. Это одни из главных симптомов, с которыми стоит обратиться срочно к врачу-неврологу.

– Какие методы исследования использует невролог при приеме пациента?

– Изначально мы проводим неврологический осмотр. На приеме оцениваем все 12 пар черепных нервов и нервно-психическое развитие. Используем

различные методы обследования – электроэнцефалограмму, магнитно-резонансную томографию головного и спинного мозга. Делаем компьютерную томографию, рентген, электронейромиографию, УЗИ сосудов головы и шеи.

– Какие существуют методы лечения, кроме медикаментозной терапии?

– Существует масса других методов профилактики и лечения. Первое, на что обращаем внимание пациентов, это режим дня. Важно вовремя ложиться спать. Так как начинают работать другие механизмы в организме, расслабляются мышцы. Второе – правильное питание. Не забываем о занятиях спортом. Лечебная физкультура помогает. Бассейн, различные способы водолечения благотворно влияют на нервную систему. Вода помогает расслабиться. Я советую своим пациентам иглорефлексотерапию. Это воздействие на определенные точки.

– Дайте, пожалуйста, совет, как сохранить здоровье и не заработать проблем со сном, когда у человека напряженный ритм жизни?

– Всегда привожу в пример своим пациентам спортсменов, олимпийских чемпионов. У них очень напряженный ритм жизни, но они держат себя в форме. Опять



же, как говорила выше, главное – соблюдать режим дня. Это важно! Старайтесь вставать и ложиться в одно и то же время. Если есть задания, лучше лечь в нужное время, встать пораньше и сделать их утром. Это будет намного продуктивнее. Золотое правило – всегда нужно завтракать. Силы будет на весь день. Важно менять умственную и двигательную деятельность. Если работаете или учитесь весь день, обязательно вечером сделайте разминку или пробежку. Занимайтесь спортом. Детям особенно важно чередовать умственную и физическую нагрузки.

– Как поддерживать ясность ума в период сильных перегрузок?

– Это хороший, но не простой вопрос. Если человек знает, что ему предстоит нагрузка, например, сложная сессия, проект, я бы рекомендовала пропить курс ноотропных препаратов. Они стимулируют умственную деятельность, увеличивают способность к обучению, концентрируют внимание. Это витамины для нашего головного мозга. Во время тяжелой работы устраивайте небольшой отдых. Если есть возможность, на 20 минут закройте глаза и полежите. Условия не позволяют прилечь, просто закройте глаза. Спокойная музыка, звуки природы помогают отвлечься.

– Как Вы считаете, любая болезнь имеет неврологические проявления?

– Думаю, что любая болезнь имеет неврологический характер. Например, ОРВИ. Её симптомы – головная боль, слабость, раздражительность, утомление. Это все признаки неврологического характера. Так со многими заболеваниями.

– Если раньше инсульт преимущественно встречался у пожилых людей, то сейчас болезнь молодеет. С чем это связано?

– До недавнего времени было дико слышать, что инсульт может быть у ребенка. Но дети быстрее восстанавливаются, резервы организма больше. У взрослого человека после 55-ти лет на инсульт влияет артериальная гипертензия или атеросклероз. У ребенка – генетическая тромбофилия. У современного человека изменился образ жизни. Окружающая среда, вредные привычки, неправильное питание влияют на появление инсульта. У людей, перенесших инсульт, существует риск повторного заболевания. Нужно менять образ жизни, чтобы обезопасить себя.

– В каком возрасте может быть инсульт?

– Самый ранний инсульт, который встречался в моей практике, был у ребенка в возрасте 2-х месяцев. Также описывают случаи инсульта у плода в утробе матери – антенатальный. В период схваток, родов и послеродового периода.

Тромбофилия — это патологическое состояние, характеризующееся нарушением системы свёртываемости крови, при котором увеличивается риск развития тромбоза.

– Как человек может обезопасить себя от инсульта? Дайте, пожалуйста, совет.

– Самое главное – вести здоровый образ жизни. Натурализация питания, исключить вредные привычки (курение, алкоголь). Заниматься спортом, выпивать 1,5-2 литра воды в день минимум.

– К Вам обращались люди, страдающие сахарным диабетом? Как им может помочь невролог?

– Да, ко мне приходят пациенты с сахарным диабетом. Основная их проблема – диабетическая полинейропатия. Проявляется она потерей чувствительности или острым поражением отдельных нервов. Мы назначаем



«Если работаете или учитесь весь день, обязательно вечером сделайте разминку или пробежку»

им адекватную нейрометаболическую терапию. Это сосудистые препараты и комплекс витаминов группы В, которые необходимы их организму. Люди с сахарным диабетом должны показываться неврологу не реже, чем один раз в полгода.

– Тема нашего номера активное долголетие. Дайте, пожалуйста, совет, как можно продлить свою молодость?

– У меня сразу возникает ассоциация с людьми, живущими в горах. Они самые известные долгожители. Нужно у них поучиться. Мой совет: больше гуляйте, занимайтесь спортом, ешьте натуральные продукты, дайте себе время отдохнуть. Если Вы много работали в течение года, не пренебрегайте отпуском. Съездите на природу, отвлекитесь от работы, учебы. Лес, море, горы – отличные антидепрессанты. Это все поможет продлить физическую и душевную молодость.

Беседовала Диана Ключко



Открываем новые продукты



*Евгения Лазаричева,
преподаватель английского языка,
молодая мама, г. Ижевск*

Здоровый образ жизни – модный и популярный тренд, и не только у молодежи.

Все больше и больше россиян интересуются вопросами правильного питания, физической активности, профилактикой заболеваний.

Уже многие источники рассказывают, что здоровый образ жизни может не только продлить годы жизни, но и сделать человека счастливее.

Все слышали фразу: «Ты то, что ты ешь». И, по сути, это правда. Если питание состоит из регулярных фастфудов, газировки и подобной еды – не стоит удивляться, что имеется лишний вес или, например, появилась одышка. Все взаимосвязано.

Но, зато, с такой взаимосвязи есть положительный эффект. Как только человек начинает добавлять в рацион продукты, богатые полезными веществами и микроэлементами, как только он начинает сокращать потребление сахара и быстрых углеводов – его

вес стабилизируется, а самочувствие и настроение резко улучшаются.

Крайне важно контролировать приемы пищи, и даже когда нет возможности полноценно и правильно поесть – с собой стоит иметь полезный перекус.

Лучше всего утоляют голод и не вредят организму несладкие фрукты, свежие или сушеные овощи без добавок, орехи.

Недавно я открыла для себя «Вегенсы» (сушеные овощи для перекуса и для приготовления). В их составе только сами овощи и нет никаких добавок. Продукт меня очень заинтересовал, узнала, что «Вегенсы» прошли сертификацию, получили несколько наград в пищевых российских конкурсах.

Удобный формат упаковки выручает в самых разных ситуациях, беру их с собой везде: в путешествие, в офис, когда нет возможности пообедать, на прогулки с ребенком, после спортивной тренировки. Даже, стоя в пробке – легко утоляют голод. По составу пачка овощного микса «Вегенсов» может восполнить суточную порцию необходимых витаминов и придать сил.

А еще выяснила, что «Вегенсы» настолько безопасны, что их можно даже беременным женщинам и детям. Кстати, хочу заверить любителей «суровой мясной еды», что из «Вегенсов» получаются отличные овощные гарниры. Вкусно, сытно, быстро и, главное 100% натурально.

Не могу не поделиться одним из самых моих любимых блюд из «Вегенсов»: постное овощное рагу.

«Вегенсы» помогают мне правильно питаться. Надеюсь, смогут и Вам!

ОВОЩНОЕ РАГУ ПОСТНОЕ

 3 порции



Ингредиенты:

Вегенсы картофельные.....	50 г
Вегенсы морковные.....	40 г
Капуста брокколи.....	50 г
Капуста цветная.....	50 г
Масло растительное.....	10 г
Соль, перец чёрный.....	5 г
Чеснок, зелень свежая.....	5 г



Вегенсы из картофеля и моркови заливаем кипятком на 30 минут и откидываем на сито.

Капусту доводим до кипения, варим 5 минут и резко охлаждаем под холодной водой – так она останется яркой, и наше рагу будет более аппетитным.

Вегенсы морковные и картофельные обжариваем на сковороде в растительном масле до готовности.

Все готовые продукты смешиваем, заправляем натёртым чесноком и свежей зеленью, солью и перцем по вкусу.



Приятного аппетита!

*Евгения Лазаричева,
преподаватель английского языка,
молодая мама, г. Ижевск*



Живите без боли!

Часто мы не обращаем внимания на боль в спине, суставах, ссылаясь на усталость или тяжелые сумки. А причина боли может быть совсем иная. Обращаемся к врачу в самых критических ситуациях.



О проблемах и методах лечения мы поговорили с мануальным терапевтом Сурновым Антоном Владимировичем.

– **Антон Владимирович, расскажите, пожалуйста, что такое мануальная терапия?**

– Мануальная терапия – это область медицины, изучающая и практикующая методы лечения посредством ручного воздействия на организм человека. Такая формулировка, на мой взгляд, наиболее близка к действительности.

Чем занимается мануальный терапевт?

– Мануальный терапевт – врач, занимающийся лечением при помощи различных манипуляций. Чаще всего речь идет о лечении заболеваний, напрямую или косвенно связанных с опорно-двигательной системой. Обычная

наша практика – головная боль, боли в спине и суставах.

– **Расскажите, пожалуйста, почему Вы выбрали именно эту специализацию?**

– Лично мне эта специальность понравилась тем, что в ней присутствует творческая или, как нынче модно говорить, крафтовая составляющая. Кроме того, в мануальной терапии эффект от лечения часто можно наблюдать сразу после воздействия. Это здорово вдохновляет и придает уверенности в себе и своей работе.

– **Антон Владимирович, где проходило Ваше обучение техникам мануальной терапии?**

– Пожалуй, отметить одно конкретное учреждение уже будет сложно. Потому, что таковых было немало. Среди них и Первый Московский Государственный Медицинский Университет И.М. Сеченова, Институт ревматологии, Институт Курортологии, ряд других образовательных учреждений, частные клиники. Обучение может проходить планомерно, с получением соответствующего сертификата. А иногда – это короткий курс, организованный энтузиастами профессии. Мы с коллегами делимся какими-то наработками и наблюдениями. Что более ценно – сказать очень сложно. Наверное, отовсюду берешь понемногу. Стараешься повысить эффективность своей работы. Поэтому и говорят, что врач учится всю жизнь.



– Должен ли мануальный терапевт иметь медицинское образование?

– Да, это обязательно! Причем – высшее. Люди часто не обращают на это внимания, что неправильно. Многие массажисты самопровозглашают себя «мануальщиком», демонстрируя способность чем-нибудь хрустнуть. Но это – не более, чем имитация лечебной манипуляции. Иногда срабатывает. Иногда нет. Порой срабатывает не так, как хотелось бы. (Улыбается.)



– С какими заболеваниями люди могут обращаться к Вам? Для лечения каких болезней эти методы наиболее эффективны?

– Не могу сказать, что для всех. Актуальна мануальная терапия в большинстве своем, для людей с патологией опорно-двигательной системы. Однако, чем дольше работаешь, тем больше узнаешь, как много различных заболеваний напрямую или косвенно связаны с патологией опорно-двигательной системы.

– Какие существуют современные техники мануальной терапии, в чем их действие?

– Есть устаревшее представление, что придя к мануальному терапевту, Вас непременно ожидают жесткие «приемчики» с зубодробительным страшным хрустом костей и суставов. Специалистов, работающих исключительно такими методами, становится все меньше. Современный мануальный терапевт почти всегда имеет в своем арсенале как мягкие, так и силовые техники. И

те, и другие имеют «право на жизнь». Могут применяться в той или иной ситуации. Очевидно, что мягкие техники наиболее актуальны для случаев, когда необходимо деликатное воздействие.

– Антон Владимирович, когда мануальная терапия начала активно развиваться в России?

– Если не считать деревенских лекарей, скорее всего во времена царской России. Кроме штатных лекарей, были зубодеры и костоправы. Так вот костоправы, пожалуй, нечто среднее между современным травматологом и мануальным терапевтом. В зачаточной стадии, правда.

– Как долго длится курс мануальной терапии, как часто при этом нужно посещать врача?

– Понятие «курс лечения» несколько устарело в настоящее время. Лично я оцениваю ситуацию с пациентом на каждом визите и даю рекомендации по дальнейшему посещению. Ранее считалось, что есть некий стандарт в виде 10 сеансов. Но многое зависит от конкретной ситуации с пациентом, от правильности выбора применяемой методики лечения.

– Антон Владимирович, как Вы считаете, мануального терапевта следует посещать в профилактических целях или только по необходимости?

– Если нет жалоб, то не нужно. Лучше сходить в спортзал или просто на прогулку. Если вас ничего не беспокоит, но очень хочется расслабляющего «допинга», то можно сходить в баню или на массаж.

Другое дело – если жалобы есть, но вы не придаете им значения. Часто человек постепенно привыкает к хроническим болевым ощущениям. Старается их не замечать и не жаловаться на них. Это может быть симптомом постепенного накопления напряжения мышц, что неизменно, рано или поздно, приведет к обострению. До этого лучше не доводить.





подвижность позвонков и суставов. Это получается не сразу, требуется немало практики.

– А для детей проводится мануальная терапия, какие для них существуют методики?

– Да, с детьми можно работать. Методики могут отличаться в зависимости от возраста. Как правило, приёмы работы с детьми отличаются мягкостью и деликатностью воздействия.



– Расскажите, пожалуйста, существуют ли противопоказания для мануальной терапии?

– Конечно! Как и у любого другого метода лечения. Основной принцип, как и у всех врачей – не навреди! Самые частые противопоказания – травматические повреждения (переломы), опухоли, некоторые воспалительные заболевания и т.д. Противопоказания выявляет врач – невролог или тот же мануальный терапевт. Это одна из причин, почему за мануальной терапией стоит обращаться именно к врачу мануальному терапевту.

Как правило, приёмы работы с детьми отличаются мягкостью и деликатностью воздействия.

Мануальная терапия – это область медицины, изучающая методы лечения посредством ручного воздействия на организм человека.

– С возрастом у человека происходят неизбежные деформации, с которыми необходимо обращаться осторожно. Вы работаете с пожилыми людьми?

– Да, конечно. Не во всех случаях удастся достичь полноценного эффекта. Часто требуется подробное обследование перед началом лечения. Но возможность помочь – есть. Если исключительно не фиксироваться на силовых манипуляциях, которые пожилому человеку могут быть противопоказаны.

– Какие существуют нюансы в их лечении?

– Самый главный нюанс – научиться чувствовать. Я имею в виду чувствовать состояние мышц,

– Расскажите, пожалуйста, к Вам обращались люди с сахарным диабетом? Как им может помочь мануальная терапия?

– Диабет – достаточно распространенное заболевание. Ко мне нередко приходили пациенты с жалобами, к примеру, на боль в спине. Попутно выяснялось, что с момента обострения стало сложнее контролировать уровень сахара в крови. Связь очевидна: гиподинамия (малоподвижность) в период обострения существенно влияет на углеводный обмен. Снять болевой синдром, восстановить привычный образ жизни – одна из основных целей лечения.

– Антон Владимирович, что Вас вдохновляет в Вашей работе?

– Результат. Когда видишь лицо человека, встающего с кушетки, облегченно вздохнувшего и обрадованного результатом. Это вдохновляет и заряжает.

– Что Вы пожелаете нашим читателям?

– Будьте здоровы, не болейте! Живите без боли!

Беседовала Диана Ключко



ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО НРАВИТСЯ!

Многие хозяйки хотят порадовать свою семью оригинальными блюдами. Но не каждая решится открыть своё дело и заниматься выпеканием тортов в производственном масштабе. Мы встретились и поговорили с кондитером Екатериной Гапкиной. Она поделилась с нами вкусными рецептами и кулинарными секретами.



Кондитер Екатерина Гапкина

– Екатерина, расскажите, пожалуйста, с чего началось Ваше увлечение кондитерскими изделиями, выпечкой?

– В 4 классе пошла к однокласснице в гости. Её бабушка угостила нас чаем с кексом. Мне он безумно понравился. Я выпросила рецепт. Испекла его дома, родители были в восторге. Делаю его до сих пор. Это классический кекс, его можно готовить с шоколадом, изюмом, орехами. Мне нравилось экспериментировать с тестом, ингредиентами. Добавлять что-то новое в классический рецепт. Также на мою любовь к кухне повлияла одна школьная традиция, взятая



из советской школы. Один день в неделю у советского школьника занимал учебно-производственный комбинат. Изучали рабочие специальности: швея, повар, слесарь и др. В моей школе эта традиция сохранилась, и нам предложили на выбор две профессии: бухгалтер и повар-кондитер. Моя мама тогда работала бухгалтером, и я говорила себе, что никогда им не буду. (Улыбается.)

Выбрала направление – повар-кондитер. Нас учили готовить первые, вторые блюда, закуски, выпечку. Рассказывали, как можно менять ингредиенты, что с чем сочетается, а что

категорически нельзя добавлять. Все тонкости кулинарного дела. Я поняла, что это действительно интересно. Меня завораживает, что изменив один ингредиент, мы получаем совсем другое изделие.

– После окончания школы Вы продолжили учиться в этой области?

– Нет, после школы пошла учиться на физико-математический факультет. Но по окончании поняла, что это не моё. Работала, в основном,



в офисе. Выпечка и готовка оставались для души. Больше, как хобби. Я заметила, что у моих ровесников, после 25-30 лет приходит понимание, что необходимо работать по специальностям, которые нравятся. А не сидеть на одном месте всю жизнь и жаловаться на свою работу. Ко мне это тоже пришло. И я поменяла свою деятельность.

– **Как пришла идея заниматься выпечкой в глобальном плане, печь на продажу?**

– Начала печь для друзей на праздники. Мои торты нравились им, их друзьям, знакомым. Начали поступать заказы, в основном, для детей. Ребёнок и сладости неразлучны.

– **А Вы ходите на мастер-классы, курсы?**

– Ходила на мастер-класс по изготовлению зефира, глазировки пряников. Потому, что пряники печь не трудно, а вот глазировка дело тонкое. Смотрю видео в интернете. Там можно наткнуться на мастер-классы из Англии, США, других стран. В каждой стране всё делают по-своему. Там вдохновляюсь какими-то идеями. Я нахожу новый рецепт, готовлю его, а потом начинаю экспериментировать. У каждого свои вкусы и предпочтения.

– **Расскажите, пожалуйста, о Вашем основном направлении в кондитерских изделиях?**

– Это торты и капкейки. Они очень похожи, но капкейк – это чашечный торт. Также люблю готовить несладкую выпечку. Например, пирожки с мясом, капустой, рыбой. Еще сладкие пироги с повидлом или вареньем, как делали наши бабушки. Но такое мало заказывают, это домашняя атмосферная выпечка. Некая ностальгия. Для себя.

– **Екатерина, у Вас есть семейный рецепт, который**



передаётся из поколения в поколение?

– Да, это рецепт дрожжевых булочек. Обычно, все представляют бабушек домашними, которые пекут, вяжут. У меня две бабушки, но они были другими. А прабабушки такие. Они готовили сдобное тесто, в квартире всегда стоял аромат ванили, лимонной цедры. Маме они передали рецепт булочек, а она – уже мне.

– **Вы пользуетесь книгами с рецептами?**

– Предпочитаю пользоваться книгой «Советские ГОСТовские торты». Потому что, это рецепты, проверенные временем. Раньше внимательно следили за сроком годности. Например, масляный крем не может держать форму при высоких температурах. Например, летом, в жаркий сезон, вместо него использовали заварной крем. Он устойчивее, там меньше шансов завестись бактериям. И такие детали тогда тщательно продумывались. В этой книге можно узнать много интересных нюансов. Хозяикам предлагалось из простых ингредиентов приготовить вкусное блюдо. В современных журналах наоборот, пишут сложные рецепты, которые дома быстро не сделаешь.

– **Какие изделия готовить легче и быстрее всего?**

– Наверное, торт. Потому что, пока пекутся коржи, можно приготовить крем. С капкейками, песочными корзиночками, трайфлами сложнее. Это «точечная» работа. Каждый кекс нужно украшать отдельно. С тортом проще. Он один. Большой! Украшать легче.

Трайфл - десерт английской кухни, состоит из бисквита, различных пропиток, начинок и кремов. Удобно готовить трайфлы в пластиковых стаканчиках.



– **Расскажите, пожалуйста, Вы сами все печете или есть помощник?**

– Дочь помогает. (Улыбается.) К ней приходят друзья, и мы делаем фигурные пряники. Муж очень поддерживает меня. Помогает с доставкой тортов.

– Торты чаще всего заказывают детям. Так как количество детей-аллергиков возрастает с каждым годом. Поэтому первый вопрос: «Есть ли на что-то аллергия»? Всегда стараюсь минимизировать использование орехов, мёда, ягод. Чтобы

ческому рецепту. Пробую делать диабетический муссовый торт и кладу обезжиренный творог, заменитель сахара и немного какао. Но, чтобы он получился красивым, нужны тренировки.

Также модно покрывать торты зеркальной глазурью или, наоборот, матовым покрытием, велюрить. Трайфлы набирают популярность, блюдо английской кухни, я подсмотрела его в интернете. Это десерт из бисквитного теста с кремом. Выкладывается слоями в глубокую тарелку. Если коржи получились неровные, можно обрезать лишнее и сделать такой десерт. Я раскладываю по отдельным стаканчикам. Для детей это очень удобно. Еще один популярный рецепт для ребенка – это кейк-попсы. Мини-тортики на палочке. Берете бисквит, режете, смешиваете с шоколадом и обмакиваете в глазурь. Насаживаете на палочку. Получается похожим по вкусу на наше пирожное «Картошка».



– **Катерина, у Вас есть профиль в Инстаграм. Это помогает продвижению?**

– Да, помогает. Мне пишут в Инстаграм, смотрят мои изделия. Даже, если попробовали мой торт у знакомых, то спрашивают, где можно еще посмотреть другие работы. Я их направляю в профиль, стараюсь развивать его. В итоге, люди подписываются и следят дальше за моей выпечкой.

– **Выставляете в Инстаграм только то, что готовите на заказ или есть рецепты, ради фотографии в профиль?**

– Даже не ради фотографии, а когда просто хочу опробовать рецепт. Если торт красиво получается, конечно, выставляю в Инстаграм. Бывает, приготовлю вкусно, а какой-то завиток из крема, внешний вид мне не нравится. Довожу его до совершенства и потом выставляю фотографии. Чтобы клиент знал, что он получит в итоге.

– **Как проходит обсуждение заказа с клиентами?**

Кейк-попсы – еще один популярный рецепт для ребенка. Мини-тортики на палочке. Берете бисквит, режете, смешиваете с шоколадом и обмакиваете в глазурь. Насаживаете на палочку. Получается похожим по вкусу на наше пирожное «Картошка».

сделать торт минимально аллергенным. Сначала с клиентом мы определяем форму, а потом вкус. Потому что, не все формы могут поддерживать все крема. Например, клиент хочет муссовый и трехэтажный торт. Это невозможно, мусс не выдержит. После того, как разберемся с формой, предлагаю вкусы крема. И начинается производство торта.

– **Какие сейчас модные направления в кондитерских изделиях?**

– Сейчас популярны муссовые десерты. Они мягкие, не сухие. В них входят жирные сливки. По калорийности не уступают другим кондитерским изделиям. Мусс можно приготовить и по диети-

– **Катерина, Вы сказали, что будете готовить диабетический торт, часто поступают такие заказы?**

– Пока еще нет. У моего свекра неинсулинозависимый диабет, ему нужно контролировать уровень сахара. Врачи рекомендуют следить за едой. Когда мы едем к нему в гости, я же не привезу сладкий бисквит. У меня много друзей, у которых скоро пополнение в семье. Им тоже нужно следить за уровнем сахара в период беременности и кормления грудью. Учитываю это, когда делаю выпечку для них. Клиентов с сахарным диабетом у меня немного, но хочу развиваться в этом направлении. Делать для них вкусные и

полезные сладости, которые не навредят здоровью. В России мало таких кондитеров.

– Желаем удачи Вам в этом деле! А приготовление тортов сложнее для людей с диабетом?

– Там необходимо соблюдать определенные пропорции. Нельзя просто взять и поменять сахар на фруктозу. Она «работает» по-другому. Нужно учитывать все нюансы. Не так много существует рецептов диабетических кондитерских изделий. А хочется порадовать таких людей чем-то сладким, но полезным.

– Вы можете стать законодателем этих рецептов.

– Почему бы и нет. Нужно пробовать, тренироваться. Работать с рецептами, структурами. Я давно об этом думала. Сейчас много низкокалорийных и диетических тортов, а полезных для людей

с диабетом мало. Развиваюсь в этом направлении.

– Как считаете, Ваша работа может надоесть?

– Сложно сказать. Если человеку что-то нравится, оно не может надоесть. Кому-то интересно рисовать, фотографировать... Главное, найти себя в выбранной области. Все равно, ты будешь узнавать много нового. У меня небольшая кухня, к вечеру может спина болеть, но я не брошу своё дело. Оно приносит мне удовольствие.

– Расскажите, пожалуйста, о том, что Вас вдохновляет?

– В Инстаграм я подписана на кондитеров мировой величины. Слежу за страницами, подобными моей. Там постоянно выставляю что-то новое. Я беру эти рецепты и готовлю их по-своему. Меняю ингредиенты, украшаю по-другому. Так вдохновение и приходит.

– Дайте, пожалуйста, совет людям, которые тоже хотят поменять свою деятельность.

– Мне кажется, если человек сидит в офисе и мечтает открыть кондитерскую, это достаточно глобально. Нужно постепенно пробовать, развиваться в выбранном направлении. Если у человека есть склонности, то у него точно все получится. В случае, если нравится профессия кондитера, пусть делает сначала для семьи, а потом круг расширится. Это небольшой шаг, который приведет к успеху. Много есть людей, которые, несмотря на неприятие, шли дальше. Например, импрессионисты. Они были сначала мало востребованы, а теперь их картины известны всему миру. Главное – не бояться и пробовать!

Беседовала Диана Клочко

РЕЦЕПТ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ ГРАНОЛЫ

Ингредиенты:

- 2 стакана овсяных хлопьев (не быстрого приготовления, это важно);
- 1-2 яблока (лучше кисло-сладких сортов);
- Полстакана измельченных грецких орехов (или любые другие орехи, которые нравятся, можно даже смесь);
- Полстакана измельченных сухофруктов (также любые);
- Пара чайных ложек кунжута, семян тыквы и подсолнечника;
- Подсластитель (стевия, фруктоза или любой другой) – эквивалентно 80-90 г сахара, в зависимости от вида подсластителя;
- Вода, растительное масло.

Приготовление:

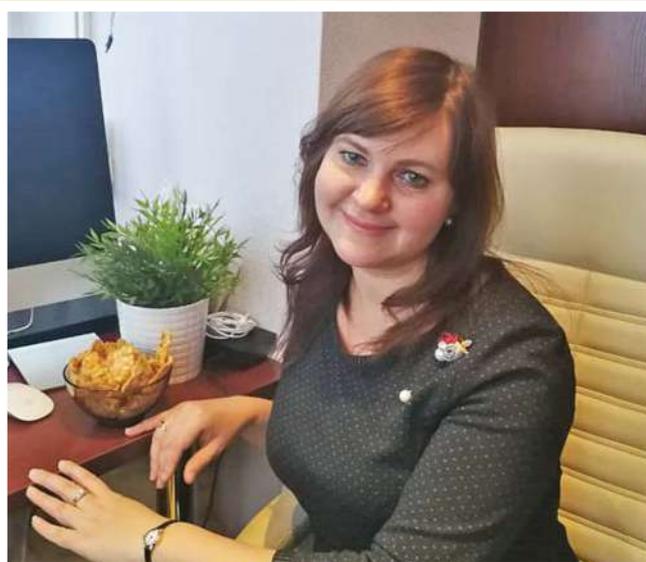
Разогрейте духовку примерно до 130 – 150 градусов (для газовых духовок – огонь чуть меньше среднего). В миске смешайте основу для гранолы – овсяные хлопья, орехи, сухофрукты, мелко нарезанное яблоко, кунжут и семечки. В другой емкости готовим сироп – налейте немного воды (2-3 столовых ложки) и растворите в ней подсластитель. Далее высыпьте нашу основу в противень, сверху полейте сиропом и небольшим количеством растительного масла (2-3 столовые ложки).

Тщательно перемешайте будущую гранолу в противне. Она начнет медленно размокать. Полученную смесь поставьте в духовку. Выпекайте 40-60 минут, периодически помешивая смесь, и не давая пригорать ко дну противня. Также можно добавить специи по вкусу – ванилин, корицу, мускатный орех, кардамон – они изящно подчеркнут общий аромат и придадут пикантную нотку.

Подавать гранолу можно как отдельное блюдо. Это очень вкусно и полезно на завтрак. А также как десерт – с творожным кремом и запечённым яблоком.



Полезная альтернатива!



*Наталья Николаевна Семенова,
экономист, 43 года, г. Москва*

Сегодня многие задумываются о правильном питании, здоровом образе жизни. Отказываясь от всего, что может причинить вред здоровью. Но отказаться, это не значит – перестать хотеть!

В народе говорят: «Все что вкусно, то вредно». Так могу сказать о популярном сейчас фастфуде. Я, как и многие, часто его ела. Заманчивые вывески, красивая упаковка зазывают покупателей.

Покупала пачку и съедала ее дома за просмотром телевизора, не задумываясь и не понимая, что я ем. Не читая, что написано на упаковке. Тем более, что их можно купить в любом магазине, огромные полки заняты этим продуктом.

Как известно из истории чипсов, они появились из-за вредности одного клиента – миллионера в ресторане г. Саратога-Спрингс, штат Нью-Йорк. Этот клиент вернул тарелку с картофелем назад и пожаловался, что картофель слишком крупно порезан. Предприимчивый повар нарезал картофель тоньше, посолил и до хруста обжарил в масле. Миллионеру очень понравилось блюдо. Он стал его рекомендовать своим знакомым. У ресторана появилось много клиентов. Рецепт разлетелся по всей Америке. В XIX веке рецепту-

ра была проще. Сегодняшние привычные чипсы во многом отличаются от этого.

Но не вдаваясь в полемику о вреде или пользе обычных чипсов, хочу сказать, что современные, думающие производители следуют тенденциям нашей жизни и изменяют технологии производства, ищут, а иногда и сами создают новое оборудование, разрабатывают новую рецептуру, сохраняя вкусовые и психоэмоциональные особенности продуктов, в том числе и чипсов. Сохраняют пользу и витамины. Таким образом появляются новые продукты. Хочу рассказать об одном из них – зерновых чипсах. Обладая свойствами обычных чипсов: звонко хрустят, имеют приятный насыщенный вкус, утоляют голод, зерновые чипсы имеют свои преимущества. Они делаются из четырех видов зерна, которые, благодаря специальной технологии (экструзии), спекаются между собой в течение 5-7 секунд. Без единой капли масла, образуя вкусные хрустящие кусочки. Сохраняют всю пользу каждого зернышка. После этого на готовые треугольники «холодным способом» распыляется масло без обжарки и нагревания. Натуральные специи и добавки делают их вкуснее. Одной из таких добавок является морковь, известная всем своими полезными свойствами.

Сочетание четырех круп и злаков обогащено незаменимыми растительными аминокислотами, пищевыми волокнами. Растительное масло дает энергию. Натуральные вкусовые специи и добавки позволяют наслаждаться любимым вкусом. Зерновые чипсы малокалорийны, а значит сохраняют фигуру. Организм получает максимальную пользу круп и злаков. Идеально подходят для перекуса.

Незаменимых вещей не бывает. Любому вредному продукту можно найти полезную альтернативу. Нужно только поискать. Я для себя такой продукт нашла!

И еще: обязательно проверяйте состав упаковки продукта. Вы должны знать, что едите.

Пицца должна приносить пользу!

*Наталья Николаевна Семенова,
экономист, 43 года
г. Москва*



Невероятный Крым

Мост, соединяющий Краснодарский край и Крым, называют «стройкой века». Теперь россияне и гости страны могут спокойно добраться до полуострова. Раньше необходимо было долго ехать на машине, переправляться на пароме, стоять в пробках. Сейчас таких проблем не возникает. 17 км автодороги по мосту пролетают быстро, и ты оказываешься на Крымском полуострове. Что же Крым может предложить туристам? Живописные виды, интересные достопримечательности, теплое море, бальнеологические курорты и многое другое.

Крым имеет богатейшую историю. Многие народности проживали на его территории. Каждый внес свой вклад в развитие истории. Многие писатели и художники посвящали полуострову и Чёрному морю произведения искусства. Александр Пушкин, Лев Толстой писали книги об этих местах. Величественные волны и просторы Чёрного моря навсегда запечатлены на картинах Ивана Айвазовского, Константина Коровина и Архипа Куижди. Эти люди приезжали в Крым за вдохновением, отдыхом и лечением. Многие знают, что Антон Чехов очень любил Крым и ездил туда за творческим вдохновением. Он сам говорил: «Удрал бы в Крым, сел бы там под кипарис и написал бы роман...». С проявлением болезни Чехов переехал на полуостров жить и лечиться от туберкулёза легких. Некоторые санатории и бальнеоло-

гические курорты существуют до сих пор. Туристы приезжают не только за пляжным отдыхом, но и поправить своё здоровье.

Ещё в V веке древнегреческий историк Геродот писал о лечебных грязях в Таврике. Так называли Крым в древние времена. Позднее у различных историков встречаются упоминания о лечебной земле, исцеляющей раны. Как курорт Крым стали воспринимать в 60-х годах XIX века, когда Южный берег Крыма стал местом лечения императрицы Марии Александровны,

страдавшей туберкулезом. Куда она отправилась по совету клинициста Сергея Петровича Боткина. В 1899 году по инициативе Марии Барятинской был заложен первый в Европе противотуберкулёзный санаторий «Ялтинский санаторий в память Александра III». Петр Боткин писал: «Как большая станция Крым, по-моему, имеет большую будущность... Со временем он займет место значительно выше». Еще тогда ведущие врачи и ученые понимали потенциал крымских лечебниц.

Сейчас эта отрасль развивается. Множество туристов каждый год приезжает за лечением и восстановлением здоровья. Грязелечебницы Крыма считаются ключевыми в изучении россий-

ской научной школы грязелечения. В период Крымской войны (1853-1856 годов) именно здесь стали практиковать лечение грязями солдат, получивших ранения позвоночника. Профес-

сор-куртолог С.С. Налбандов и основоположник нейрохирургии в России академик Н.Н. Бурденко разработали научные основы грязелечения, которые применяются до сих пор.

26 месторождений лечебных грязей эксплуатируются в Крыму. Самые известные озёра с лечебной грязью: Мойнакское в Евпатории, Сакское на курорте Саки и Чокракское в Фе-

одосии. Природный бальнеологический курорт находится на заливе Сиваш. Там расположены огромные запасы рапы и ценных грязей. Относятся крымские грязи к сульфидным иловым грязям. Курорты Евпатории специализируются на лечении заболеваний опорно-двигательной системы, спинного мозга, кожных болезней, заболеваний верхних дыхательных путей, центральной и периферической нервной системы. Это климато-бальнео-грязевой курорт.

Рапа — вода лиманов, соляных озёр и искусственных водоёмов, представляющая собой насыщенный солевой раствор. По химическому составу рапу озёр разделяют на 3 типа: карбонатный, сульфатный и хлоридный.

Вгороде Алушта находится климатический курорт. Сюда приезжают за лечением болезней легких и бронхов



**Сергей Петрович
Боткин**



**Антон Павлович
Чехов**





нетуберкулёзного характера, ишемической болезни сердца и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Пациентам рекомендуется приезжать ранней осенью, когда солнечная активность идёт на спад. Неподальёку от бальнеологического курорта находится источник лечебно-столовой воды «Савлух-Су», которая содержит ионы серебра и цинка. Они, в свою очередь, благотворно влияют на пищеварительную, мочеполовую системы и обмен веществ, стимулируют рост костной ткани. Алушта расположена среди гор и Долины Приведений. Это геологический памятник природы со скалами причудливой формы. Множество туристов приезжает посмотреть эту местность и увидеть необычные горы. Не обходят стороной посетители и средневековые крепости Алустан и Фуна, которые хранят много экспонатов и легенд. Поправляя здоровье, можно посетить интересные достопримечательности.

Самым посещаемым городом Южного побережья Крыма является Ялта. Благоприятный климат, горный воздух и теплое море привлекает туристов с мая по октябрь. В окрестностях Ялты расположено около двухсот санаториев. Там происходит лечение грязями, минеральными водами, климатотерапия и талассотерапия (лечение морским климатом и купаниями). Источник «Ялтинская минеральная» содержит сульфатно-гидрокарбонатную кальциево-магниевую воду. В ней присутствует: натрий, калий, магний, кальций. Вода используется, как средство в борьбе с заболеваниями желчного пузыря, печени, желудочно-кишечного тракта. Проводя лечения, не стоит забывать о культурном досуге. Ялта

– город с богатейшей историей. Там расположено множество памятников архитектуры и музеев. Массандровский и Ливадийский дворцы поражают своей архитектурой и живописными видами. Это были резиденции царской семьи Романовых. Обязательно выделите время, чтобы посетить Никитский ботанический сад. Там собраны редкие виды цветов и деревьев, которые можно увидеть



«Ласточкино гнездо» — памятник архитектуры и истории, расположенный на отвесной 40-метровой Аврориной скале мыса Ай-Тодор в посёлке Гаспра на южном берегу Крыма.

только в этом месте. Насладиться благоуханием цветов можно круглый год, поэтому не важно зимой или летом Вы будете в Крыму. Чтобы почувствовать чистейший горный воздух, отправляйтесь к водопадам. Конечно же, обязателен к посещению дом-

музей Антона Павловича Чехова, о котором мы говорили выше.

Около Феодосии находятся озера Аджиголь и Чокрак. Они славятся своими лечебными грязями. Её используют для пелоидотерапии. Эта терапия отличается от остальных большим спектром терапевтических эффектов. Она способна оказывать химическое и физическое воздействие на организм человека. Химическое проявляется в раздражении нервных рецепторов и проникновении компонентов для воздействия на различные системы организма. Физическое – в тепловом действии на организм. Таким образом, осуществляется стимуляция иммунных и эндокринных процессов, обменных реакций, регенерация тканей. Пациенты отмечают противовоспалительное, антиаллергическое, обезболивающее действие. Улучшается кровоснабжение, и снижается время свертывания крови. Феодосия славится лечебницами и лагерями для детей. Берите их с собой и не забывайте о культурной составляющей местности. В городе расположен Музей денег, Национальная картинная галерея им. И.К. Айвазовского, который, как никто другой, любил морские просторы Крыма и сохранил их на своих полотнах. На берегу Феодосийского залива находится Генуэзская крепость. В своё время она была одной из крупнейших в Европе. К сожалению, до наших дней дошли только некоторые фрагменты крепости. Но это никак не отменяет её величие и невероятные виды вокруг.

На Крымском полуострове находится еще множество городов и бальнеологических курортов, которые помогают в лечении различных заболеваний. Чёрное море, горный воздух, лечебные грязи, минеральные воды, культурное наследие – делают Крым прекрасным местом для отдыха и лечения.



НЕОБЫЧНЫЕ СВОЙСТВА клетчатки



ЕШЬ КЛЕТЧАТКУ – ПРИУЧАЙ РОТ К ПОРЯДКУ!

Помимо основных эффектов действия клетчатки, постоянно выявляются новые, иногда весьма необычные ее свойства. Так, в Отделе Оперативной Стоматологии Медицинского Университета Фрайбурга, Германия, изучали влияние диеты, оптимизирующей здоровье ротовой полости человека, на воспалительные процессы в ней. Для этой цели было проведено четырехнедельное клиническое исследование, одна из групп участников которого в течение 4 недель находилась на диете с пониженным содержанием простых углеводов и повышенным уровнем омега-3 жирных кислот, витаминов С и D, антиоксидантов и клетчатки. Вторая группа (контроль) получала обычный рацион. Интенсивность всех показателей воспалительных процессов у участников первой группы снизилась примерно в 2 раза по сравнению с исходными данными и была в два раза ниже, чем в группе контроля (BMC Oral Health, 2016, май).

КЛЕТЧАТКА – ОБЪЕДЕНИЕ, УЛУЧШАЕТ НАСТРОЕНИЕ

В Отделе Эпидемиологии и Профилактики Национального Центра Глобального Здоровья и Медицины, Токио, Япония, была проведена работа по оценке влияния различных продуктов, содержащих клетчатку, на явления депрессивного синдрома у населения Японии. Интерес к этой теме связан с тем, что у клетчатки известна способность регулировать настроение посредством влияния на микрофлору кишечника. В ходе исследования The Furukawa Nutrition and Health Study (Исследование Питания и Здоровья Фурукава) были обследованы 1977 работающих жителей Японии в возрасте 19–69 лет. Уровень потребления продуктов оценивали с помощью опросников, а выраженность симптомов депрессии – по специальной шкале. Действительно, у наибольших потребителей фруктов и овощей уровень депрессии был ниже на 20% и 35% соответственно. В то же время, зависимости

между уровнем содержания в продуктах различных видов клетчатки (общей, растворимой, нерастворимой) и показателями депрессии авторы не выявили (Nutrition, 2016, май).

ЧЕМ БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ, ТЕМ БОЛЬШЕ ВОЗДУХА В ЛЕГКИХ

Сотрудники Школы Прикладных Профессий по Здоровью и Колледжа Здравоохранения штата Небраска, США совместно с учеными из Новой Зеландии и Нидерландов изучали влияние клетчатки на функцию легких. В ходе Национального Исследования Здоровья и Питания у 1921 взрослых жителей США была проведена оценка рациона и функции легких по показателям спирометрии. У наибольших любителей клетчатки по сравнению с теми, кто ее практически не употреблял, показатели объема форсированного выдоха за 1 секунду и форсированной жизненной емкости легких были на 82 и 129 мл выше, что на 2.4 и 2.8% соответственно больше расчетных величин этих показателей.

Авторы делают вывод, что среди тех, кто регулярно употребляет продукты с клетчаткой, значительно больше лиц с нормальной функцией системы дыхания и меньше субъектов с ограничением доступа воздуха в легкие.

Сергей Удинцев



Секреты молодости кожи



Женщин всегда интересовал вопрос продления молодости кожи и её красоты. Многие хотят и в 40 выглядеть на 25 лет. Различные факторы влияют на долголетие кожи.

Мы встретились и поговорили о секретах молодости кожи с врачом – дерматокосметологом Алимовой Натальей Николаевной.

Сегодня мы видим много статей и «кричащих» заголовков о способах омоложения, и что для этого нужно сделать. Читаем о секретах японских долгожителей. Информации много, но главное – вынести правильные советы.

Один из главных факторов – питание. «Мы едим то, что мы едим». Поэтому важно правильно выбирать продукты, которые Вы употребляете. Пища напрямую влияет на кожу. Ведь, из-за неправильного питания могут возникнуть аллергии, высыпания, набор лишнего веса. Что приводит к рубцам, растяжкам, которые портят кожу. Важно обогащать организм правильными продуктами: овощами, фруктами, крупами, зеленью. Уберите из своего рациона, «вредящую» пищу: фастфуд, газированные напитки, ГМО-продукты, еду с консервантами, трансжирами

и ароматизаторами. Ваш организм должен получать полезную и вкусную пищу.

Ежедневный уход за кожей лица играет немаловажную роль в долголети. Возьмите себе за правило утром и вечером очищать кожу лица и шеи, пользоваться специальными увлажняющими средствами. Нужна систематичность действий. 1-2 раза в неделю делайте пилинги, скрабы и маски. Это касается не только лица, но и всего тела. Отшелушивание мертвых клеток кожи – обязательно. Подберите с врачом-косметологом, подходящую именно Вам систему ухода за кожей. Так как все препараты и даже маски, изготовленные в домашних условиях, сугубо индивидуальны. Не стоит сильно экспериментировать, так как это может нанести вред Вашей коже. Определите свой тип кожи,



У нас в гостях
врач-дерматокосметолог
Алимова Наталья Николаевна

его потребности.

Чтобы удалить макияж, лучше использовать специальные лосьоны и молочко, а затем можно умыться с очищающим гелем или мыльной пеной. После желательно нанести сыворотку и похлопывающими движениями втереть в кожу. Последним этапом будет крем гелевой или более жирной структуры. Здесь все зависит от типа кожи человека. На ночь можно использовать несмываемые маски, ко-



торые действуют в течение 10-12 часов. Важно беречь кожу вокруг глаз, так как она тонкая и быстрее стареет. Сейчас очень популярны специальные тканевые или гелевые патчи под глаза. (Патчи – это косметические накладки, которые борются с проявлениями усталости, отеками, синяками и морщинками). Они быстро снимают отечность глаз, мелкие морщины, следы усталости. Питают и увлажняют кожу вокруг глаз. Их можно использовать в самолете, по дороге на работу, если Вы передвигаетесь на машине. Патчи не сложны в применении, также как и тканевые маски для лица.

Хочу посоветовать нашим читательницам **ходить раз в месяц на глубокую чистку лица**. Но перед посещением, обязательно проконсультируйтесь. Лучше заранее встретиться со специалистом и обсудить все нюансы Вашей кожи. Чтобы впоследствии не возникло проблем.

Не стоит забывать про массаж кожи лица и всего тела. Он также влияет на хороший внешний вид человека. Правильный массаж совместно со специальными средствами по уходу поможет разгладить морщины.



Занятия спортом, ежедневная утренняя зарядка держат кожу в тонусе. Стройная фигура и здоровые органы играют важную роль в системе долголетия. Без движения процесс регенерации клеток протекает медленнее. Из-за этого организм и кожа быстрее изнашиваются. Во время занятий спортом

вырабатывается гормон роста, который влияет на здоровье и работу органов. Тренировки помогают бороться с лишним весом. У людей, ведущих активный образ жизни, обменные процессы протекают быстрее. Но не стоит переусердствовать, все должно быть в меру!

Конечно же, здоровый сон напрямую влияет на молодость кожи. Сон – это залог бодрости и красоты. Во время сна организм восстанавливается и пополняет запасы энергии.

Малоактивный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание, отсутствие ухода, недосыпы, стрессы – приводят к увяданию кожи. Возьмите себе за правило придерживаться вышеперечисленных советов. Пусть это станет ежедневным ритуалом. Ведь очистить кожу и наложить крем займет не больше 10-15 минут. Тогда Ваша кожа будет выглядеть упругой, увлажненной, красивой, с ровным тоном.

Выбирайте здоровые сладости!

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



Реклама



Рязанский



леденец

Одним из старейших коренных городов России является город Рязань. Был основан в 1095 году и назывался Переяславль-Рязанский. В 1778 году по Указу императрицы Екатерины II Переславль-Рязанский получил более короткое название – Рязань. С этого момента начинается строительство первых каменных зданий в городе. Рязань расцвела и превратилась в один из центральных городов в империи.

Она всегда славилась народными промыслами, культурными традициями, которые складывались испокон веков. Гончарным, кружевным промыслами богат край. А какие красивые корзины плетут там! И все эти традиции передаются веками из поколения в поколение. Мастера до сих пор работают со старинными техниками и радуют туристов своими изделиями.

Побывав в Рязани, каждый сможет побаловать себя настоящей исконно-русской сладостью – леденцом. Это лакомство каждый знает с детства. Но не догадывается, как давно оно возникло.

Используя различные источники, историки подсчитали, что леденцу в России уже почти 500 лет. Самая известная форма – петушок, но также были рыбки, домики и ёлочки. А в советское время появилась белочка. Слово «леденец» произошло от слова «лёд» из-за схожести форм. Прозрачный кусок растопленного

сахара напоминает лёд. Это название исконно русское.

Одним из первых в Рязани занялся производством леденцов Николай Петрович Шишков. В 1829 году основал Рязанское свеклосахарное производство и создал при нем лабораторию. Там изучали свойства сахара, о которых Шишков писал в своих трудах. Существует легенда, когда в Рязани проездом был будущий император Александр II, Николай Петрович угостил его знаменитым петушком. Сладость так понравилась цесаревичу, что он заказал две корзинки этих леденцов.

Можно сказать, что рязанский леденец – это любимое лакомство царей. Сладость делали из тростникового сахара, привезенного из Индии. Поэтому сначала леденец могла позволить себе только знать, но позже рецептура упростилась и стала доступна всем, так как лакомство стали делать из сахарной свеклы.

На картинах художников XIX века можно увидеть детей и взрослых с огромными петушками в руках. Это был популярный сюжет ярмарки. Такой десерт нравился многим.

На фабрике Шишкова в производстве леденцов широко использовали сахарную свеклу. Её натирали на терке-корнерезке. Ставили на 12 часов под горячую вымочку. Сок с осадком опускался вниз, а мякоть оседала на решётке. Чтобы получить сироп, свекольный сок нагревали в печи. Его разливали в железные формы. Сироп охлаждался 20 дней. Под формой находились сосуды, в которые капала патока. А внутри формы образовывалась сахарная голова. Это и был леденец. Важно знать, что классические леденцы бывают жёлтого и коричневого цвета. Все зависит от уваривания карамели. А ярких цветов они получают при помощи добавления соков.



На рязанской мануфактуре «Сахароварь» до сих пор готовят леденцы по старинным рецептам и продолжают дело Николая Петровича Шишкова. Таким образом, можно прикоснуться к истории этого лакомства и узнать вкус тех самых петушков.

А недавно там освоили выпуск леденцов без сахара! На изомальте. Такие леденцы могут позволить себе все желающие. Даже, если по состоянию здоровья им запрещено есть сахар. По внешнему виду эти сладости не уступают своим предшественникам: зайчики, кошки, собачки, уточки. Любому малышу это будет в радость. А леденцы с кусочками ягод и фруктов приятно удивят всех: и детей, и взрослых.



Если Вас заинтересовала история рязанского леденца, и хочется наглядно увидеть старинное производство, в 2017 году был специально открыт Музей истории рязанского леденца. Он располагается в центре Рязани, рядом со знаменитым Кремлём. Музей не просто удивляет

своей экспозицией, посвященной истории старой Рязани и Рязанской губернии, но и рассказывает и показывает реальные исторические факты, изобретения и рационализаторство того времени, знакомит нас с выдающимися людьми, о которых сейчас мало кто знает.

Изомальт или изомальтит – низкокалорийный сахарозаменитель нового поколения. Изомальт получают в результате переработки сахарозы, содержащейся в сахарной свекле, сахарном тростнике и мёде. По вкусовым качествам изомальт близок к сахарозе (0,5 сладости сахарозы).

ИЗОМАЛЬТ:

- является пищевой добавкой и совершенно безопасен для человеческого организма;
- это низкокалорийный и диетический продукт (1 г изомальта содержит всего 2,4 ккал = 10 кДж.);
- не вызывает быстрого увеличения содержания глюкозы в крови (как при приеме сахара). Организм усваивает изомальт в значительно меньших количествах и более медленно по сравнению с сахаром;
- не является источником питания для бактерий, которые вырабатывают вредную кислоту во рту, поэтому он, в отличие от сахара, не способствует развитию кариеса;
- относится к классу пребиотиков, обладает свойствами растительной клетчатки и работает как балластное вещество, создавая чувство сытости и заполнения желудка;
- действует на пищеварительную систему подобно диетической клетчатке, стимулируя активную работу кишечника и постепенно усваиваясь, обеспечивает прилив сил и равномерную подпитку организма энергией.



САХАРОВАРЬ
Рязанская Сахарная Мануфактура

Правильные сладости без сахара



Леденцовая карамель на изомальте

Реклама



ПРИРОДНЫЕ ИСТОЧНИКИ

Города-здравницы на протяжении веков пользуются популярностью у россиян и гостей нашей страны. Еще в XVIII веке на месте лечебных источников стали открываться курорты и санатории. Лечение минеральными водами называют бальнеотерапией. Такая терапия помогает в профилактике многих заболеваний. Каждый источник имеет свой состав воды и предназначен для лечения и профилактики определенных болезней. Термальные источники благотворно влияют на организм человека. На Дальнем Востоке и в Сибири находится большое количество целебных источников.

Ниже мы подробнее рассмотрели некоторые из них:

БЕЛОКУРСКИЙ (БЕЛОКУРИХА)

Алтайский край славится таёжной природой, чистым горным воздухом, глубокими озёрами, а также водным курортом – Белокурский (Белокуриха). Климат этого региона мягкий – там не бывает сильных морозов или невыносимой жары. Это комфортный отдых в любое время года. Практически все водные источники Белокурихи относятся к термальным азотно-кремнистым водам с содержанием радона и выходят на поверхность горячими. Их температура колеблется от 30 до 42 градусов по Цельсию. Радоновые источники открыли в 1866 году. Они находятся на высоте 250 м над уровнем моря. Полезные свойства воды проникают в организм во время водных процедур. Радон действует на организм через нервные окончания кожи или путём проникновения радона с током крови в подкожно-жировую клетчатку. Он полностью выводится из организма через 2,5 часа. Радоновые воды оказывают противовоспалительное, регенерирующее, противоаллергическое воздействие. Их используют для лечения и профилактики большого спектра заболеваний. Также воды этих источников понижают уровень холестерина в крови. Благодаря богатому составу – минеральные воды Белокурихи оказывают омолаживающее действие.



КАМЧАТКА

На территории полуострова Камчатка находится большое количество уникальных полезных термальных источников. Выделить один – крайне сложно. Их насчитывается около 150, окруженных действующими и не действующими вулканами. Один из них – «Налычевские термальные ключи», расположен в Налычевском природном парке, входящем в список культурного и природного наследия ЮНЕСКО. Это самые крупные на Камчатке термальные углекислые источники. На участке находится более полусотни выходов термальных вод. Температура воды колеблется от 14 до 75 градусов по Цельсию. Источник по составу является пригодным для медицинского наружного лечения. Из-за высокого содержания мышьяка и бора применение воды внутрь возможно исключительно под медицинским надзором и дозировано. Воды Налычевских горячих источников относятся к очень редкому типу – гидрокарбонатному натриево-магниевому с содержанием кремниевой кислоты и метаборной кислоты. Это благоприятно для профилактики железодефицитных анемий, малокровия, истощения, неврастении. Горячие источники обладают противовоспалительными, регенерирующими, обезболивающими, противоаллергическими свойствами. Рекомендуется посещать источники для общего омоложения.

Конечно, Вы не только поправите здоровье, но и насладитесь великолепными видами полуострова Камчатка, природа которого уникальна и неповторима.



АНГАРО-ЛЕНСКИЙ

В Иркутской области расположен крупнейший в мире артезианский бассейн минеральных вод – Ангаро-Ленский. На сегодняшний день открыто 300 целебных источников. Воды некоторых редки и не имеют аналогов в России. В водах присутствуют бальнеологически – активные компоненты: бром, сероводород и радон. Гидроминеральной базой является хлоридно-натриевые воды и рассолы. Воды разнообразны по составу и степени минерализации. Солончатые, соленые, рассольные, азотные, сульфидные, радоновые, бромные. Артезианский бассейн очень велик. На разных «этажах» геологического разреза находятся воды различные по составу и типу. Какая вода пойдёт из скважины, зависит от её глубины. Все воды обладают большим комплексом полезных свойств, которые благотворно влияют на организм. В спектр лечения входят заболевания: органов кровообращения, нервной, мочеполовой и костно-мышечной систем. Также курорт профилируется на лечении и профилактике заболеваний органов пищеварения, дыхания, нарушениях обменных процессов.

Наша страна богата на минеральные и термальные источники. Во многих регионах открыты бальнеологические курорты, где предлагается широкий спектр процедур: лечебные ванны, души, термальные источники, прием минеральной воды. Человеку остается выбрать подходящий ему профиль и отправится туда. Отдыхайте и будьте здоровы!





17 СМ УДОВОЛЬСТВИЯ

Bifrut®

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



Dr. Dias Польза в квадрате!

Меньше калорий, больше вкуса!

Добавляя в пищу натуральные подсластители «Dr. Dias», можно добиться значительного понижения калорийности продуктов!

Фруктоза

Сорбит

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



МОЛОДОСТЬ СТРОИТЕЛЬСТВО

верное средство для здоровья

КЛЕТЧАТКА

3 месяца

ЧИА с семенами

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

ГОРОСКОП



ОВЕН

В 2019 году Овны будут очень активны. Любые преграды им ничоём. Возникнет желание учиться, работать, соревноваться, тренироваться. Они никогда не скучают и не сидят на месте. Вероятен карьерный взлёт. Смена профессиональной деятельности пройдёт легко. Новые романтические отношения возможно сложатся у представителей данного знака. Главное не упустить свой шанс. Астрологи рекомендуют в этом году отправиться в отпуск ближе к природе. Поход в горы, вылазка в лес станут хорошими выходными для Овнов. Природа благоприятно повлияет на них и вдохновит на 2019 год.



ТЕЛЕЦ

2019 год для Тельцов станет годом перемен. Чтобы прошло всё гладко и без проблем, стоит научиться расставлять приоритеты. В начале марта прекрасное время проявить себя на работе и получить повышение. Главное – ничего не бояться и не сомневаться в своих способностях. Тогда всё получится! В этом году у Тельцов будет много любви и заботы. Чаще проводите время с семьёй. Астрологи рекомендуют в конце лета отправиться на морское побережье. Там представители данного знака смогут восполнить запасы энергии и сил. Поезжайте вместе с друзьями, семьёй.



БЛИЗНЕЦЫ

В 2019 году энергия и активность Близнецов даст свои результаты. В новых начинаниях Близнецов будет ждать удача. Поэтому реализуйте запланированные проекты. Ближе к лету у представителей данного знака проснётся творческая натура. Им захочется попробовать себя в рисовании, пении, танцах. Не упускайте эту возможность и приобретите новые знания. В конце года Близнецы получат возможность проявить себя с лучшей стороны. Но не забудьте также активно и позитивно отдохнуть.



РАК

2019 год сулит Ракам большие перемены. Кто-то меняет работу, род деятельности, место жительства. Главное, чтобы выбор был осознанный. Тогда они будут счастливы. Для свободных представителей данного знака возможны перемены в личной жизни. Чтобы добиться успеха, не упускайте нужный момент. Позитивный настрой поможет в любых ситуациях. Отпустите прошлые обиды и двигайтесь вперёд. Этот год в Раках пробудит интерес к путешествиям. Поезжайте в новые места, посмотрите на другую культуру. Вдохновитесь и возвращайтесь с новыми силами!



ЛЕВ

С помощью своего обаяния и общительности Львы заведут новые полезные знакомства, которые окажутся очень удачными для них. Будьте решительны и действуйте. Удача будет с Вами! Если в предыдущем году у Львов была цель, продолжайте идти к ней. Не сворачивайте с намеченного пути. Будьте терпеливы и настойчивы. У представителей данного знака появится возможность изменить жизнь к лучшему. Отпуск проведите с семьёй. 2019 год принесёт много радости и удовольствия.



ДЕВА

Астрологи советуют Девам в этом году заняться спортом. Следите за собственным здоровьем, ведите активный образ жизни. Новое увлечение может перерасти в собственный бизнес. Поэтому любые начинания в 2019 году приветствуются. Они принесут удачу в делах. Забудьте о лени. Постарайтесь не пропустить новые возможности. Весной свободные представители данного знака могут встретить свою любовь. Год будет активным на события. Девы проявят себя во многих сферах. С такой загруженностью не забывайте об отпуске. Поезжайте на райский остров и отстранитесь на неделю-другую от дел.



НА 2019 ГОД



Весы

Астрологи советуют начать покорять вершины в начале года. Не затягивайте с воплощением идей в жизнь. Проявите решительность, не упустите свою удачу. В сложных ситуациях действуйте рассудительно. Весы будут испытывать позитивные эмоции. 2019 год – хорошее время для самообразования. Запишитесь на курсы, освоите новые навыки. Возможно, увлечение перерастёт в нечто большее. Весам в этом году рекомендуют сделать ремонт в доме. Он сложится удачно. В конце года можно отправиться на курорт или в санаторий. Это хорошее время поправить здоровье и подумать о жизни.



Скорпион

У Скорпионов появится возможность проявить свои лидерские способности. Не бойтесь своей интуиции, доверяйте ей. Это принесёт удачу. Действуйте постепенно и планомерно. Астрологи рекомендуют быть внимательными к профессиональной деятельности. Летом многие представители данного знака почувствуют всплеск энергии и позитивных эмоций. Направьте их в правильное русло. Эти силы помогут реализоваться не только в работе, но и в личных отношениях. Отпуск проведите в тишине и спокойствии. Так как год будет и так богат на события.



Стрелец

Для Стрельцов 2019 год станет годом самопознания и саморазвития. Успех настигнет их во многих сферах жизни. Главное – правильно перераспределить энергию. Тщательно просчитайте риски, чтобы избежать неприятностей. Прислушайтесь к внутреннему голосу. Он поможет понять, как поступить в сложившихся обстоятельствах. Осенью астрологи советуют попробовать себя в чем-то новом. Запишитесь на интересные курсы, мастер-классы. Новое увлечение доставит удовольствие и даст возможность встретить хороших людей.



Козерог

В 2019 году Козерогам не придётся скучать. Год выдастся насыщенным на события и дела. Относитесь проще ко всему происходящему. Тогда невзгоды и лишние хлопоты обойдут стороной. В начале весны Козерогу захочется перемен. Попробуйте себя в новом деле, съездите в отпуск, смените обстановку. Они благотворно отразятся на Вашей жизни. Принесут массу новых идей. Год сулит удачу, если Козероги проявят настойчивость, трудолюбие и упорство. Не отступайте от своих целей. Тогда Вы получите больше, чем ожидали.



Водолей

Водолеям необходимо в наступившем году четко прописать свои цели и планы. Тогда они быстро найдут партнеров, готовых поддержать их проект. Если мечтали открыть собственный бизнес, это самый подходящий год для представителей данного знака. Исполните свою заветную мечту. Если она связана с путешествиями, то отправляйтесь в самое безумное и увлекательное. Чтобы достигнуть желаемых результатов во всех сферах жизни, будьте сдержаннее. Сглаживайте конфликты, обходите их. Тогда все получится.



Рыбы

Рыбы в 2019 году будут уверены на 100% в своих начинаниях и текущих делах. Многие представители данного знака откроют в себе новые таланты и возможности, которые долго были скрыты от окружающих. Вам будет сопутствовать удача. В конце года Рыбам лучше провести время с родными и близкими. Кто, как не они, подскажут и дадут верный совет. Летом будет благоприятное время заняться своим жильём. Приобрести его или сделать ремонт. Все дела сложатся удачно, и Рыбы будут довольны результатом.



**КОЗИНАКИ
СО ЛЬНОМ** La Fitore

*Польза злаков
в каждом кусочке!*

Злаковые козинаки со льном

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



**Сладкое
удовольствие!** рототайка

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

Попробуй!



Отруби Хрустящие

*Мелодия
легкости!*

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





Питание – ЭТО ОСНОВА ОСНОВ

Правильное питание – один из основополагающих факторов здорового образа жизни и жизнедеятельности нашего организма. Важно подобрать систему питания, подходящую только Вам. Мы встретились и поговорили с врачом диетологом, специалистом по работе с пищевым поведением Ольгой Прохоровой. Она рассказала нам и о питании при сахарном диабете, и как продлить молодость организма с помощью продуктов.

– Ольга, расскажите, пожалуйста, как пришли в медицину, диетологию?

– Еще в 4-ом классе я поняла, что хочу стать врачом. Поэтому после школы я поступила в Иркутский медицинский университет. Проработав много лет терапевтом, я убедилась, как важна профилактика – ведь заболевание легче предупредить, чем лечить! Так я стала интересоваться диетологией, прошла в течение нескольких лет обучение в НИИ питания РАМН. Сейчас я сертифицированный специалист, практикующий диетолог.

– Что изучает диетология и нутрициология?

– Диетология – наука о питании человека, в том числе лечебного. Диетолог разрабатывает рациональное, сбалансированное питание с учетом возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей. Основоположником диетологии был профессор Певзнер Мануил Исакович, который как раз и разработал известную систему из 15 диет по группам заболеваний.

Диетотерапия очень важна в профилактике и лечении заболеваний. Диетология важна в обычной терапии и в реанимации. Большое внимание уделяется питанию при восстановлении и в послеоперационный период.

Нутрициология – изучает взаимоотношения на клеточном уровне. Например, как конкретно какой-то витамин из питательного вещества влияет на клетку.

– Расскажите, пожалуйста, об особенностях питания людей с сахарным диабетом?

– Сейчас больше распространен диабет 2-го типа. Стал встречаться в молодом возрасте. Как правило, люди с сахарным диабетом, имеют большой комплекс сопутствующих заболеваний. Как минимум – избыточный вес. Поэтому диетотерапия направлена на коррекцию не только углеводного обмена, но и на нормализацию веса. Снижается количество калорий с целью нормализации веса. Человек должен потреблять правильное соотношение белков, углеводов и жи-

ров. Когда почки работают хорошо и не пропускают белок, его можно употреблять в нормальном количестве. Если же у человека диабетическая нефропатия, то белок в рационе надо уменьшить. Сейчас набирает обороты кетогенная диета (кетодиета). Низкоуглеводная диета с высоким содержанием жиров. Она дает хороший результат. Потому, что низкое количество углеводов делает минимальную нагрузку на инсулярный аппарат поджелудочной железы. Нормализуются показатели глюкозы в крови.

Основы диетотерапии заключаются в следующих правилах:

- рацион с пониженной калорийностью;
- исключение простых углеводов (сахар, сладкие фрукты);
- акцент на овощи и зелень, правильные жиры и достаточное количество полноценного белка. Делайте акцент на снижение углеводов. Исключите все са-



хара. Сладкие фрукты, например, виноград, хурму. Делайте упор в питании на овощи. Они должны быть максимально разноцветными. Яркие овощи содержат бета-каротин, предшественник витамина А. Темные – кверцетин, ресвератрол. А это – профилактика старения. Питание должно быть максимально разнообразным.

– Как Вы считаете, человек с сахарным диабетом должен обратиться за помощью к диетологу?

– Думаю, диетолог должен быть одним из первых. К сожалению, в нашей стране люди еще не готовы обращаться к диетологу. Они приходят, когда процесс болезни во всю запущен. На этой стадии трудно поменять образ жизни и питания. Люди не подготовлены и не готовы расстаться с тем или иным продуктом. Не бывает так, что были здо-

воё питание, образ жизни, можно многое скорректировать. Несмотря на генетическую предрасположенность к сахарному диабету, можно максимально предотвратить или отодвинуть проявление болезни. Диетология – профилактическая медицина. Чем раньше обратитесь к специалисту, тем выше будет эффективность.

– Расскажите о режиме питания для людей с сахарным диабетом. Что можно и нужно употреблять?

– В своё время у классической диетологии акцент был на достаточное количество белка, сложные углеводы и ограниченные жиры. Во всех «грехах» обвиняли холестерин. Сейчас идет пересмотр этого мнения. Холестерин – явление вторичное. При повышенном сахаре на поврежденных сосудах

небольшое число белка. На завтрак: салат, омлет с авокадо или томатами, цельнозерновой хлеб, овощи. Яйцо – хороший представитель белка и правильных жиров. Питание с максимальным исключением сахаров. Белковый компонент на завтрак и ужин. На обед можно есть безглютеновую крупу (гречка, рис, киноа, пшено). Используйте, как гарнир. На ужин рыбу или морепродукты с овощами. В каждом приёме пищи должны присутствовать овощи. Сладости на сахаре необходимо исключить. Побалуйте себя лучше фруктами или ягодами с низким гликемическим индексом.

– Чем может быть спровоцирована тяга к сладкому?

– Она может быть спровоцирована нарушением микрофлоры кишечника. Нарушителем является кандидоз. Грибок кандиды для своего размножения должен получать сладкое. Он и заставляет нас есть это сладкое в больших количествах, питаясь и размножаясь за счет него. Поэтому существуют различные программы нормализации микробиоты кишечника. Врач сможет подобрать необходимую схему лечения. На моей практике после таких комплексных программ с коррекцией дефицитов нутриентов, тяга к сладкому уходит. Я и многие мои знакомые прошли эту процедуру. Оказалось результативно.

– Расскажите, пожалуйста, подробнее о коррекции микробиоты кишечника?

– Это комплексный подход – включающий диагностику, диетотерапию и лечение. Для диагностики используется исследование состава микробных маркеров в крови методом газовой хроматографии – масс-спектрометрии по методу Осипова. Назначается специфическая диетотерапия, как правило, исключаются простые углеводы, фрукты, молочные продукты, глютен. Акцент делается на овощи, безглютеновые крупы в



ровы, а на следующий день диабет 2-го типа. Это долгий процесс. Если человек ежедневно потребляет сладкое, физически не активен, постоянно в стрессе, то уровень сахара будет высокий. Поджелудочная железа контролирует этот процесс, но возможности организма не бесконечны. Если вовремя обратиться к диетологу, проанализировать

возникают воспаления. Чтобы их «погасить», организм повышает холестерин. Он, как лекарь. Поэтому в наши дни акцент делают на жиры. Они нужны организму в достаточном количестве. Потому что жир не вызывает нагрузку на инсулярный аппарат поджелудочной железы. В основе питания человека с диабетом должно быть



небольшом количестве, белок и правильные жиры. В зависимости от выявленного возбудителя, клинических проявлений, назначается лекарственная терапия с использованием растительных препаратов. Для обогащения собственной микрофлоры в схему включаются пробиотики (бифидо- и лактобактерии) и пребиотики (полисахариды, питающие «хорошие» бактерии кишечника).

– Людям с сахарным диабетом советуете такую терапию или она входит в комплекс диетологического обследования?

– Да, советую. Микрофлора – это основа основ организма, сейчас внимание всего медицинского общества направлено на ее изучение. От состава микробиоты зависит наш иммунитет, пищевое поведение, способность усваивать питательные вещества, настроение и многое другое.

– Тема нашего номера – «активное долголетие». Ольга, расскажите, пожалуйста, как продлить молодость своего организма?

– Сейчас в России и во всем мире такой период, когда процент пожилого населения выше молодого. Поэтому много требований к возрастному населению. Все хотят сохранять трезвость ума, активность, развиваться. Нужно следить за своим здоровьем и применять профилактические меры.

На сегодняшний день максимальный научно доказанный возраст человека – 122 года. Во всем мире ведутся научные исследования долгожителей-животных – это киты, гидры. Некоторые млекопитающие, например: голый землекоп и мелкие летучие мыши вообще не проявляют признаков старения (так называемое «пренебрежимое» старение). Можно замедлить старение уже сейчас, если начать вести здоровый образ жизни. И чем раньше начать, тем лучше результат. Так средний возраст может увеличиться до 86 лет.

Как Вы думаете, до какого возраста человек считается молодым?

– Приблизительно до 40 лет.

– Вы почти правы, до 44 лет мы считаемся молодыми. А пожилой – после 75-ти лет. Антивозрастная медицина зародилась лет 20 назад и сейчас развивается. Специальности, как антивозрастной врач пока нет. Но думаю, скоро такая профессия появится. Труды современных ученых биохимиков, биофизиков, генетиков направлены на замедление, остановку и даже обратное развитие процессов старения.

В России есть общество антивозрастной медицины, которое возглавляет академик Владимир Хацкелевич Хавинсон. Существует четыре основных теории старения:

1. Генетическая – теория повреждения ДНК, митохондрий и накопление ошибок с возрастом. Что способствует такому повреждению? Продолжительное

курение – пачка сигарет в день в течение 40 лет укорачивает продолжительность жизни почти на 8 лет; ожирение; ежедневный стресс; профессиональные вредности; высокое содержание в питании Омега-6 жирных кислот (подсолнечное, соевое, кукурузное масло). Факторы защиты: пищевые волокна; ограничение с возрастом количества белка в рационе; высокое содержание Омега-3 в пище (рыбий жир, льняное свежее масло). Ограниченный по калориям, но максимально разнообразный рацион, включающий разноцветные продукты (зеленые салаты, темные продукты – синие, фиолетовые, куркума). А так же обязательная регулярная физическая активность.

Вполне допустимо некоторое голодание. Можно ввести один разгрузочный день в неделю на 800-1000 калорий, что способствует очищению клеток от генетического мусора.



2. Эндокринная теория – мы начинаем стареть, когда уровень наших гормонов падает, плюс ко всему в клетках снижается количество рецепторов к этим гормонам. Необходимо восполнение и восстановление функции многих гормонально зависимых систем организма. Назначение менопаузальной гормональной терапии приводит к снижению общей смертности от 30 до 52%! Но в нашей стране, к сожалению, распространена гормонофобия, и многие женщины отказываются от такой терапии. А ведь своевременная, правильно подобранная специалистом гормональная терапия, продлевает качество и продолжительность жизни!

3. Аккумуляционная теория – накопление амилоида – особого белка, приводящего к возникновению возрасто-зависимых заболеваний.



4. Иммунологическая теория старения – постепенное снижение активности всех звеньев иммунитета. Возникает хроническое, системное вялотекущее воспаление (миндалины, кишечник, мочеполовая система, кариес). Стареющие клетки накапливаются в жировой ткани, чем больше жировой ткани – тем больше она выделяет активных веществ, поддерживающих воспаление. Существуют продукты, стимулирующие воспаление – это трансжиры. То есть маргарин и, соответственно, выпечка в супермаркетах, его содержащая. Продукты, содержащие глютен, избыток в рационе красного мяса, консервантов, вкусовых добавок и сахара.

– Расскажите, пожалуйста, о распространённых мифах и ошибках в диетах?

– В погоне за идеальной фигурой мы забываем о здоровье и о том, что многие диеты создаются не врачами, а значит, не имеют медицинских обоснований. Именно такой является содовая диета.

Миф, что сода способствует растворению жира. Сода нейтрализует соляную кислоту желудочного сока, это дает быстрое образование углекислоты, что вызывает отрыжку и вздутие живота. Как редкое осложнение, возможен даже разрыв желудка! Реакция нейтрализации резко снижает кислотность среды желудочного содержимого, что нарушает процесс расщепления белков. В дальнейшем это может приводить к нарушению всасывания белков и аллергии.

минимальное количество зеленых овощей, редко фрукты. Рационы избыточны по простым углеводам, содержат большое количество трансжиров. Самое интересное, что пациенты сами уже приходят с дневником и грустными выводами – ведь достаточно записать и осознать, как можно это есть? И почему так однообразно? Они сами удивляются тому, что не едят овощи, фрукты, а в рационе преобладают сладости и кофе. Проведите эксперимент и проследите за своим питанием, заведите дневник. Самая большая ошибка заключается в большом потреблении именно скрытого сахара (печенье, шоколад, торты, сладкие напитки). Это не влияет положительно на микрофлору кишечника и поджелудочную железу.



Самый простой в приготовлении перекус – это орехи. Предварительно подготовьте их. Замочите на ночь, чтобы запустить процесс ферментации. Утром промойте и подсушите. Орехи содержат правильные жиры, растительный белок и пищевые волокна.

Если вы хотите продлить молодость и максимально отодвинуть старение, питание должно быть персонализированное. Существуют методики определения переносимости и непереносимости продуктов. После назначается правильная диетотерапия. Не бойтесь ходить к специалистам и задавать вопросы!

– А какие ошибки чаще всего люди совершают в питании?

– Я каждого пациента прошу вести дневники питания. Часто вижу однообразие продуктов. Макароны, картошка, курица

– Правильный рацион не всегда способен утолить чувство голода, что с этим делать?

– Нужно посмотреть, насколько рацион правильный. Каждому человеку показана своя калорийность в день. Так как у всех разный обмен веществ. Необходимо определить количество мышечной, жировой ткани. Люди могут весить одинаково, но соотношение мышечной и жировой ткани разное. Поэтому у них будет неодинаковый объем пищи. На чувство голода после еды также влияет генетика. Она может определять насыщение и время



его наступления. Если говорить о продуктах питания, то насыщение дает белок и жиры. В то время, как сладости утоляют голод кратковременно, вызывая повышение инсулина, который в избыточном состоянии вскоре вновь вызывает голод.

Когда питание сбалансированное, правильно распределено потребление жиров, сложных углеводов и белков, насыщение продолжительное.

перекуса. Там содержатся правильные жиры и белок. Сделайте «правильный» сэндвич, если будет большой перерыв между приемами пищи. Возьмите безглютеновый хлеб, добавьте авокадо, зелень, кусочек рыбы, курицы или креветки. На свой вкус. Это правильный и питательный перекус.

И не стоит употреблять в качестве перекуса на голодный желудок фрукты. Они прости-

положенность и уже имеющиеся заболевания, степень физической активности и вкусовые предпочтения, дефициты витаминов и микроэлементов. У меня очень серьезный подход, учитывающий имеющиеся жалобы на здоровье, осмотр, результаты достаточно широкого спектра анализов и диагностических методов исследования, разработка по итогам рациона с учетом непереносимости продуктов. В целом, оптимальной считается средиземноморская диета.

– Вы говорили, что с возрастом лучше ограничить потребление белка. Мясо входит в эти ограничения?

– Да, особенно, красное и промышленное мясо (например, колбасы). Желательно есть его не чаще одного – двух раз в неделю.

– Дайте, пожалуйста, совет нашим читателям о правильном питании.

– Хочется напомнить, что не диетолог, а мы сами несём ответственность за своё здоровье. Гиппократ сказал: «Мы то, что мы едим». Поэтому основы правильного питания должен



– Какой перекус будет считаться правильным?

– Самый простой в приготовлении перекус – это орехи. Предварительно подготовьте их. Замочите на ночь, чтобы запустить процесс ферментации. Утром промойте и подсушите. Орехи содержат правильные жиры, растительный белок и пищевые волокна. Но не увлекайтесь ими. Орехи калорийны и в больших количествах нагружают желудочно-кишечный тракт. Можно взять овощи и порезать их полосками. Например, огурец, морковь, перец, сельдерей, кабачок, тыква. Добавьте к овощам овечий сыр, если любите его. Авокадо и блюда из яиц хорошо подходят для

Авокадо и блюда из яиц хорошо подходят для перекуса.

Там содержатся правильные жиры и белок.

Также для перекуса можно взять овощи и порезать их полосками. Например, огурец, морковь, перец, сельдерей, кабачок, тыква. Добавьте к овощам овечий сыр, если любите его.

мулируют выработку инсулина, главного, запасящего жир гормона. Фрукты нужно употреблять строго перед или после еды. В отдельный приём пищи не желательно.

– Как Вы считаете, какая диета самая прогрессивная?

– Я считаю, что прогрессивная диета – это персонализированная диета, подобранная индивидуально под каждого человека. У каждого своя наследственная предрас-

знать и взрослый, и ребенок. Если Вы хотите быть бодрым, здоровым и сплясать на свадьбе правнуков – задумайтесь о питании – это основа основ. Диетолог – это врач, который направит и поможет. Не забывайте соблюдать жизненную гармонию. Найдите место для физической активности, общению с друзьями и близкими!

Беседовала Диана Ключко

**ЛЬНЯНАЯ
КАША -
самая
полезная
привычка
ПИТАНИЯ**

Верное средство для здоровья

ПРИРОДНЫЕ
ВИТАМИНЫ

Верное средство для здоровья

Моментальная
**ЛЬНЯНАЯ
КАША**
Натуральная

Верное средство для здоровья

Моментальная
**ЛЬНЯНАЯ
КАША**
со вкусом Вишни

Верное средство для здоровья

Моментальная
**ЛЬНЯНАЯ
КАША**
со вкусом Клубники

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

Реклама



Ясный взгляд



Заведующий отделением патологии сетчатки глаза клиники «Новый взгляд» Георгиев Небойша

Зрение – один из главных факторов хорошей жизнедеятельности человека. Очень важно его беречь. Видеть красоту окружающего мира мы можем только с помощью глаз. При сахарном диабете необходимо вдвойне следить за остротой зрения.

Наш собеседник – Заведующий Отделением патологии сетчатки глаза клиники «Новый взгляд» Георгиев Небойша.

– Расскажите, пожалуйста, немного о себе. Почему выбрали профессию офтальмолога?

– Окончил 2-й Московский Государственный Медицинский Институт им. Н.И. Пирогова. Затем ординатуру в 15-й Городской больнице г. Москвы на кафедре академика Нестерова Аркадия Павловича. Я всегда интересовался офтальмологией, и был очень счастлив учиться и работать под руководством прекрасного офтальмохирурга и педагога Саксоновой Елены Олимпиевны, специализируясь по патологии глазного дна и отслойке сетчатки. Практически весь шестой курс и 3 года ординатуры изучал офтальмологию. После окончания ординатуры остался там работать. В НИИ Глазных болезней защитил кандидатскую диссертацию. С момента основания, уже 23 года, работаю в клинике «Новый взгляд».

– Как сахарный диабет влияет на зрение?

– Сахарный диабет – распространенное эндокринологическое заболевание, при котором страда-

ют кровеносные сосуды всего организма и сетчатки глаза. Вследствие чего у человека развивается диабетическая ретинопатия. При этом заболевании характерны закупорка и окклюзия сосудов сетчатки глазного дна. Если больному диабетом вовремя не пройти обследование и не принять меры

при выявленной патологии, то в дальнейшем происходит эндотелиальный рост сосудов, образование шунтов и макулярный отек. При переходе заболевания в пролиферативную стадию может наступить полная потеря зрения.

– Что такое диабетическая ретинопатия?



Dr
Dias

рототайка

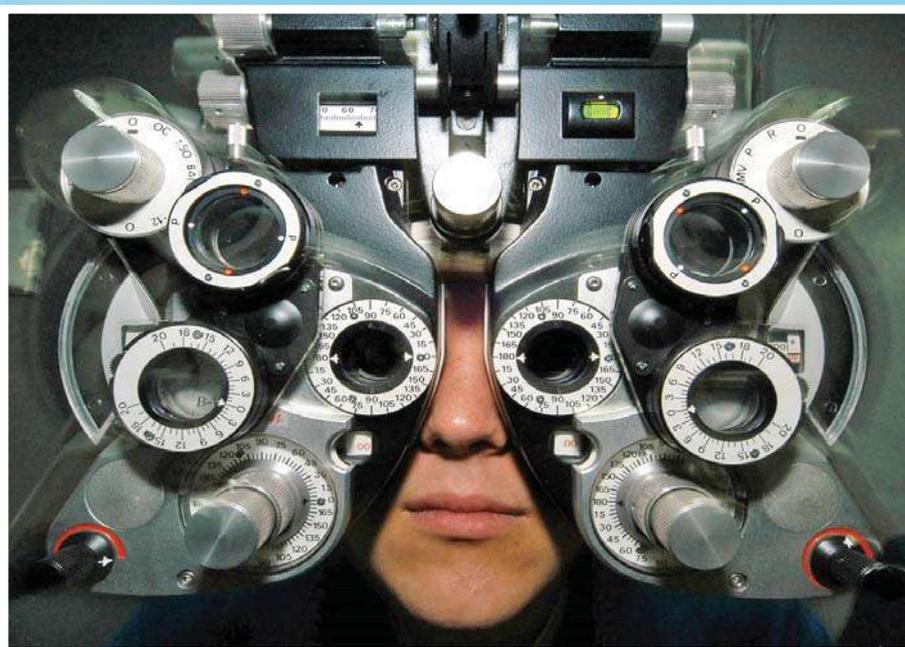
верное средство
для здоровья

la Fitona

– Диабетическая ретинопатия – это заболевание сетчатки глаза, при котором, в результате повышенной реакции слипания тромбоцитов, активации факторов свертывания крови, повреждения эндотелия сосудов, происходит закупорка капилляров и выделение жидкости в сетчатку. Пигментный эпителий не в состоянии абсорбировать повышенное количество жидкости, что приводит к отеку макулярной зоны. Снижение кровообращения вызывает сброс крови по шунтам, перераспределяя кровотоки в обход неперфузируемой сетчатки. Увеличение ишемической зоны сетчатки приводит к увеличению выделения фактора роста эндотелиальных клеток (VEGF), который способствует прорастанию новых сосудов в сетчатке. В результате образуются сосуды со слабой сосудистой стенкой, что приводит к множественным кровоизлияниям на глазном дне. На сегодняшний день используются инъекции Anti-VEGF препаратов для купирования процессов неоваскуляризации и предупреждения прогрессирования и развития осложнений диабетической ретинопатии.

тотальный или частичный гемофтальм (попадание крови в стекловидное тело). Это в дальнейшем приводит к тракционной и регматогенной отслойке сетчатки. Чтобы выявить на раннем этапе малейшие отеки макулы, мы проводим оптическую когерентную томографию (ОКТ). Для определения состояния сосудов глазного дна одним из важных методов исследования является проведение флюоресцентной ангиографии сосудов глаза (ФАГ).

комбинаций интравитреальных инъекций. Эти инъекции хирург проводит в стерильных условиях операционной. Инъекции позволяют снять макулярный отек. Для купирования процессов неоваскуляризации сосудов сетчатки используется метод секторальной или панретинальной лазерной коагуляции. Метод представляет собой нанесение лазерным лучом прицельных микрокоагулятов, с помощью которых «высушиваются» новообразованные сосуды.



Здоровье глаз – один из важных факторов в жизнедеятельности человека. Берегите своё зрение и будьте здоровы!

– Как диагностировать диабетическую ретинопатию у человека?

– Мы проводим осмотр глазного дна и биомикроскопическое исследование с применением бинокулярного офтальмоскопа. На начальных стадиях обнаруживаем расширение кровеносных сосудов, так называемую аневризму. В зависимости от степени прогрессирования болезни, могут появляться участки с кровоизлиянием „в”, „над,” и „под” сетчатку,

– Расскажите, пожалуйста, какие методы лечения диабетической ретинопатии используют в клинике?

– Все зависит от фазы развития диабетической ретинопатии. Самая распространенная проблема, с которой обращаются больные сахарным диабетом, это – отёк макулы, при котором снижается центральное зрение. Если не принять срочные меры, то может произойти необратимая полная потеря центрального зрения. В нашей клинике разработан целый ряд методов для лечения этого заболевания, которые представляют собой применение различных

Это необходимо, так как новообразованные сосуды могут вызывать обширные кровоизлияния в стекловидное тело, а так же отдаленное осложнение в виде отслойки сетчатки. А в этом случае без сложной хирургической витриоретинальной операции не обойтись.

– Почему офтальмолог должен быть одним из первых специалистов, к которому должен обратиться человек с сахарным диабетом?

– Диабетические поражения сетчатки (пролиферативная ретинопатия и макулярный отек) являются основной причиной слепоты среди лиц трудоспособного возраста и третьей по частоте причиной снижения зрения у лиц стар-



ше 65-ти лет (после возрастной макулярной дегенерации и глаукомы). Именно поэтому пациентам с сахарным диабетом необходимо обязательно проводить обследования у офтальмолога.

– Как часто необходимо человеку, страдающему сахарным диабетом, посещать врача офтальмолога?

– Когда обнаружен сахарный диабет, необходимо одним из первых посетить офтальмолога. Если при осмотре не обнаружено патологии, то осмотра один раз в год будет достаточно. При гипогликемии и гипергликемии пациент должен осматриваться офтальмологом не реже одного раза в шесть месяцев. Снижение уровня зрения, отрицательная динамика уровня сахара – поводы незамедлительно обратиться к врачу-офтальмологу. Те, кто планирует беременность или уже в положении, должны проверить глазное дно и сетчатку. Во время беременности жен-

вторичных осложнений принимается решение о проведении хирургической операции. Перед операцией проводится тщательный осмотр. Проводится хирургическая операция – фактоэмульсификация с имплантацией интраокулярной линзы.



микрокопии. Преглаукома – это, когда можем обнаружить новообразованные сосуды на радужке и в углу передней камеры. Неоваскулярная глаукома с открытым углом передней камеры – новообразованные сосуды ярко выражены. Они расположены на поверхности радужки и в углу передней камеры. При повышенном внутриглазном давлении можно заметить кровь в нижнем отделе – гифему. И неоваскулярная глаукома с закрытым углом передней камеры. Происходит смещение радужки с «выворотом» пигментного эпителия и расширением зрачка, возможен болевой синдром.

– Какими способами можно замедлить развитие глаукомы?

– При любой глаукоме применяются препараты, снижающие внутриглазное давление. Самое важное – это регулирование уровня сахара в крови. И воздействие на новообразованные сосуды в сетчатке ингибитором ангиогенеза. Эти препараты препятствуют образованию новых кровеносных сосудов. Также проводят лазерную коагуляцию сетчатки, о которой говорили выше.

– При глаукоме поражаются оба глаза?

– Неоваскуляризация угла передней камеры и на радужке происходит примерно одинаково на одном и втором глазу. Развитие глаукомы зависит от уровня сахара в крови, тактики лечения.

– Какие симптомы характерны для макулярного отёка?

– При макулярном отеке происходит потеря центрального зрения. Пациенты жалуются, что при чтении видят только периферические буквы в тексте. В центре глаза как будто появляется пятно. Человек не может чётко отличить предметы. То есть сохраняется периферическое поле зрения, а центральное поражается.

Диабетическая ретинопатия – это заболевание сетчатки глаза, при котором, в результате повышенной реакции слипания тромбоцитов, активации факторов свертывания крови, повреждения эндотелия сосудов, происходит закупорка капилляров и выделение жидкости в сетчатку.

щины должны каждые три месяца посещать окулиста. Дети младше 10-ти лет осматриваются один раз в два-три года. Так как до пубертатного периода никаких особых изменений на сетчатке нет.

– При сахарном диабете может возникнуть осложненная форма катаракты. В таком случае необходимо делать операцию?

– Неконтролируемая гипергликемия приводит к диабетической катаракте. В зависимости от степени снижения зрения и наличия

– Также у человека с сахарным диабетом может возникнуть глаукома. По каким первичным признакам можно понять, что у человека глаукома?

– Первый признак – это затуманивание зрения. Туман перед глазами, радужные круги при взгляде на источник света.

– Знаю, что глаукома бывает разных видов. Расскажите, пожалуйста, об этом?

– Существует несколько видов глаукомы при сахарном диабете. Их можно выявить с помощью био-



– Расскажите, пожалуйста, какие варианты лазерного лечения применяются при диабетических поражениях сетчатки?

– При диабетической ангиопатии применяется секторальная лазерная коагуляция, когда поражаются определенные участки сетчатки. И панретинальная лазерная коагуляция, проводится по всей поверхности сетчатки. Иногда при отеке макулярной зоны специальным аппаратом на щадящем режиме делается лазерная коагуляция с «нежным» коагулятом. После чего отёк может уйти.

– Какой комплекс офтальмологического обследования должен пройти человек с сахарным диабетом?

– Необходимо пройти первичный осмотр глазного дна, биомикроскопию переднего и заднего

отрезков глаза, остроты зрения, периферического поля зрения. На приёме проверяем внутриглазное давление, чтобы не упустить глаукому. В зависимости от диагноза назначаем курс лечения и намечаем дальнейшие действия.



– Дайте, пожалуйста, рекомендации по улучшению зрения для людей с диабетом.

– Самое важное для предупреждения и замедления развития осложнений сахарного диабета – тщательное соблюдение рекомендаций и назначений эндокринолога.

Необходимо обязательно посещать офтальмолога даже при отсутствии жалоб, поскольку на ранних стадиях заболевания протекают бессимптомно. Лучше предупредить дальнейшее развитие заболеваний глаза на раннем этапе, чем лечить осложненные и далеко прогрессирующие изменения.

Следите за своим уровнем сахара, не должно быть резких скачков. Здоровье глаз – один из важных факторов в жизнедеятельности человека.

Берегите своё зрение и будьте здоровы!

Беседовала Диана Ключко

Качество оливкового масла

Оливковое масло Первого холодного отжима Extra Virgin является одним из самых полезных среди других видов оливковых масел. Каждый потребитель без лабораторных исследований может проверить несколько параметров качества оливкового масла: Кислотность, Содержание воска, Вкус и Запах.

КИСЛОТНОСТЬ – это количество жирных кислот, выраженных как % от олеиновой кислоты. Олеиновая кислота очень полезна для организма. Чем выше её содержание в сравнении с остальными жирными кислотами, тем ниже показатель кислотности и тем выше качество масла. Именно показатель кислотности является основным показателем качества оливкового масла. Его уровень не должен превышать 0,8% и информация об этом должна быть на этикетке.

СОДЕРЖАНИЕ ВОСКА – параметр, позволяющий проверить подлинность Оливкового масла. Природа наделила плоды оливы воском. Он содержится в кожице плодов, и его наличие можно проверить, поместив оливковое масло в холодильник. Оно обязательно должно загустеть (хлопьями) и при минусовых температурах – замерзнуть.

ВКУС И ЗАПАХ. Оливковое масло должно быть приятно на вкус, пахнуть оливами. Может иметь легкую или более выраженную горчинку. Масло не должно извращать вкус блюда, наоборот, качественное масло делает блюдо вкуснее. Для дегустации достаточно взять кусочек хлеба, обмокнуть его в масло и попробовать.

Оливковое масло «Casa do Olival» Extra Virgin обладает низкой кислотностью (до 0,5%), густеет и замерзает при низкой температуре и обладает отличным мягким вкусом и ароматом. Океанический климат Португалии позволяет получить прекрасный продукт. Приятного аппетита!



Реклама



Молочный напиток с конфитюром

Dr. Dias
Польза в квадрате!

Учрежденный:
мороженое – 50 г
молоко – 150 г
конфитюр «Dr. Dias» – 50 г

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



Овсяное печенье на фруктозе

Повышает настроение
и придает силы!

Дарит энергию
для физической
и умственной работы!



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

Реклама

Фитодар ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

БЕЗ САХАРА
НА ФРУКТОЗЕ



ГОРЯЧИЙ МОЛОЧНЫЙ
ШОКОЛАД
СО ВКУСОМ ЛЕСНОГО ОРЕХА
НА ФРУКТОЗЕ
100% PREMIUM QUALITY
170 г

ГОРЯЧИЙ ТЕМНЫЙ
ШОКОЛАД
НА ФРУКТОЗЕ
100% PREMIUM QUALITY
170 г

Горячий шоколад улучшает настроение, повышает жизненный тонус, увеличивает работоспособность, стимулирует умственную деятельность, улучшает память, помогает справиться с депрессией и даже может быть средством профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Реклама

Сам пишут



«Здравствуйте!»

Мне 69 лет, пенсионерка. Давно уже читаю «Жизнерадостную газету». Всегда интересно, кто будет героем номера. Их истории наполнены интересными фактами. Нравится, что всегда есть рецепты от знаменитости. Особенно люблю рубрику «Рецепты от Фрау Кюхе» и статьи о питании. Я люблю готовить и слежу за своим здоровьем. Уже несколько рецептов испробовала. Моей семье очень понравилось. Теперь всегда за праздничным столом диетический торт по Вашему рецепту!

Я на пенсии, но все равно, стараюсь вести активный образ жизни. В группе таких же активных пенсионеров, как и я, занимаюсь скандинавской ходьбой. Движение вперед придает мне сил и дарит положительные эмоции. Чтобы оставаться в тонусе, ем по утрам льняную кашу «Dr Dias». Она ну очень вкусная!. Когда не удаётся поесть дома, беру с собой перекус – батончики-мюсли «Bifrut». Мои любимые вкусы - с черникой и экзотический. После занятий скандинавской ходьбой хорошо утоляют голод и помогают быстро восстановить силы. Спасибо «Жизнерадостной газете» за интересные статьи и полезные советы!

С уважением к Вам,
Махонина Наталья Михайловна,
г. Балашиха»







Старинная сладость

Пастила – один из старейших рецептов русских сладостей. Её почитали в Российской империи. Не одно застолье не обходилось без этого угощения. В такой большой аграрной стране было легко найти ингредиенты для приготовления пастилы. Её любили все.

Точная дата появления пастилы неизвестна, но историки ссылаются на различные источники. Поэтому примерная дата появления – начало XVIII века. Самым главным городом производства пастилы, смоквы считают Коломну. Там ее и делают по сей день. Все желающие могут приехать и убедиться в этом сами.

Смоква – один из подвидов пастилы. У смоквы существует несколько значений. Одно из них – плод инжира (смоковницы). Но в древние времена был придуман именно рецепт смоквы-мармелада. Он передавался из поколения в поколение и дошел до наших дней.

Смокву делают из натуральных ингредиентов – яблок. Это разновидность плотной пастилы. Ее готовили не с помощью взбивания яблок, а их уваривания с сахаром (патокой), мякотью ягод или фруктов. Туда могли положить крыжовник, черную смородину, тыкву, морковь, клюкву. Затем фруктовую массу «постилали» на вощеную бумагу. Высушивали в остывающей печи. После получали, похожие на мармелад, пласты. Они были мягкие, тяжелые и чуть влажные на ощупь. Но очень вкусные и по-

лезные. Цвет зависел от положенных фруктов или ягод. В наше время туда могут добавить имбирь, лимон, грейпфрут и др. Даже самый искушенный любитель найдет свой вкус.

В деревнях в период сбора урожая крестьяне занимались приготовлением пастилы. Угощения хватало до зимы, потому что оно имеет долгий срок хранения. Пастилу сушили на солнце или в непогоду в русской печи. Обычно, её скручивали в трубочки. Так в зимний вечер, испив чая со смоквой, можно было окунуться в воспоминания о лете, теплой погоде. Её вкус дарил эти прекрасные ассоциации.

А в Коломне основал фабрику род Чуприковых, опираясь на традиционные рецепты. Котел для приготовления пастилы состоял из маленького и большого отсеков, вставленных один в другой. В специальную воронку заливалась вода, а в малый котел – фруктовая масса. Ставили на огонь. Смокву или пастилу достаточно дол-



го уваривали. Через время вода сливалась через специальный кран. А фруктовая масса высыпалась в сито, рамки, где остывала. После просушки её можно было резать специальным ножом на кусочки.

Таким рецептом пользуются и в наши дни, только на более современном оборудовании, так как объемы производства увеличились. Сейчас пастила делается с разными вкусами: простыми и экзотическими. Существуют несколько видов плотных пастил: смоква, лотковая и простая постная пастила. Разница только во времени уваривания и количестве фруктов.

В разных источниках пишут, что пастила нравилась Ф.М. Достоевскому. Его жена Анна Гри-

из музея в Санкт-Петербурге, посвященного великому писателю.



Во фруктово-ягодных ингредиентах пастилы и смоквы содержится клетчатка. Она помогает пищеварению и очистке кишечника. В настоящее время есть сорта смоквы без добавления сахара, на фруктозе. Для ее приготовления используют различные полезные ягоды, фрукты и даже овощи. «Клюква», «Крыжовник», «Черная смородина», «Морковь-имбирь-лимон» – все эти виды смоквы на фруктозе, произведенные в старинном русском городе Коломне, порадуют Вас своим вкусом.

горьевна делала записи в дневниках о жизни Достоевского. Там не раз упоминается о пастиле. Он любил её с чаем. Появилась даже такая картина кисти Игоря Князева. Художника

горьевна делала записи в дневниках о жизни Достоевского. Там не раз упоминается о пастиле. Он любил её с чаем. Появилась даже такая картина кисти Игоря Князева. Художника

Реклама

Ручная работа!

Смоква

Цукаты

НОВИНКИ

100% натуральный мармелад

Производитель ООО «ЛИТА»; www.oteksweets@yandex.ru; тел. 8(919)102-01-99

ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ



Ольга Кондратцева

Начать правильно питаться не трудно, главное этого захотеть.

Мы встретились и поговорили с Ольгой Кондратцевой. Мамой двух замечательных детей Артема и Агаты. Она поделилась с нами, почему начала правильно питаться, как внедрить такое меню в детское питание и другими секретами.



– Ольга, расскажите, пожалуйста, как выглядит Ваш режим питания?

– Завтрак стараюсь разнообразить. День начинаю с цикория или кофе, бутерброд с темным хлебом. Потому, что нужно отвезти сына в школу. Когда возвращаюсь, у меня уже полноценный завтрак. Люблю обжарить черный хлеб с помидором, сыром, луком и залить молоком

с яйцом. Получается вкусный и сытный омлет. Отказалась от белого хлеба вообще. Йогурт ем по утрам. Когда кормила грудью, любила есть каши с фруктами. На обед у нас всегда суп, любой. Главное – неострый. Так как двое детей, пришлось скорректировать питание.

Поэтому соленого или острого мы не

едим. К супу могу приготовить салат с огурцами, помидорами и перцем. Ужин разнообразный. Готовлю в мультиварке. Это удобно и быстро. Индейку готовлю с овощами. Рис, пшенку или гречку в качестве гарнира беру. Редко обжариваю мясо. Отказалась от курицы, едим индейку или говядину.



– Есть ли в Вашем рационе перекусы? Если да, то какие они?

– Покупаю батончики-мюсли. Сын берет их с собой в школу, на тренировку. Когда заканчиваются, просит еще. Их можно использовать вместо десерта, есть с чаем без сахара. Чувство сытости не уходит часа 3. Бывает, перекусую йогуртом или орешками.



– Ольга, что Вас побудило перейти на правильное питание?

– Рождение детей, конечно! Когда родила, нужно было готовить на всех. А в их рационе многие ингредиенты отсутствуют. В свою тарелку я могу уже положить соль, перец, а им – нет. Для меня правильное питание – это детское питание. *(Улыбается.)*

– Подскажите, пожалуйста, с чего начать переход на правильное питание?

– Нужно понять, для чего это вам. Так как жирная, острая пища влияет на желудок. А он, в свою очередь, на весь организм. Головная боль, плохое настроение зависят в том числе и от пищи. Нужно хорошо об этом подумать перед употреблением вредной еды. С утра у человека максимально большой приём пищи, в этот момент можно себя побаловать. Что говорится, в начале пути. А во время обеда и ужина следить за тем, что ешь. Это воспитание себя и своего пищевого поведения. У меня есть одна знакомая. У неё проблема лишнего веса. Она обещает взять себя в руки, но её хватает на один день. На словах ей хочется похудеть, а на деле получается другое. Нельзя себя ограничивать сразу. Все должно быть в меру.

– Как у Вас обстоят дела со сладким? Даёте детям?

– Да, сладкое в доме есть, но я это контролирую. Когда много сахара в организме ребёнка, он начинает капризничать. Большая доза сахара приводит к стрессу организма. Даю сладкое, как дополнение к полднику. С чаем или молоком.

– Ольга, Вы занимаетесь спортом?

– Чаще всего провожу 7-ми минутную зарядку. В Инстаграм подписана на одну маму-блогершу из Дании. У неё близнецы, и она рассказывает, как держать себя в форме. Я увидела у

неё комплекс упражнений, где не задействованы колени. У меня с ними проблема. Большинство физических нагрузок связано с приседаниями. Мне это не подходит. У неё был видеоролик, где она показывает комплекс упражнений на пресс и ягодичцы. Я смогла восстановиться после родов. Есть такой «мамский» живот, который нужно убрать. Это мне помогло. Привела себя в форму.

– Дети занимаются спортом?

– Сын занимается плаванием. А дочке 2 года и так шустро бегает. У неё очень активный образ жизни. *(Улыбается.)*

– После тренировки позволяете себе что-то съесть?

– Нет. После этой тренировки я получаю большой заряд энергии, есть не хочется. Сначала чувствуешь себя, как выжатый лимон, пару минут. А потом приходит прилив сил и энергии.

– Назовите, пожалуйста, три топ-продукта для Вас?

– Цветная капуста и брокколи. Они похожи. Мясо индейки. Рис и гречка. Это мои любимые и полезные продукты. Моя подруга Полина «подсадила» меня на сырую цветную капусту. Когда была в гостях, она сделала очень вкусный салат. Я поинтересовалась рецептом, и там оказалась сырая цветная капуста. В семье стали её есть. Агата может пол-кочана за раз съесть. Она такая сладенькая на вкус и питательная. Для перекуса тоже идеально.

– Вам трудно находить продукты для правильного питания?

– Мне не тяжело искать продукты. Я думаю, что правильное питание – когда ты ешь все, но в меру. Сейчас много модных продуктов, но их можно заменить. А в чем-то себя ограничивать не стоит. Просто надо знать меру. Мы очень часто едим кабачки, любим всей семьёй. Всё можно найти.

– Как изменилось Ваше здоровье после перехода на правильное питание?

– Я не помню, когда последний раз болела. Иммуитет повысился. Когда работала в офисе, часто простужалась. Сейчас, сменила профессию на мастера ногтевого сервиса, стала правильно питаться. От того, что нет тяжести в желудке, усталости, я в хорошем настроении всегда. У меня много энергии, даже на работе. После нескольких клиентов есть силы пошутить, повеселиться. Все спрашивают, где беру столько энергии? Все потому, что нет проблем со здоровьем, питанием. Голова не болит, усталости нет.

3

ТОП-ПРОДУКТА



Цветная капуста и брокколи



Мясо индейки



Рис и гречка



– **Ольга, Вы любите готовить?**

– Да, мне нравится. Но очень быстро. Я стараюсь за час все сделать. Упрощаю рецепты.

– **Назовите, пожалуйста, Ваш быстрый и полезный рецепт?**

– Это мясо индейки с картошкой или крупами. Берем 300-350 граммов мяса индейки. Режем кусочками. Луквицу также нарезаем. Кладём все в мультиварку, добавляем воды и соевого соуса немного. Обжариваем в течение 10 минут. Пока это готовится, нарезаем морковь, картошку или промываем рис, гречку. Как Вам захочется. Потом засыпаем это к мясу, добавляем еще воды. 30-40 минут тушим все. Получается вкусное и полезное блюдо. А главное – быстро. И салат с цветной капустой люблю готовить.

– **Вы употребляете льняное масло?**

– Я употребляла «тоннами» льняное масло в период кормления сына. Добавляла во все блюда и, просто, ложками ела. Сейчас могу добавить его в салат. Пробовала льняную диету на себе. Было действенно. Кстати, в смесь для кормящих мам лен тоже входит.



– **Как Вы восстанавливаете силы, баланс в организме, если позволили съесть вкусного? На-**

пример, после встречи, ужина с друзьями в кафе.

– Сейчас во многих кафе есть блюда «правильного» питания. Поэтому стараюсь выбрать салаты из свежих листьев. Или не жареную, а печеную картошку, например. Организму будет лучше. Если побалую себя, то на утро кефир, боржом. Нужно очистить желудок. Повторюсь, что все должно быть в меру. Не стоит сильно переесть и «срываться».

– **Дайте, пожалуйста, совет людям, которые только становятся на путь правильного питания!**

– Главное – расставить правильные приоритеты! Вы правильно питаетесь не для того, чтобы понравиться окружающим. А в первую очередь, для себя. Наш организм – это храм, который должен работать долго. Много лет. Вы думаете, что съедите вредную пищу, и никто не заметит этого. Но наш организм замечает все. Будьте здоровы и следите за собой!

Беседовала Диана Ключко

Время пить соки!
натуральные на фруктозе



ArshAni
100% QUALITY
ТЫКВЕННЫЙ НЕКТАР
100% QUALITY
ГРЕЙФРУТОВЫЙ НЕКТАР
100% QUALITY
НЕКТАР ИЗ ЛЕСНЫХ ЯГОД

ArshAni
8 (495) 989-20-85

Реклама

НОВИНКА
НА РЫНКЕ ПОДСЛАСТИТЕЛЕЙ ИЗ ГЕРМАНИИ

На основе натурального экстракта листьев стевии

ЖИДКИЙ ПОДСЛАСТИТЕЛЬ НА ОСНОВЕ СТЕВИИ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ

✓ **ШИРОКИЙ СПЕКТР ПРИМЕНЕНИЯ:**
для низкокалорийного подслащивания продуктов питания во всех областях кулинарии – от приготовления холодных закусок до горячих блюд. Широко применяется для приготовления десертов, выпечки, кондитерских изделий.

✓ **ПРОСТОЙ В УПОТРЕБЛЕНИИ КАПЕЛЬНЫЙ ДОЗАТОР**
позволяет очень просто отмерить нужное количество подсластителя. На дозаторе есть мерный колпачок.

✓ **Всего 1 ккал в порции (5 мл)**

✓ **Устойчив к нагреванию**

✓ **БЕЗ ГЛЮТЕНА**

NUXOL
Stevia
125 ml
VEGAN • GLUTENFREI

Реклама



Dr
Dias



верное средство
для здоровья



НАЙДИТЕ ЗАНЯТИЕ ПО ДУШЕ



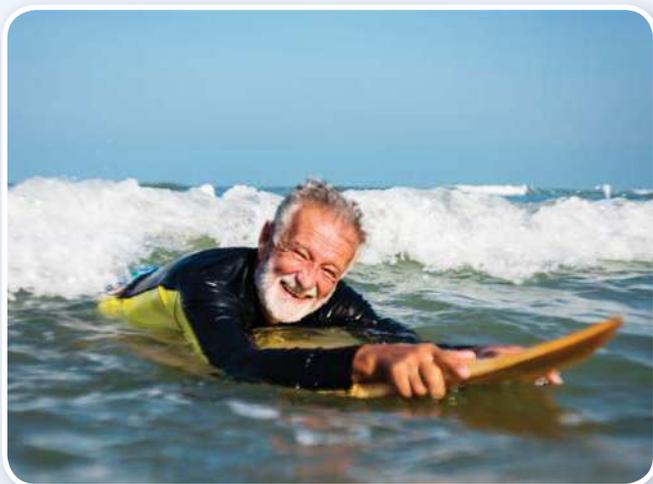
www.plavanievsem.com

Плавание – один из способов вести активный образ жизни. Этот вид спорта помогает людям оставаться дольше энергичными, бодрыми и поднимает настроение. В пожилом возрасте очень важно получать от жизни положительные эмоции. Занятия в бассейне помогут оздоровиться, встретить ровесников и получить заряд позитива.

Мы встретились и поговорили с тренером высшей категории, Рототаевой Валерией Дмитриевной. Узнали о положительных аспектах плавания в пожилом возрасте и о технике безопасности, которой не стоит пренебрегать!



Рототаева Валерия
Дмитриевна, тренер
высшей категории



– Валерия Дмитриевна, расскажите, пожалуйста, о плавании для пожилых людей?

– Плавание полезно в любом возрасте. В воде наш позвоночник испытывает наименьшие нагрузки. Плавание укрепляет организм, мышцы, связки. Кроме того, во время занятий плаванием происходит оптимальное распределение нагрузки на все группы мышц. Улучшается кровообращение, лим-

фоток, происходит профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Увеличивается подвижность суставов. Занятия помогают в борьбе со стрессом и плохими эмоциями. Эти положительные аспекты применимы ко всем, не только к пожилым людям.

– Кто определяет допустимую нагрузку на организм пенсионера?

– Перед началом занятий нужно обязательно получить справку от терапевта о возможности посещения бассейна. Это практикуется во всех спортивных бассейнах. После семидесяти лет также необходимо заключение от кардиолога. После этого определяются нормы нагрузки.

– Тренировка проходит стандартно, как и для всех?

– У нас есть сеансы в бассейне, когда люди плавают сами. Они определяют время самостоятельно. Если берут инструктора, то он составляет график посещения и время занятий. Не уверена, что сильно будет отличаться от стандартной тренировки. Нужно смотреть, какой уровень был до этого у челове-



ка. Если он всю жизнь занимался спортом, а тем более плавал, ему будет легче. У неподготовленного посетителя тренировки начнутся с обучения.

– Во время тренировки обязательно делать перерыв на отдых и откупывание?

– Да, обязательно. Откупывание – это спокойное, небыстрое плавание на невысоком пульсе в течение некоторого времени. Так называемая заминка у пловцов. Вы можете отдохнуть и восста-

тальное положение тела уже разгружает позвоночник. Лучше плавать и лежать именно в таком положении. Детям рекомендуют «басс на спине», чтобы не было сколиоза. Из моих наблюдений, люди плавают брассом или кролем на спине. Дельфин редко кто использует. Так как это самый энергоёмкий способ плавания. Забирает много сил. Также необходимо научиться правильно дышать во время плавания. Это очень важно.

– Эти правила необходимо соблюдать всем. Не рискуйте своим здоровьем. Соблюдайте правила личной гигиены. Обязательно принимайте душ перед плаванием. На территории бассейна нельзя бегать! В самом бассейне используйте специально отведенные для Вас дорожки. Лучше спрашивать у инструктора о наличии плавательных средств, не брать их без разрешения. Обычно, на входе в бассейн, посетитель подписывает бумагу о том, что ознакомлен с правилами техники безопасности. Так должно быть в каждом бассейне. Главное – не нарушать правила!

– Какие существуют нормы по плаванию для людей в возрасте?

Любой вид спорта может продлить молодость организма. Если заниматься грамотно, не переуусердствовать, регулярно получать хорошую нагрузку. Оптимальное время занятий – 45 минут 3 раза в неделю. Тренировки поднимают настроение, а это залог хорошей жизни!

новить пульс. Перерыв зависит от интенсивности плавания. У пожилого человека должна быть хорошая плавательная подготовка, чтобы плавать интенсивно. Любителю подойдут обычные занятия с перерывами, если потребуются.

– Валерия Дмитриевна, расскажите, пожалуйста, каким видом плавания занимаются пожилые люди? Оздоровительным?

– Все индивидуально. Каждый выбирает себе подходящий. Нельзя сказать, что все люди «в возрасте» занимаются только оздоровительным плаванием. Повторюсь, если человек имел до этого спортивную подготовку, ему подойдет спортивный вид плавания. Если учиться или хочет повысить общее здоровье организма – оздоровительное. В этом случае о высокой интенсивности речи не идет ни в каком возрасте.

– Какие стили плавания посоветуете при различных проблемах спины? Например, при остеохондрозе?

– Любой стиль плавания подойдет. Потому, что горизон-



– Какие ограничения существуют для посещения бассейна?

– Не нужно ходить в бассейн, если человек плохо себя чувствует. После перенесенного заболевания или операции лучше отказаться от посещения. Необходимо восстановиться. Не нужно геройствовать! Опирайтесь на самочувствие. Даже, если человек слишком активен, подвижен, работоспособен, лучше воздержаться на время. Прислушивайтесь к собственному организму.

– Какие правила техники безопасности следует соблюдать во время плавания в бассейне?

– Существуют нормы ГТО. Составлена таблица с допустимой дистанцией и временем по возрастным и половым категориям. Их сдавать могут с шести лет. Есть нормы и 70+. А так, норм для обычного оздоровительного плавания никаких нет. Все определяется несколькими критериями. Самочувствием и физической подготовленностью, которая была до момента прихода на первую тренировку. Ими нужно руководствоваться, выбирая себе нагрузку. Основная цель у пожилых людей – это оздоровление.



– А проводятся соревнования для людей в возрасте?

– Есть международные соревнования – Чемпионат мира и Европы. Они проводятся в категории «Мастерс». Главное, до этого не выступать два года на официальных соревнованиях. Возрастные группы формируются по пять лет: 25-30, 30-35 и так далее.

Категория начинается от 25 лет и до бесконечности. (Улыбается.) В России соревнования в категории «Мастерс» также проходят. Участников старшего возраста немного. Людей затягивает работа, жизнь, семья. Мало, кто может заниматься спортом регулярно 2-3 раза в неделю. Как правило, не хватает времени.

– Вы согласны с мнением, что возрастное плавание, это не только способ улучшить здоровье, но и возможность для пожилых людей общения с ровесниками?

– В принципе, да. Пенсионеры необходимо выходить из дома: пойти в бассейн, на прогулку, записаться в кружок. В основном бабушки и дедушки сидят у подъездов и дальше не идут. Необходимо информировать пожилых людей о различных активностях, занятиях. Организовывать их.



– Как Вы считаете, плавание может продлить молодость организма, тела?

– Любой вид спорта может продлить молодость организма. Если заниматься грамотно, не переусердствовать, регулярно

получать хорошую нагрузку. Оптимальное время занятий – 45 минут 3 раза в неделю. Тренировки поднимают настроение, а это залог хорошей жизни!

– Дайте, пожалуйста, совет для людей в возрасте.

– Выбирайтесь из дома! Найдите занятие по душе, чтобы получать больше положительных эмоций и радости. Сейчас проводится масса занятий в парках, домах культуры для пенсионеров. Например, в Филёвском парке есть целая программа. Английский для пожилых 2 раза в неделю, танцы. И много всего интересного. На самом деле, дети, внуки должны помочь своим старшим родственникам найти занятия по душе. Поискать вместе с ними. Так как любимое дело – продлевает жизнь, молодость, придаёт смысл жизни!

Беседовала Диана Клочко

Здоровое дыхание

Галотерапия – медицинский метод оздоровления организма с помощью искусственно созданной соляной комнаты, в основе которого лежит ингаляционная терапия организма – воздействие высокодисперсным аэрозолем сухого хлорида натрия, оказывающего выраженное муколитическое, противовоспалительное, антибактериальное действие.



«Дыхание всем»

+7 (916) 011-75-39; www.dihanievsem.ru
Ленинградское шоссе 39, стр. 53



www.plavanievsem.com

Плавание всем
Для детей и взрослых
По выходным дням и не только.

+7(916) 676-39-11

Для самых вкусных домашних рецептов!

Для вкусных домашних рецептов

La Fitore

ВИНОГРАД
Для вкусных домашних рецептов

КЛУБНИКА
Для вкусных домашних рецептов

СЫРА
Для вкусных домашних рецептов

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



Dr
Dias

рототайка

верное средство
для здоровья

La Fitore

Амарантовое масло и его свойства



Доктор химических наук, академик Национальной Академии Активного Долголетия – Бабенко Павел Петрович

Из семян растения *Amaranthus* (лат.) получают уникальное по своему составу амарантовое масло. Какие же свойства отличают его от других растительных масел? Прежде всего, высокое – до 8 % – содержание сквалена. Сквален выполняет в организме роль регулятора липидного и стероидного обмена, являясь предшественником целого ряда стероидных гормонов, холестерина и витамина Д. Сквален – обязательный компонент сальных желез подкожной клетчатки человека, при повреждении которой концентрация его резко возрастает, что свидетельствует о его защитной роли.

Важнейшим компонентом амарантового масла является токоферол – витамин Е. В амарантовом масле содержится до 10% фосфолипидов, преобладающим компонентом которых является фосфатидилхолин – лецитин. Биологическая роль лецитина общеизвестна. В масле присутствуют производные сквалена – фитостеролы, количество которых достигает 2%, наибольшей активностью обладают *β*-ситостерол, кампестерол и стигмастерол.

В растительном мире есть удивительная культура – амарант что означает «неувядающий, вечный цветок». У древних греков он служил эмблемой бессмертия. Ацтеки и инки, индейцы Гватемалы и Перу также более пяти тысяч лет до нашей эры применяли его в медицинских и ритуальных целях.

После завоевания Америки вместе с искоренением язычества и индейской культуры возделывание амаранта было запрещено. На него обратили внимание лишь в 70-е годы XX века, когда современной наукой было установлено, что семена амаранта богаты большим содержанием незаменимых аминокислот, особенно лизина. Сегодня его называют «кладовой белка», «открытием века», а также «культурой настоящего и будущего».

Сквален давно используется в различных отраслях фармацевтической, парфюмерной и косметической промышленности. Сочетание противовоспалительных, противораковых, антибактериальных, кровоостанавливающих и мочегонных свойств амарантового масла значительно повышает эффект лекарственной терапии онкологических, токсико-инфекционных и других заболеваний.

Масло хорошего качества можно получить только используя современные технологии, сохраняющие все его полезные свойства. Существует несколько технологий переработки низкомасличного сырья, к которому относится зерно амаранта:

- экстракция органическими растворителями, в частности гексаном. Недостаток – пожароопасное производство и невозможно удалить до конца растворитель из масла;
- метод масляной экстракции. Этот метод основан на экстракции сквалена и жирорастворимых компонентов растительным маслом, где, как правило, применяется кукуруз-



ное, подсолнечное или (очень редко) дешевое оливковое масло. В результате получается масляный экстракт с содержанием сквалена менее 1%;

- экстракция масла жидким диоксидом углерода, в процессе которой, с увеличением давления, агрессивность угольной кислоты возрастает, и она вступает в реакцию с ПНЖК и скваленом, разрушая в них двойные связи и превращая их в балласт. В результате этого в масле вместо сквалена присутствуют его производные, которые не обладают заявленной биологической и антиоксидантной активностью;

- метод холодного прессования, при котором не происходит разрушения биологически активных веществ. По данной технологии получается масло наивысшего качества, с содержанием сквалена 5-8 %, выход масла составляет до 3%.

Поэтому, единственное по-



настоящему эффективное амарантовое масло – это масло, полученное холодным прессованием. Эффективность такого масла повышается при добавлении в него масла зародышей пшеницы – натурального источника витамина Е (ни в коем случае не синтетического). Данная смесь обладает эффектом синергизма – взаимного усиления действия сквалена и токоферолов на организм человека. Такое масло по различным оценкам и исследованиям даже более эффективно, чем чистое амарантовое масло. На основе полученного сырья сертифицировано амарантовое масло в сочетании с маслом зародышей пшеницы и содержанием сквалена не менее 1000мг%, что является наиболее мощным природным антиоксидантом, способным на клеточном уровне подавлять образование свободных радикалов, снижая риск возникновения онкологических заболеваний и старения организма. Масло амаранта детально исследовано в Институте питания АМН РФ.

На основе сквалена и амарантового масла в мире создан ряд лекарственных препаратов и профилактических средств для лечения и профилактики заболеваний кожи и слизистых оболочек, ожогов 2 и 3 степени, трофических язв, псориаза, пролежней и опрелостей, болезней полости рта, а также ряд противоопухолевых препаратов. Амарантовое масло обладает бактерицидной активностью, что дает возможность применять его при лечении как инфекционных, так и неинфекционных ожогов и ран, оказывает стимулирующий эффект на процессы очищения и регенерации тканей. Масло сочетается с любым медикаментозным лечением – усиливает их действие, ликвидирует или снижает побочные явления в процессе активной терапии после применения медикаментов или других методов, улучшает функцию почек, печени, уменьшает проявление токсикозов, помогает восстановлению работы желез внутренней секреции, кровеносной системы, предупреж-

дает и защищает от развития эрозивных процессов. По заключению специалистов медицинских центров и клинических больниц амарантовое масло можно успешно применять при комплексном лечении и профилактике многих внутренних и кожных заболеваний. А также рекомендовать его в качестве биологически активной добавки к пище, которую с успехом можно использовать для глубокой очистки и укрепления организма, поддержки его работоспособности и защиты от неблагоприятных воздействий окружающей среды.

Для людей, страдающих диабетом, амарантовое масло полезно тем, что оно защищает поджелудочную железу от воздействия негативных факторов окружающей среды и оксидантного стресса, снижает риск резких скачков уровня сахара в крови и нормализует липидный обмен. Ежедневный прием масла решит многие Ваши проблемы – эта пища станет защитником и лекарством.

Doctor Maslov. Selenium | Обогащенное льняное масло с органическим селеном (Se)

Эволюция потребления льняного масла

Серия **Selenium** – Наша особая коллекция смесевых масел с органическим селеном, позволит взглянуть на льняное масло с новой стороны. Вы получите всю пользу льняного масла в своей тарелке с уменьшенной естественной горечью, более богатым и сбалансированным составом по оптимальной цене. Для особых ценителей!

Ассортимент:

- Льняное масло с бета-каротином;
- Льняное масло с маслом расторопши;
- Льняное масло с амарантовым маслом;
- Льняное масло с маслом из семян тыквы;
- Льняное масло с маслом зародышей пшеницы.

ООО НПКФ "Декост"
109431, Россия, г. Москва, ул. Привольная, 57/1
Tel.: +7 (495) 984-74-97
www.doctormaslov.com



Реклама





Снимок на память



Фотограф
Анастасия Гуляева

Фотография призвана запечатлеть момент жизни человека. Его внешний вид, эмоции, настроение. По снимкам мы можем наблюдать, как менялся человек на протяжении жизни, его возрастные изменения. Сейчас становится популярным жанр возрастной фотографии.

Мы встретились и поговорили с фотографом Анастасией Гуляевой. Она рассказала нам об этом жанре, вдохновении и работе фотографом.

– Анастасия, расскажите, пожалуйста, как у Вас проходят фотосессии с людьми «в возрасте»?

– Понятие «в возрасте» – растяжимое. Обычно дедушки и бабушки приходят на семейные фотосессии с детьми и внуками.

С такими людьми интересно и легко работать, хотя знаю, что бывает непросто визажистам. (Улыбается.) Женщины «в возрасте» привыкли краситься по-своему. На фотосъемке они получают совершенно непривычный макияж со множеством ис-



Dr
Dias

рототайка

верное средство
для здоровья

la Fitoria

пользуемых средств. Главное, полученный в конечном итоге результат всем нравится.

Причем, люди «в возрасте» не стесняются фотографироваться. Фото с бабушками и дедушками всегда полны эмоций. Они искренние и настоящие. Люди показывают свои истинные чувства. Такие моменты приятно фотографировать.

Понимаете, каждое действие рождает противодействие. Сейчас до абсурда доведен культ идеального тела, подкорректированных лиц. Это порождает желание находить и ценить настоящее среди искусственного.

– Вы согласны с мнением, что фотография это тот элемент, который позволяет сохранить от исчезновения не только момент, но и образ?

– Момент может передать почти каждое фото, а образ нет. Эта материя гораздо более тонкая. В целом, фотография, конечно, на это способна, но тут нужен еще труд и некоторая «магия» талантливых людей. Образ создается командой профессионалов. Визажистами, стилистами по одежде, моделью, которая воплотит это в кадре.

Фото с бабушками и дедушками всегда полны эмоций. Они искренние и настоящие. Люди показывают свои истинные чувства. Такие моменты приятно фотографировать.

– Что Вас может привлечь в человеке, чтобы Вам захотелось его сфотографировать?

– Я вообще люблю людей и люблю свою работу. Здесь все совпало. Каждый человек уникален по-своему. Красота в самом человеке. Как сказал Л.Н. Толстой: «Глаза – зеркало души». В глазах своих клиентов всегда нахожу целый мир.

– Как Вы думаете, в России и в мире есть эстетика старения? Такой жанр популярен?

– Да, сейчас есть тенденция находить красоту в настоящем, в том числе и в возрасте. На фотографиях всё меньше видимой ретуши, всё больше эмоционального наполнения. Морщинки сейчас почти не убираем. Они – следы перенесенных эмоций, прожитых лет, событий. Ничего плохого в них нет. Люди в возрасте всё чаще появляются, как в журналах и рекламе, так и в творческих проектах. Особенно, это стало заметно года два назад. Многие мировые бренды стали активно привлекать моделей в возрасте, вместо молодых девушек. Границы возраста на фотографии стираются. Это позитивное движение вперед.

– Расскажите, пожалуйста, насколько подробно Вы изучаете героя, прежде чем фотографировать?

– Чтобы успешно работать фотографом с постоянным количеством съемок, достаточно испытывать искреннюю симпатию к людям. Не всегда есть возможность, да и надобность, узнавать людей ближе. Сейчас у меня сложилась база постоянных клиентов. С ними мы уже знакомы хорошо. Я знаю комфортные позы для них, ракурсы.

Через свое творчество стараюсь донести, что в этом мире есть красота и счастье. Хочу всем сказать, что это большая радость передать своей фотографией привет и улыбку своим потомкам.



– Вы получаете эмоциональную отдачу от работы фотографом?

– Да, отдаю своей работе на все 100%. Когда получаю благодарность, это не только без-



мерно радуется и вдохновляет, а и необходимо как воздух. Есть такое понятие – «служить людям». Оно очень глубокое. Ощущение нужности этому миру не променяешь ни на какие богатства. От своей профессии получаю душевный отклик. Это очень важно.

– Расскажите, пожалуйста, что Вас вдохновляет?

– Меня многое вдохновляет: не только линии, формы, цвета, но и более глубокие вещи: душа, человечность, доброта, любовь.

Люблю выставки и художественные галереи. Часто посещаю их. Это всегда большие эмоции и вдохновение. Художников много. Иногда даже не верится, насколько богата земля талантами. Мне очень импонирует творчество Клода Моне. Его работа с цветом и тенью впечатляет. Люблю смотреть у разных художников картины в жанре портрет. Подмечаю, как они работали с ракурсом и светом.

– Посоветуйте, пожалуйста, книгу о фотографии для наших читателей?

– Наверное, книги о фотографии интересны только фотографам. Читателям же я порекомендую посмотреть работы Питера Линдберга, если уже речь зашла о возрастных портретах. В России понимают и любят этого автора. И есть, за что. С 70-х годов он борется за естественную красоту. Фотографировал моделей

без профессиональных причёсок, видимого макияжа и почти не ретушировал снимки. Для него женщина в возрасте не уступает в своей красоте молодой девушке. Суть в том, что каждая очаровательна по-своему.

– Анастасия, у Вас есть своя философия относительно работы?

– Для меня важно в снимке суметь передать эмоцию. Главное, чтобы человек, которого фотографирую, мне доверял. Только тогда всё получится.

Сейчас есть тенденция находить красоту в настоящем, в том числе и в возрасте. На фотографиях все меньше видимой ретуши, все больше эмоционального наполнения.

– Ваше творчество это эстетика или еще и послание? Если да, то какое?

– Конечно, еще и послание. Напоминание о самом важном: о том, что нужно разрешать себе мечтать и верить. Через своё творчество стараюсь донести, что в этом мире есть красота и счастье. Хочу всем сказать, что это большая радость передать своей фотографией привет и улыбку своим потомкам.

Беседовала Диана Ключко

Реклама

Молока кружка
и «Рототайка»
Сушка

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

Ржаные
С луком
Молочные

МОЛОКО

рототайка



Печенки
зерновые

www.smakus74.ru

радость веселость
активность вкус сила здоровье
бодрость жизнь
оптимизм энергия

Печенки зерновые

мощь аппетит
сласть легкость природа гармония

Реклама



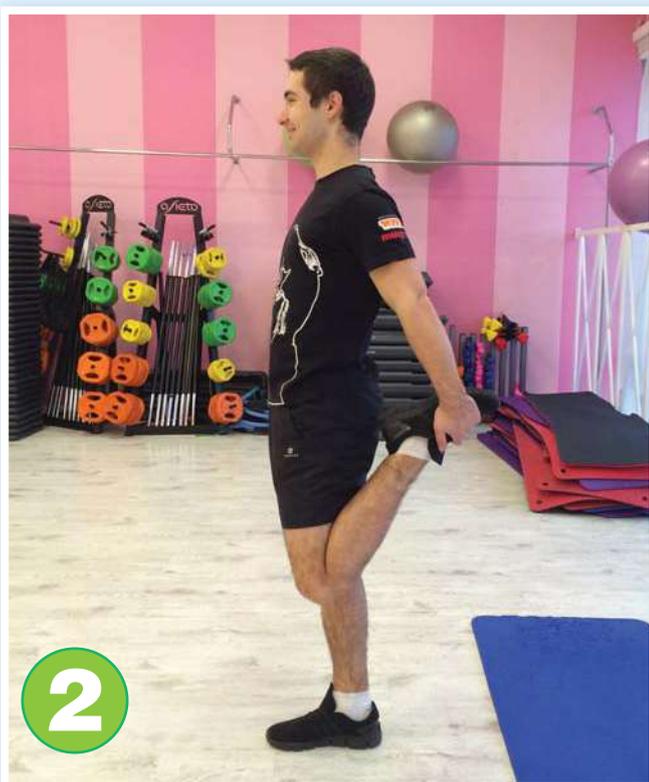

ФИЗКУЛЬТУРА на каждый день

Грамотный комплекс упражнений – залог хорошей зарядки. Тренируйтесь каждый день, тогда Ваше тело будет в форме.

Мы попросили показать небольшой комплекс упражнений Дмитрия Стояна – сноубордиста, человека, ведущего здоровый и активный образ жизни.

Упражнение 1

Встаньте прямо, подтяните колено к груди. Затем повторите упражнение с другой ногой. Выполните 2 подхода по 15 раз.



Упражнение 2

Стоя ровно, согните ногу в колене и потяните носок к ягодице, растягивая переднюю поверхность бедра. Повторите с другой ногой. Выполните 2 подхода по 15 раз.

Упражнение 3

Выполняем планку и укрепляем весь мышечный корсет. Примите положение упора на локти. Локти расположены под плечами. Корпус, шея и ноги составляют одну линию. Держитесь в таком положении максимально долго. Повторите 1-2 раза.



Упражнение 4

Отжимания тренируют верхнюю часть тела: корпус и руки. Примите упор лёжа на ровной поверхности. Руки расположите на ширине плеч, ладони направьте вперед, стопы на ширине таза. Пальцами ног упритесь в пол. На входе сгибайте руки в локтях, корпус направьте вниз. Тело должно образовать ровную линию. Выполните 2 подхода по 10 раз.



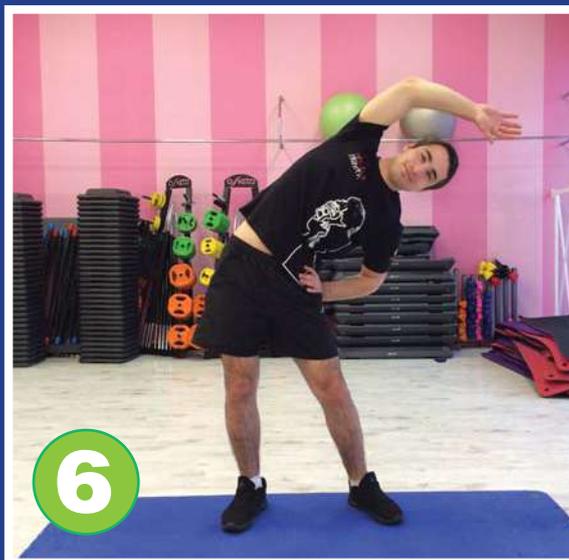
Упражнение 5

Приседания помогают прокачать мышцы ягодиц и задней поверхности бедра. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч, руки вытяните вперед ладонями вниз. Не меняя положения рук, сгибайте ноги в коленях и присядайте. Затем выпрямитесь. Выполните 2 подхода по 15 раз.



Упражнение 6

Наклоны направлены на укрепление мышц живота и уменьшение объема талии. Поставьте стопы на ширине плеч. Одну руку положите на пояс, другую – поднимите вверх. Наклоняйте корпус вправо и влево по очереди. Выполните 2 подхода по 15 раз.



Упражнение 7

Выпады – одно из самых эффективных упражнений для ног. Встаньте ровно, поставьте ступни параллельно друг другу чуть шире бедер. Сделайте широкий шаг вперед, удерживая туловище в ровном положении. Присядьте на переднюю ногу. Поднимитесь и отшагните назад. Повторите упражнение на другую ногу. Выполните 2 подхода по 10 раз.

Этот комплекс упражнений займет не больше 10-ти минут. За это время Вы проработаете основные группы мышц и приведете тело в тонус. Будьте здоровы!

Спешу делать добро!

Мастер спорта по спортивной гимнастике, тренер и педагог – все это про пенсионерку Хрусталеву Жанну Алексеевну. В свои 72 года она ведет активный образ жизни. Регулярно занимается в бассейне, преподает детям физкультуру, посещает различные мероприятия. Не унывает и призывает всех двигаться, не сидеть на месте. Это прекрасный пример активного долголетия!



– Жанна Алексеевна, расскажите, пожалуйста, как Вы пришли в спортивную гимнастику?

– Жила я около Измайловского парка. Там была детская спортивная площадка. Как-то летом туда приехал тренер с мальчиками. Они занимались гимнастикой. Мне так понравилось, что я подошла к нему и попросилась с ними заниматься. Тренер проверил мои способности, попросил сделать колесо. Я не знала, что это такое, и сделала «кольцо» – подтянула ноги к голове. Но тренер меня взял. Стала тренироваться. Когда наступила осень, им нужно было переходить обратно в спорткомплекс «Динамо». Я снова попросилась к ним, тренер разрешил. Ездила сама на занятия. Начала тренироваться под руководством Пеляева Виталия Александровича. Потом перешла к Курбанович Галине Наполеоновне. Это была первая олимпийская команда по спортивной гимнастике. Очень благодарна ей! Стала мастером спорта в 15 лет, хотя звания тогда давали с 16-ти лет. Выступала по

программе мастеров. Тренировки были насыщенные.

– А чем Вы занимались после школы?

– Школу закончила и нужно было идти учиться дальше, работать. Поступила в институт физкультуры, мне дали стипендию от Динамо. Училась на вечернем отделении. Потому, что днём были тренировки и работа тренером в

спортивной школе Москворецкого района г. Москвы. Там и собралась наша команда. Мы решили открыть занятия гимнастикой в Подмоскovie. Три раза в неделю ездила в Павловский Посад обучать детей. После окончания института, пошла работать в спортивную школу на Таганке. Через время перешла в общеобразовательную школу, преподавала физ-



Больше двигайтесь и делайте добро людям. Не обращайте внимания на невзгоды, смотрите на жизнь проще. Ищите в людях хорошее. Главное – двигаться, не сидеть на месте!



культуру. Когда ушла на пенсию, на месте усидеть не смогла. Возле дома находился детский сад. Пришла туда к заместителю директора и попросилась к ним. Она меня не взяла. Но я настырная, как все спортсмены. Пошла на следующий день к директору детского садика. Рассказала ей о себе, об опыте работы. Меня взяли. Люблю работать с детьми. Раньше групп было больше, сейчас только ОФП (общая физическая подготовка) с малышами.

– Вы мечтали стать тренером по спортивной гимнастике?

– Да. Когда стала заниматься гимнастикой, поставила перед собой цель – получить звание «Мастер спорта». Я эту задачу выполнила. А потом поставила цель – стать тренером. Выполнила и её! Считаю, что всегда надо ставить себе задачи и стараться выполнять намеченное.

– Какими качествами должен обладать хороший гимнаст?

– Любый спортсмен, чтобы добиться успеха, должен быть трудолюбив! Как говорится, без труда не выловишь рыбку из пруда. Так и в гимнастике. Конечно, еще должны быть способности. Но главное – труд и воля.

– Жанна Алексеевна, чем Вы сейчас занимаетесь?

– Спортом уже не занимаюсь. Только оздоровительной физкультурой. В бассейн хожу регулярно. Стараюсь через день туда ездить. Зимой на лыжах катаюсь. Общеразвивающие упражнения каждый день делаю. В лес стараюсь ходить, зарядку делать. Делаю махи ногами, приседаю. Получаю максимальное удовольствие. Прихожу домой такая свеженькая. (Улыбается.)

Некоторые мои знакомые занимаются моржеванием. Но я такая мерзлячка, это не для меня. Каждый должен выбирать что-то именно для себя. Главное, упражняться на свежем воздухе. Я детишек из садика своих зимой на улицу вожу. Мы на санках, лыжах

занимаемся. Вся жизнь моя связана с движением.

– Расскажите о своём режиме питания?

– Питаюсь разнообразно. Зимой, например, покупаю фейхоа, прокручиваю через мясорубку, подслащиваю. Ем его, так как там много йода, а это полезно. Раз в неделю покупаю живое фермерское молоко, творог, сметану. Летом и осенью нравится собирать грибы и ягоды. Это моя страсть.



«Каждый должен выбирать что-то именно для себя»

– Чем организовываете свой досуг кроме бассейна, физкультуры?

– Хожу в театры и на концерты. От общества социальной защиты езжу на экскурсии. Были в Сергиевом Посаде, музейном комплексе «Новый Иерусалим». По Москве много экскурсий посетила. Мне обязательно нужно движение.

Раньше занималась бальными танцами. Но там партнёр необходим. Сейчас, к сожалению, мало мужчин ходит. Потом латиноамериканские танцы были. Даже ездили на выступления.

– Как Вы думаете, как жить активно и весело, когда все вокруг видят в тебе пенсионера?

– Для пенсионеров мэрия Москвы запустила проект «Активное долголетие». Открылось много кружков и секций. Есть из чего выбрать. Недавно по этой системе ходила на концерт бардовских песен. Мне очень понравилось. Что-то вообще неопишное, столько положительных эмоций пережила! И еще я заметила, что сейчас особенно активны женщины. Мужчин раз-два и обчёлся. А женщины – молодцы. (Улыбается.)

– А летом как проводите досуг?

– Летом меня дома не бывает. Работаю в лагере «Юный армеец» – инструктором. Слежу за ребятами у батута. Современные дети забыли такие слова, как «спасибо», «пожалуйста», «здравствуйте». Поэтому я делаю вход на батут «платным» – за волшебное слово. Кто не будет использовать эти слова, того не пускаю. Знаете, так приятно, когда тебе говорят слова благодарности за твой труд.

– Жанна Алексеевна, назовите, пожалуйста, Ваш секрет активного долголетия? Как сохранить молодость души и тела?

– Конечно, генетика играет свою роль. А если говорить о молодости тела, то ежедневные занятия физкультурой очень помогают. И еще, чтобы быть молодым душой – нужно делать добро. Это мой девиз по жизни: «Спешите делать добро!» Например, своим детишкам в группе покупаю наклейки, поощряю их так. Говорю: «Наклейку нужно заработать!» Потому, что труд – еще одна составляющая молодости души.

– Вы чувствуете себя счастливым человеком? Что Вас делает счастливой?



– Да, я счастлива. У меня было хорошее детство. Мама с бабушкой воспитывали и любили меня. Жила возле Измайловского парка, там всегда была хорошая атмосфера. Только приятные воспоминания. Движение – это счастье. Если не буду двигаться, идти вперед – зачахну. Без зарядки мне плохо. Моя работа делает меня счастливой.

– Дайте, пожалуйста, совет нашим читателям.

– Сейчас такие активные пенсионеры. Приходишь в парк с утра на зарядку, а там полно пожилых людей. Кто-то общается, кто-то зарядку делает. Много людей на лыжах или финской ходьбой занимаются. А молодежи, наоборот, не наблюдаю. Зачем в спортзал ходить, если в парках столько спортивных площадок? Я – приверженец занятий на свежем воздухе. Это самое полезное.

Больше двигайтесь и делайте добро людям. Не обращайтесь на невзгоды, смотрите на жизнь проще. Ищите в людях хорошее. Главное – двигаться, не сидеть на месте!

Беседовала Диана Клочко



Стихотворение от Жанны Алексеевны

– Я ехала в метро и написала стихотворение перед нашим интервью!

«Динамо»

Встала рано поутру
 Я в бассейн бегу, спешу,
 Вот «Динамо» – дом родной!
 Мой любимый, дорогой!
 По дорожке я плыву,
 А затем ногой машу,
 Влево, вправо
 Скок, да скок!
 Вот и кончился урок.
 Я от радости сияю
 И «Спасибо» говорю!
 Ах, какая красота!
 И поет моя душа.
 Всех на свете я люблю,
 Занимаясь поутру.

Сладость в радость!

рототайка

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

Мечтай
на здоровье!

Реклама




ДОКАЗАНО: КЛЕТЧАТКА –

фактор активного долголетия!



СЕРГЕЙ УДИНЦЕВ

Доктор медицинских наук, профессор СибГМУ

Продолжительность жизни увеличивается. Однако демографическая ситуация в рамках всего человеческого сообщества, напротив, весьма печальна – человечество стремительно стареет. По прогнозам, к 2050 году население Земли достигнет цифры в 9 миллиардов человек, около 20% будут составлять люди в возрасте 60 лет и старше.

Соответственно, проблема массовых хронических заболеваний будет еще более актуальной. Поэтому поиск способов не только продления жизни, но и профилактики болезней пожилого возраста интенсивно ведется во всем мире.

Смело можно сказать, что путь к здоровой старости уже намечен. И реальная возможность для достижения этой цели – изменение образа жизни, а главное, фактора питания.

Доказано, что 80% всех заболеваний связано с нарушениями питания, а 41% непосредственно ими определяются.

Эти болезни так и называются – алиментарно-зависимые (от англ. alimentary – пищевой), и к ним относятся в первую очередь ожирение, сахарный диабет, иммунодефициты, остеопороз, многие доброкачественные и злокачественные опухоли, заболевания сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

ПРАВИЛЬНОЕ, РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВЕСЬМА ЗНАЧИМО И ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ.

Результаты, подтверждающие эту гипотезу, были получены во многих исследованиях. И во всех было убедительно показано, что наиболее значимым фактором является потребление продуктов, содержащих клетчатку. Рассмотрим этот интересный вопрос более подробно.

Клетчатка знаменита не только тем, что очищает организм и повышает иммунитет – она помогает справиться с онкологическими заболеваниями.



Сотрудниками университета г.Туксон в штате Аризона (США) изучено влияние диеты на риск развития рака молочной железы. Чтобы предотвратить развитие этой опухоли, нужно снизить потребление жиров и увеличить содержание в рационе клетчатки. Доказано, что у жен-

СМЕЛО МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО ПУТЬ К ЗДОРОВОЙ СТАРОСТИ УЖЕ НАМЕЧЕН. И РЕАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЭТОЙ ЦЕЛИ – ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ, А ГЛАВНОЕ, ФАКТОРА ПИТАНИЯ.

щин, которые потребляют большое количество клетчатки, заболеваемость раком молочной железы ниже на 5-10% («Am J Clin Nutr», 2013 год).

В ходе того же обширного проекта выявляли зависимость между уровнем потребления клетчатки и смертностью от



различных причин. Исследование, к которому было привлечено 452.717 мужчин и женщин, длилось 12,7 лет.

Клетчатка также помогает эффективно бороться с сахарным диабетом. Для снижения уровня сахара в крови ученые рекомендовали регулярное потребление клетчатки (Am. J. Epidemiol, 2012 год).

Потребление клетчатки служит хорошим профилактическим средством, препятствующим развитию деменции, болезни Альцгеймера.

Ученые после регулярного наблюдения за 394 пожилыми женщинами выявили, что у участниц, получавших наибольшие количества лигнанов (грубой клетчатки), результаты тестирования оказались лучше на 49% по сравнению с теми, кто ею пренебрегал. У кого в рационе много клетчатки, тот вряд ли закончит жизнь, будучи «не в своем уме».

КЛЕТЧАТКА СПОСОБСТВУЕТ УСВОЕНИЮ У ПОЖИЛЫХ ЖЕНЩИН И КАЛЬЦИЯ, И ВИТАМИНА D, А ТАКЖЕ МАГНИЯ.

Можно ли с помощью клетчатки предупредить развитие заболеваний сердца и сосудов у пожилых людей? Оказывается, да. И это было доказано в исследовании, проведенном в Великобритании. В нем участвовали 31.036 женщин в возрасте на начало проекта в среднем 51,8 лет, не имеющих признаков сердечнососу-

дистой патологии. Исследование продолжалось 14,3 года. На каждые дополнительные 6 г общей клетчатки в день риск развития болезней снижался на 9%.

ОСОБУЮ РОЛЬ, КАК ВЫЯСНИЛОСЬ, ИГРАЕТ КЛЕТЧАТКА ЗЛАКОВ – ОНА СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТЕЛЬНОГО ИСХОДА ИНСУЛЬТОВ У ДАМ С ИЗБЫТКОМ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕМ НА ЦЕЛЫХ 20%.

Влияет ли употребление клетчатки на развитие остеопороза? По распространенности остеопороз занимает третье место в мире после сердечнососудистых заболеваний и сахарного диабета. В 8 из 10 случаев развивается у женщин, в среднем в мире – у 25% женщин старше 50 лет.

Для профилактики важен кальций и витамин D. Но ходят слухи, что, если вместе с этим употреблять и клетчатку, то она выведет из организма эти полезные вещества. Как оказалось, это не так. Вопреки существующему мнению, клетчатка способствует усвоению у пожилых женщин и кальция, и витамина D, а также магния.

Кроме того, доказано, что большое количество клетчатки в рационе пожилых людей значительно увеличивает их физическую активность, силу и выносливость. У них значительно выше скорость ходьбы, сила кисти, суммарный индекс работоспособности.



После 60-ти

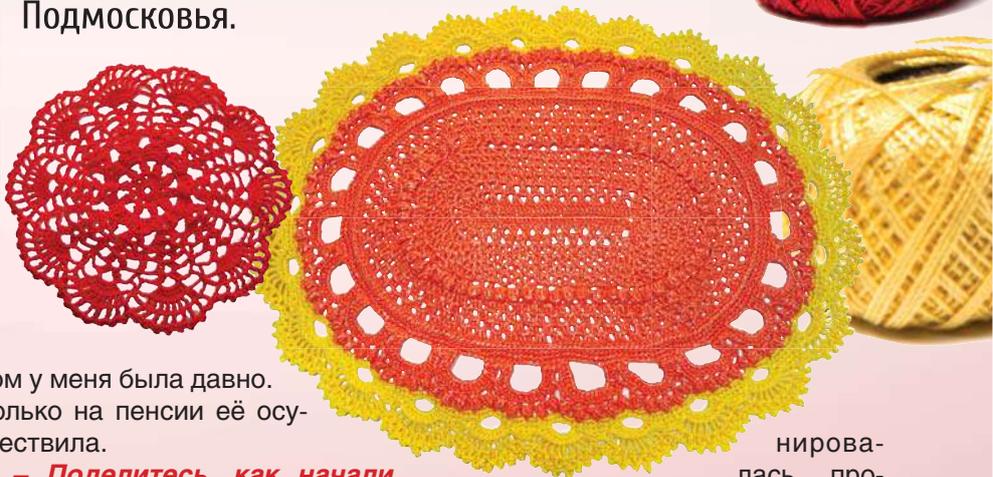
ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!



Вандышева
Людмила Михайловна

Мы встретились и поговорили с Вандышевой Людмилой Михайловной.

Людмиле Михайловне 64 года. Она пенсионерка, мама двух взрослых детей и бабушка двух внуков. Будучи на пенсии, она открыла в себе талант вязания крючком. Всегда двигаться вперед, не унывать, осваивать новые горизонты – жизненное кредо этой неутомимой и жизнерадостной жительницы Подмосквья.



– Людмила Михайловна, расскажите, пожалуйста, чем Вы занимались до увлечения вязанием?

– Я родом из Казахстана. Там окончила школу и техникум. Вышла замуж. Из-за работы мужа много ездили по стране и осели в Подмосквье. Родила детей, работала бухгалтером. В 55 лет ушла на пенсию, но еще несколько лет поработала. На предприятии прошли сокращения, и я уволилась. Очень переживала и думала, чем заняться. Мечта вязать крюч-

ком у меня была давно. Только на пенсии её осуществила.

– Поделитесь, как начали заниматься вязанием?

– Вяжу только пять лет. До этого только в журналах рассматривала схемы. Отводила внучку на занятие в секцию плавания, приходилось час ждать ее. Много свободного времени пропадало зря. Меня это сподвигло заняться делом. Решила вязать, делать что-то полезное. Я нигде не училась, смотрела в журналах схемы и тре-

нировалась, пробовала сама вязать. Сначала квадратики делала, а потом стала мастерить изделия посложнее. Мне нравится вязать салфетки, коврики, одежду.

– Расскажите, пожалуйста, как Вы вяжете свои изделия? Где берете материалы?

– О ковриках услышала от знакомой, заинтересовалась. И она научила меня их плести. По-



купаю чистые целлофановые пакеты в магазине, разрезаю их на полоски разных размеров. Подбираю цвета, чтобы сочетались между собой и вяжу. С салфетками также. В магазине наберу разной пряжи. Приду домой и выбираю, что с чем скомпоновать, чтобы красиво вышло, по цветам и форме подходило. Недавно научилась вязать крючком одежду. Решила попробовать юбку для внучки связать, и у меня получилось. Из пряжи вяжу тапочки. Люблю вязать крючком. Нравится для родственников делать изделия и дарить.

– Сколько времени занимает вязание коврика, тапочек, салфеток?

– Я набила руку, поэтому коврики за три дня делаю. Салфетку дольше получается. Все зависит от сложности и рисунка. Главное, чтобы настроение было. Можно и за один вечер связать все, если в приподнятом настроении. А когда много дел, подавленное состояние, то и неделю вязать можно.

– Людмила Михайловна, поделитесь, где Вы берете идеи для своих изделий?

– Мой помощник – это журналы. (Улыбается.) Смотрю там готовые схемы. У меня много их, подбираю и делаю, что понравилось. Мне вязание крючком нравилось давно, поэтому сохранились журналы ещё 90-х годов. Идеи оттуда до сих пор актуальны. Думала, что никогда не буду вязать. И вот «созрела» через много лет.

– Какие эмоции Вам доставляет вязание? Есть ли какие-то трудности?

– Трудностей не возникало. Даже, если что-то не получалось, я распускала и начинала заново. Вязание для меня – это колоссальное удовольствие. Когда что-то начинаю делать, то представляю готовое изделие. Я всегда точно знаю, для кого делаю подарок. Люблю дарить изделия родственникам и радоваться вместе с ними. Их эмоции в момент дарения – большое счастье для меня.

– Знаю, что одна из внучек, Тамара, живет рядом с Вами? Занимается ли она вместе с Вами вязанием?

– Да, внучке интересно. Все началось с нарядов для куклы. Я вязала на разный сезон года одежду. Внучка попросила и её научить. Сейчас может связать небольшую салфеточку. В свободное время смотрим схемы и вяжем.

– Вижу, что вязание Вас очень увлекает. А что Вас больше всего привлекает в этом деле?

– Получаю удовольствие от процесса и результата. Сейчас считается, что салфетки не модно вязать. А меня они очаровывают. Эти ажурные линии, узоры, цвета, фактура. Все радует глаз. (Улыбается.) Мне нравится, когда берешь разноцветные нити и соединяешь их, комбинируешь. В результате возникает что-то совершенно новое. У меня все салфетки разные. Однотонных не бывает.

– У Вас есть творческие планы и задумки?

– Да, хочу идти и развиваться в этом направлении. Освоить новые техники вязания. Если смогла эти изделия сделать, то смогу и другие. Есть задумка научиться ирландскому вязанию. По технике необходимо отдельно вязать цветы, листики, а потом подвязывать их на ажурное полотно. Это сложно, но очень интересно. Я для себя определила, что во время вязания у меня происходит «терапия творчеством». Я даже, когда в гости хожу, беру пряжу с собой. Не могу сидеть и болтать просто так, без дела.

– Вы говорили, что проводите много времени с внучкой. Расскажите, пожалуйста, как находите время на творчество?

– Я с утра отвожу внучку в школу, потом забираю её, обедаем. Делаем уроки и едем на секции. А вечером, когда все поужинают и разойдутся по своим делам, начинается моя «ночная жизнь». (Улыбается.) Сажусь в кресло, смотрю схемы. Начинает работать фантазия, я творю. Могу часа три-четыре за этим просидеть. Для меня важно уединиться, чтобы никто не трогал. Тишина и спокойствие необходимы. Все мысли в вязании, и отвлекаться на что-то другое не могу.



– Чем еще организовываете свой досуг, чтобы жить активно и весело?

– Помимо вязания, люблю книжку почитать. Особенно нравится историческая литература. Любимый период: XVIII-XIX века.

– Тема нашего номера: «Активное долголетие». Что помогает сохранить молодость души?

– Не нужно сидеть дома, ходите гулять. В любое время года можно выйти на прогулку в лес, парк. Бывают проблемы со здоровьем у человека, но это не повод запереться в четырех стенах. Потихонечку выходите на улицу, увеличивайте время прогулки с каждым разом. Я по натуре неунывающий человек. Если мне плохо, об этом никто не узнает. Лучше пойду повяжу, погуляю и подниму себе настроение. С молодости я легка на подъем. Были тяжелые времена в жизни, но позитивный заряд вел вперед. Даже на работе, если видела, что сотрудники загрустили, предлагала идти в поход, всем вместе выезжать на природу. Другого образа жизни не приемлю. Это даёт ощущение молодости души.



– Людмила Михайловна, в двух словах расскажите, пожалуйста, что помогает Вам сохранять бодрость духа и заряжает оптимизмом?

– Всегда вставать и улыбаться! Всё равно, во сколько встанете, главное с улыбкой. Я, например, начинаю свой день рано. Никогда не унывать – моё правило. Советую всем найти занятие по душе. Не обязательно вязание. Некоторые никогда в руки не брали кисть, а теперь красиво рисуют. Кто-то делает картины из бисера. Занятий много, подберите своё. Возраст есть, но порой забываешь о нём. Потому, что некогда, занят любимым делом. Жизнь должна быть в движении. Двигаться вперед и не унывать. Бывает плохо, трудно, но если начнешь углубляться, плохие мысли затянут. Ни к чему хорошему это не приведет. Все нужно отбросить в сторону и не сомневаться в себе. Из своих наблюдений вижу, что когда пенсионер занят делом, то забывает о своих болезнях. Надо быть всегда в хорошем настроении. Я поняла для себя, оказывается, после 60-ти жизнь только начинается! (Улыбается.)

Беседовала Диана Клочко



НЕВА
Престиж

КОНДИТЕРСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ



Мелейные
на фруктозе

Воздушное
СУФЛЕ
на фруктозе

СУФЛЕ
с мармеладом
на фруктозе

оптовая продажа
 ООО "ТД Диамир К" +7(495)739-2200

реклама



ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ ИЛИ МОИХ РОДСТВЕННИКОВ РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА?



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

Для того чтобы понять, существует ли риск развития диабета у вас или близких вам людей, понадобятся несколько простых предметов: бумага, карандаш, калькулятор, портняжный метр, бытовые весы. Будут полезны также тонометр для измерения артериального давления и глюкометр для измерения сахара в крови. Сегодня в мире эпидемически прирастает заболеваемость именно сахарным

В России официально зарегистрированы миллионы людей, больных диабетом. Однако, ученые считают, что еще примерно столько же жителей нашей страны страдают от этого заболевания, но даже не подозревают об этом. На ваши вопросы отвечает врач психонейроэндокринолог Михаил Богомолов.

диабетом 2 типа, который часто не совсем верно называют инсулиннезависимым. Диабет 1 типа проявляется чаще в молодом возрасте, резко, как правило, сразу в коматозном или прекоматозном состоянии, поэтому его выявление не представляет проблем.

Диабет 2 типа подкрадывается мягко, исподволь, незаметно. Часто его выявляют уже на стадии осложнений. Например, человек проходит диспансеризацию, продлевает водительские права или оформляет санаторно-курортную карту, и совершенно неожиданно узнает о своем диагнозе. Офтальмолог осматривает глазное дно пациента и спрашивает: «А как давно вы болеете диабетом?..». Врач просто увидел на глазном дне характерные изменения, которые вызывают осложнения диабета.

Иногда в отделении кардиологии измеряют сахар в крови после инфаркта миокарда, может быть даже безболевого, и сообщают пациенту о наличии диабета. Аналогичная ситуация может произойти в отделении неврологии после инсульта или при исследовании по поводу потери нервной чувствительности на стопах ног.

Но самое главное: диабет 2 типа часто приходит в составе или как первый симптом метаболического (обменного) синдрома Ривена, почетного члена Российской диабетической ассоциации, который этот синдром и описал. Этот «букет» – едва ли не самое опасное для человека сочетание заболеваний: артериальная гипертензия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и, как мы уже говорили, сахарный диабет 2-го типа.

ИССЛЕДОВАНИЯ НА ДОМУ

Итак, берем лист бумаги и пишем:

Если были предки, родственники, болевшие диабетом 2 типа, то риск заболеть после 40 лет в случае набора веса тела возрастает более чем на треть.

Потом берем весы и портняжный метр для измерения роста. Если индекс массы тела (ИМТ) у вас выше 25 кг/м² (повышенный вес) – риск есть, ИМТ выше 30 кг/м² – есть ожирение и риск чрезвычайно высок.

ИМТ рассчитывается как дробь: вес тела в килограммах, деленный на рост в метрах, возведенный в квадрат. Например, если вы весите 93 кг при росте 1,67 м, то ваш ИМТ составит: 93 кг разделить на 1,67х1,67 = 2,7889

м² или 93/2,7889 = 33,35 кг/м² (ожирение).

Особенно опасно для сердечнососудистой системы отложение жира на передней брюшной стенке, то есть животе. Поэтому целесообразно измерить портняжным метром объем талии и объем бёдер под ягодичной складкой.

Идеальное отношение объема бедер к объему талии у мужчин составляет – менее 0,85, у женщин – менее 0,75. Если соотношение составляет у мужчин 0,95 – 1,0 и 0,85 – 0,9 у женщин, то имеется риск обменного (метаболического) синдрома. Риск чрезвычайно высок, когда соотношение превышает 1,0 у мужчин и 0,9 у женщин. Например, если вы женщина, объем талии равен 101 см, объ-



ем бёдер 98 см, то соотношение составит $101/98 = 1,03$ или чрезвычайно высокий риск обменных нарушений.

При рисках, связанных с изменением соотношения объем талии к объему бедер, нужно бежать в поликлинику и определять уровень холестерина и триглицеридов в крови. Сделайте анализ спектра липидов в крови и начните лечение по их нормализации для предотвращения серьезных сердечнососудистых заболеваний.

При наборе веса тела наиболее опасен набор массы жировой ткани при одновременном снижении содержания воды, то есть межклеточной жидкости, в организме. Процент жировой ткани можно определить бесплатно в кабинете диспансеризации в любой поликлинике. Бытовые приборы биомпедансометры

(жирометры) уже вполне доступны по ценам. Продаются в хозтоварах, в крупных продовольственных магазинах, в медтехнике.

В идеале у 50-летнего мужчины масса жировой ткани составляет менее 16%, а у 50-летней женщины менее 21% от массы тела.

В подавляющем числе случаев при проведении обследований определяются уровни выше 40% и даже выше 60%. Среди медицинских работников распространён не самый приятный термин для таких пациентов – «липоцит», то есть жировая клетка или ходячий жировик.

Возраст 40 лет и старше, увы, тоже является фактором риска развития сахарного диабета 2 типа. Чем человек старше, тем выше риск. То есть все пожилые люди, так или иначе, должны думать об этом.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Наконец, если выявлены факторы риска, необходимо по строгим правилам провести измерения уровня глюкозы (сахара) в крови – гликемии. Однако, напоминаем еще раз: глюкометры для домашнего самоконтроля сахара в крови не служат для постановки диагноза!

Наиболее распространены единицы измерения гликемии глюкозооксидазным методом в системе СИ в миллимолях на литр (ммоль/л). Нормы натощак = 3,3 – 5,5 ммоль/л, после еды – до 7,0 ммоль/л (в мире), до 7,8 ммоль/л в России. Гликемия 11,1 ммоль/л требует назначения медикаментозного лечения, только диета и физнагрузка ситуацию уже не исправят. Препаратом выбора выступает химическое вещество метформин, имеющее множество коммерческих наименований в названиях таблеток.

Обнаружение тощаковой гликемии – 5,6 ммоль/л и выше – это уже диагноз!

Анализы должны быть многократно повторены, так как социальные последствия для человека в случае окончательного диагноза



Сравнительно недавно был утвержден еще один критерий установления диагноза «сахарный диабет» по уровню гликированного гемоглобина. При хронически повышенном сахаре (глюкозе) в крови красный кровяной пигмент гемоглобин засахаривается (гликируется), поэтому в крови можно определить процент засахаренного «гликированного гемоглобина». Если вас не хотят брать на учет, сдайте гликированный гемоглобин в платной лаборатории и принесите главврачу поликлиники анализ с печатью лаборатории и с заявлением, чтоб вас поставили на учёт по сахарному диабету. Тогда вам начнут бесплатно выдавать лекарства и средства самоконтроля.

Если выявлены факторы риска, необходимо по строгим правилам провести измерения уровня глюкозы (сахара) в крови – гликемии. Однако напоминаем еще раз: глюкометры для домашнего самоконтроля сахара в крови не служат для постановки диагноза!

грандиозны. К тому же поликлиники с неохотой берут на учет вновь выявленных больных с диабетом 2 типа, так как это «ложится нагрузкой на бюджет».

Вопросы задавайте на email: 5053399@mail.ru или по телефону +7(920)567-00-55.



КЛАССИФИКАЦИЯ МОО РОССИЙСКОЙ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ АССОЦИАЦИЕЙ ПРОДУКТОВ ПО КАЛОРИЙНОСТИ (2001 г.) ПО ПРИНЦИПУ СВЕТОФОРА

ККАЛ НА 100 Г	КАТЕГОРИЯ	ПРИМЕР ПРОДУКТОВ
450 – 900 	ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ 	Масло подсолнечное, топленое, сливочное, шпик, свинина жирная, колбасы сырокопченые. Орехи, шоколад, пирожные с кремом.
200 – 449 	КАЛОРИЙНЫЕ 	Говядина 1 категории, свинина мясная, баранина 1 категории, колбасы варено-копченые, колбасы полукопченые, колбасы вареные (кроме говяжьей, сардельки, сосиски, мясные хлебцы, гуси, утки. Сыры твердые, рассольные, плавленые, сметана, творог жирный, сырки творожные. Мойва осенняя, пелагида, сайра, севрюга, сельдь тихоокеанская, угорь, икра (зернистая, паюсная, кеты, горбуши, белуги, осетра). Хлеб, макароны, сахар, мед, варенье.
100 – 199 	СРЕДНЕКАЛОРИЙНЫЕ 	Баранина II категории, говядина II категории, конина, мясо лося, кролика, оленя, ягнятина, цыплята-бройлеры, индейки II категории, куры II категории, яйца куриные, перепелиные. Зубан, жерех, макрель, макрорус, сельдь атлантическая нежирная, скумбрия, ставрида, осетрина. Творог полужирный, йогурт 6% жирности.
30 – 99 	НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ 	Молоко, кефир, творог нежирный, простокваша, йогурт 1,5% и 3,2% жирности, кумыс. Треска, хек, судак, щука, карп, камбала. Ягоды (кроме клюквы), фрукты, брюква, зеленый горошек, капуста (брюссельская, кольраби, цветная), картофель, морковь, фасоль, редька, свекла.
5 – 30 	ОЧЕНЬ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ 	Кабачки, капуста, огурцы, редис, репа, салат, томаты, перец сладкий, тыква, клюква, грибы свежие.
5 и меньше 	БЕСКАЛОРИЙНЫЕ 	Минеральные воды, напитки на подсластителях, включая стевиозид; соль поваренная, соль йодированная, соль морская, фукусы и ламинария сухие, петрушка, укроп, базилик и др.; отруби пищевые и т.п., чай, кофе, матэ без сахара или с бескалорийными подсластителями.

ДИАБЕТ – НЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ, А ВРАГ, КОТОРОГО НУЖНО ПОБЕДИТЬ.

© : Хорхе Каналес Сатандер, 2013. Материал взят с сайта www.diabetes.ru.org. Вопросы по телефонам: 920-567-00-55, 925-505-33-99.



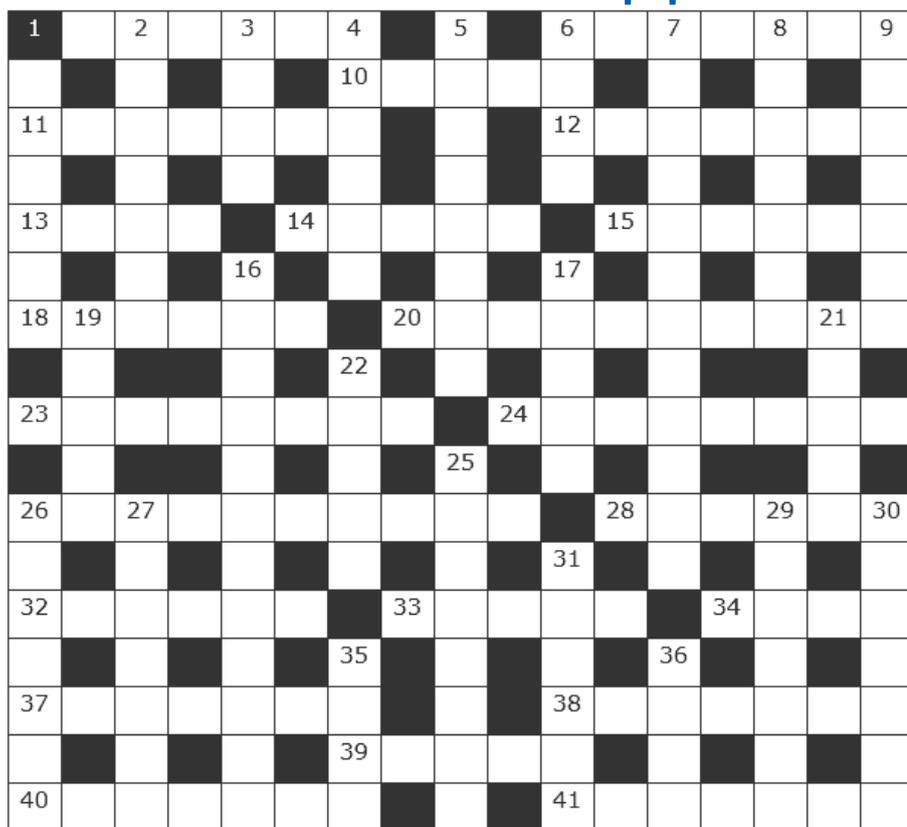
Dr
Dias

рототайка

верное средство
для здоровья

la Fitore

КРОССВОРД



По горизонтали: 1. Иконописец. 6. Нагорье в Центральной Сахаре. 10. Естественный водоем. 11. Ускорение музыкального темпа. 12. Тонкая темная шерстяная или хлопчатобумажная ткань. 13. Денежная единица азиатского государства. 14. Растение семейства бобовых. 15. Пищевой паек или порция пищи, фуража на определенный срок. 18. Часть лампы накаливания. 20. Собственные слова, вставляемые в чужую речь при ее передаче. 23. Древнерусское название Константинополя. 24. Башня московского Кремля. 26. Опорный инструмент для ручнойковки. 28. Теплая фуфайка без застежек с высоким воротом. 32. Место языческого богослужения. 33. Древнерусское речное плоскодонное гребное судно с парусом. 34. Гипертонический 37. Глупец, бестолочь. 38. Падение снаряда ближе цели. 39. Город во Франции. 40. Глава рода, старейшина в Средней Азии и на Кавказе. 41. Половина мягкого места.

По вертикали: 1. Представитель европейского народа. 2. Парнокопытное животное семейства полорогих. 3. И чушь, и осадок. 4. Специальность ученого. 5. Песня Александры Пахмутовой. 6. Польза, прок. 7. Бесчувствие, забытьё. 8. Спички. 9. Внутренняя сторона ткани, одежды. 16. Областной центр в России. 17. Пржнее название Тарту. 19. Вид боевых действий. 21. Французский актер («Все золото мира», «Часовщик из Сен-Поля», «Нежный полицейский»). 22. Французский писатель, «отец» великанов Гаргантюа и Пантагрюэля. 25. Часть шахматной партии. 26. Покрывало для подушек на постели. 27. И медный, и железный, и цинковый. 29. Ударный музыкальный инструмент. 30. Архитектурное украшение в виде расходящихся из центра листьев, цветочных лепестков. 31. Воспитательница испанской девушки из старинной жизни. 35. Проходной 36. Основная часть коллектива, группы.

ответы на кроссворд смотрите на стр. 99
Кроссворд предоставлен сайтом www.c-cafe.ru

Здоровые продукты - это вкусно!



рототайка

Без глютена!

Реклама

Безглютеновая диета!

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



La Fitona

Без глютена!

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



ЧЕМ БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ, ТЕМ УЖЕ ТАЛИЯ!

Реклама



Пей и худей!

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

Ответы на кроссворд

По горизонтали: 1. Богомаз. 6. Тибести. 10. Озеро. 11. Стретто. 12. Люстрин. 13. Иена. 14. Горох. 15. Рацион. 18. Цоколь. 20. Отсебятина. 23. Царьград. 24. Спасская. 26. Наковальня. 28. Свитер. 32. Капище. 33. Ушкуй. 34. Криз. 37. Дурында. 38. Недолёт. 39. Лилль. 40. Аксакал. 41. Ягодица.

По вертикали: 1. Босниец. 2. Геренук. 3. Муть. 4. Зоолог. 5. «Нежность». 6. Толк. 7. Беспамяство. 8. Серники. 9. Изнанка. 16. Благовещенск. 17. Дерпт. 19. Осада. 21. Нуаре. 22. Рабле. 25. Эндшпиль. 26. Накидка. 27. Купорос. 29. Тарелки. 30. Розетка. 31. Дуэнья. 35. Балл. 36. Ядро.



Dr. Dias
Богатый витаминный состав!
Без сахара!
Польза злаков!
На фруктозе!
Заряд энергии!
ООО «ТД «Диамир К»
+7(495)739-22-00
www.diamirka.ru

Реклама



Dr. Dias
ЛЬНЯНАЯ ДИЕТА
Дневной рацион:
ЗАВТРАК
• порция льняной каши Dr.Dias
• стакан обезжиренного кефира или йогурта
ОБЕД
• морковный салат с апельсином (или другим цитрусом)
• порция льняной каши Dr.Dias
• сок
ПОЛДНИК
• ягоды или фрукты с йогуртом
УЖИН
• порция льняной каши Dr.Dias
• кефир, ряженка или обезжиренный йогурт
При выборе любой диеты существуют некоторые «НО!». Только Ваш лечащий врач может решить: необходима Вам диета или нет! Сначала рекомендуется проконсультироваться с врачом.
Ваш Dr. Dias
www.DrDias.ru

Реклама



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ



ПРОТЕИНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ **SPORT**



ПРОТЕИНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ **SPORT**

ПРОТЕИНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ **SPORT**



СО СТЕВИЕЙ на фруктозе
С КУНЖУТОМ



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

Реклама

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

Главный редактор — Кондратцева Алла Дмитриевна
 Редакционная — Юрихина Екатерина Васильевна
 Верстка, макет — Лисафьева Анастасия Владимировна
 Иллюстрации предоставлены сайтами Freerik и Pixabay.
 Объединенный выпуск.
 Издаётся редакцией АНБО «Диабетическая газета»:
 105203 Москва, ул. 15-я Парковая, д. 5, оф. 302.
 Спонсор выпуска ООО «ТД» Диамир К»

«Российская Диабетическая газета» зарегистрирована в Комитете по печати РФ 26.08.1994 г. № 012842. Учредитель — Российская Диабетическая Ассоциация (РДА).
 Издаётся организацией РДА-АНБО «Диабетическая газета».
 Всероссийский диабет-телефон 505-33-99, www.diabetes.org.ru, www.diabetes.ru.org

Отпечатано: ООО «ДДД»
 Россия, Нижегородская обл, Нижний Новгород г, Гагарина пр, дом № 178.
 Подписано в печать 28.12.2018 г.
 Объем 100 стр. Тираж 30000 экз. Заказ № 47863 от 28.12.2018 г.

Московский выпуск №28(1141)/1-2019
 Южный (Ростовско-Донской) выпуск №21(1181)/1-2019
 Тульский выпуск №21(1171)/1-2019
 Санкт-Петербургский выпуск №22(1151)/1-2019
 Ставропольский выпуск №23(1161)/1-2019
 Курганский выпуск №20(1131)/1-2019
 Краснодарский выпуск №19(1121)/2-2019
 Дальневосточный выпуск №14(1111)/1-2019

