

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



Объединенный выпуск Российской Диабетической Газеты 23(2-2016)

Объединенный
выпуск

Жизнерадостная Газета

СПОНСОР ВЫПУСКА



ДИАМИР К

производство и продажа
продуктов без сахара
www.diamirka.ru

16+

Владимир ЛЁВКИН

*Утро
начните
с улыбки!*

стр. 4-6

№ 23

8-11 стр., ПОЗИЦИЯ



Мы вместе!
Благотворительный фестиваль

36-37 стр., ПРИЕМНАЯ



Беременность
при сахарном диабете

22-23 стр., ЗДОРОВЬЕ



ДОбрый ДОктор
Иммунология

30-31 стр., ОПЫТ



Диета
для беременных

От редакции


ДИАМИР К


Здравствуйте, друзья!

Мы продолжаем освещать тему здорового питания, здорового образа жизни.

Название нашей газеты «Жизнерадостная газета» — именно так, не унывая, не отчаиваясь, поддерживая друг друга и с неизменной улыбкой на лице, идем мы по жизни. И предлагаем Вам, дорогие наши читатели, идти вместе с нами.

Да, в непростое время мы живем. Да, не всё и везде ладится. Но оптимизм и жизнелюбие помогут Вам справиться.

И как обычно, мы, на страницах нашей газеты, рассказываем о сильных и смелых духом людях. Которые, не взирая ни на что, идут вперед. Помогают и себе, и окружающим жить полноценной, наполненной жизнью.

Известный российский певец, композитор и режиссер Владимир Лёвкин рассказал о себе, о семье, здоровье, работе и благотворительности. О большом благотворительном фестивале прикладного творчества молодых людей с ограниченными возможностями «Мы вместе!».

Организаторами этого фестиваля являются: народный артист России, председатель комиссии по культуре и массовым коммуникациям Московской городской Думы Евгений Герасимов; российский пианист, народный артист России Юрий Розум; певица, народная артистка РСФСР Надежда Бабкина; заслуженный художник России Никас Сафронов; популярный российский певец, композитор и режиссер Владимир Лёвкин. В гала-концерте и награждении принимали участие Олег и Родион Газмановы, Елизавета Арзамасова, Александр Олешко, Аглая Шиловская, Доминик Джокер и многие другие неравнодушные к проблеме детей артисты.

А главные участники — дети, чье творчество и было представлено на выставке-ярмарке.

Председатель Тульского ТООИ «Диабет», Семенова Алевтина Юрьевна, рассказала о проведенном празднике «Детство с диабетом. Защитим наше будущее».

Опытный психиатр поделился советами, как не упасть духом в наше непростое время.

Сотрудники нашего постоянного партнера, Многопрофильного детского медицинского центра «Добрый Доктор», рассказали со страниц этого номера об аллергии и иммунитете. О возможных выходах и практических шагах, направленных на здоровье наших детей.

Также Вы сможете узнать много интересного о диете при беременности, о диабете беременных и о ведении беременности при диабете.

Традиционные и не только рецепты, гимнастики, советы. Надеемся, что каждый найдет для себя что-то интересное и полезное в этом номере.

И еще, пишите нам! С этого номера запущена рубрика: «Нам пишут».

Ждем Ваших писем!

Желаю всем здоровья и бодрого настроения!

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».



ПИТАНИЕ И ИММУНИТЕТ

Колонка
президента РДА



Иммунитет человека в значительной степени определяется наличием специализированных белков — иммуноглобулинов и специализированных иммунокомпетентных клеток, функции которых зависят, в том числе и от характеристик питания. Поведение отдельно взятой белковой молекулы принципиально отличается от поведения сообщества молекул. Активность иммунной системы человека зависит от качественных и количественных взаимодействий белковых молекул.

При исследовании специфических «болезнетворных вирусов» — прионов, была установлена возможность передачи информации не только в направлении от генов к белку, но и в обратном направлении. Этот научный факт и ряд других сподвигли законодателей многих стран, включая Россию, запретить использование в питании и в лекарственных препаратах генетически модифицированных белков. **Иначе говоря, наше питание оказывает прямое влияние на наши гены и на наш иммунитет.** Перечисляемые научные факты позволяют пролить свет на часто задаваемые потребителям вопросы. Девушки и молодые женщины спрашивают: «Снизится ли мой иммунитет, и буду ли я чаще болеть при ограничении калорийности питания в целях снижении веса?» Мама детей, заболевших сахарным диабетом 1 типа, спрашивают: «Почему мой эндокринолог сказал, что диабет мог быть вызван ранним отрывом от грудного вскармливания до 1 года; неоправданно ранним введением прикормов и докормов, содержащих в себе элементы коровьего молока с белком-казеином; элементов ржи, пшеницы, овса, содержащих в себе белки глютеновой группы?» Мамам можно ответить, что при раннем введении в рацион ребенка казеин-содержащих и глютенсодержащих продуктов возможно развитие иммунного ответа против этих белков, с последующим иммунным ответом

против собственных инсулинпродуцирующих В-клеток, с развитием инсулинзависимого сахарного диабета 1 типа. В настоящее время РДА активно занята разработкой безглютеновых и безказеиновых рационов на основе российских продуктов питания. Очень широко принятых в мире для профилактики сахарного диабета, пищевой аллергии, множества других расстройств. Конечно, придется приложить некоторые усилия при индивидуализации своего рациона. Придется изучить правила здорового питания. Домохозяйкам придется научиться правильно выбирать и комбинировать продукты, научиться пользоваться домашними хлебопечками, домашними мороженщицами, СВЧ-печами; избегая использование полуфабрикатов.

Желающим похудеть необходимо обратить внимание на то, что при простом количественном ограничении рациона питания, снижается количество поступающих в организм незаменимых веществ, какие он сам производить не может: витаминов, аминокислот, макро- и микроэлементов, биологически активных веществ. В последнее столетие количество полезных биологически активных веществ в продуктах питания достоверно снизилось. Образно говоря, чтобы получить необходимую дозу, например, провитамина А, нужно съесть в 2016 году «ведро моркови». А не 1–2 морковки, как нашему прадеду в 1916 году. Поэтому для сохранения нормальных функций иммунитета при ограничении рациона питания в современных условиях приходится принимать в пищу также специализированные, лечебные, лечебно-профилактические, функциональные, диетические и диабетические продукты питания, в том числе рекомендованные Российской Диабетической Ассоциацией. Необходимо руководствоваться и простыми, разумными соображениями. Не нужно голодать во время эпидемии гриппа, если Вы школьный учитель или, если Ваша специальность связана со взаимодействием со множеством разных людей. Следует понимать, что даже теоретически невозможно создать идеальный продукт питания, которым бы можно было заменить

все другие продукты. В диетологии существует постулат: «Не существует плохих или хороших продуктов. Существуют плохие и хорошие рационы». Нельзя полностью полагаться на пищевые иммуномодуляторы, иммуностимуляторы, адаптогены типа аралии манчжурской, жень-шеня, элеутерококка, лимонника китайского, зверобоя и им подобным. Но их включение в рациональных дозировках в составы чаев или иных продуктов может дать позитивный эффект. Нужно не забывать о поддержании нормальной микрофлоры кишечника, используя в питании кисломолочные продукты, простокваши, кефиры, йогурты... Для полезных микроорганизмов нужно создавать благоприятные условия, обогащая рацион овощами, отрубями, топинамбуром, персиками, абрикосами, иными компонентами, богатыми пробиотиками и пребиотиками.

Будьте здоровы и иммунологически защищены!

Президент РДА Богомолов М. В.,
врач психо-эндокринолог,
диабетолог



У нас в гостях певец,
композитор и режиссер
Владимир ЛЁВКИН

У нас в гостях популярный российский певец, композитор и режиссер Владимир Лёвкин. Мы поговорили о жизни и правильном отношении к ней, о семье, здоровье, работе и благотворительности...

и бегом на улицу, а ребята уже заканчивают...

— Именно с этого началось Ваше занятие музыкой?

— Нет, занятие музыкой началось раньше. У мамы было

четыре сестры, они собирались и пели. Тоже одно из ярких воспоминаний: когда они на пять голосов, как запоют! Там такой хор был!!! Я через какое-то время стал на баяне подыгрывать, а потом на гитаре.

Владимир ЛЁВКИН

Утро начните с улыбки!

— Владимир Александрович, у Вас было активное детство, много ярких моментов, расскажите, пожалуйста, о самом главном, запоминающемся...

— Я родился — и это самое главное событие в моей жизни! Спасибо моим родителям, что решились.

Самый яркий момент — это общение со старшим поколением: с бабушками, дедушками. К сожалению, их уже нет.

Запоминающихся моментов было много, один невозможно выделить.

В музыкальную школу пошёл раньше, чем в общеобразовательную. Это было ярким событием. Все пацаны в футбол играли, а мне нужно было в музыкальной школе уроки делать. Быстренько-быстренько поучишь Моцарта на баяне



— Мы знаем, что в Вашей жизни был переломный момент. Расскажите для наших читателей, как Вы находили душевные силы для борьбы с болезнью, как поддерживала Вас семья?

— Большое счастье, что отец — военный и воспитал меня серьезно. Когда я заболел, первое, что подумал: «Не дождётесь!». Это испытание, которое нужно пройти.

Многие сразу начинают искать в интернете, в медицинской литературе, как лечиться. Не стоит этого делать, лучше обратиться к врачу.

Здесь выходит треугольник: врач, пациент и семья — важно, чтобы близкие люди поддерживали. Не всегда хочется им об этом говорить, но самым близ-

ким стоит, чтобы они были рядом в трудный момент. Мне повезло, родители, сестра были все время со мной. Развитие медицины на данном этапе позволяет выявить заболевание на ранней стадии, что финансово стоит значительно меньше, чем полноценное лечение. Значит, лучше потратить определённую сумму на диагностику, и предотвратить страшные последствия. Человек каждый год ездит в отпуск и тратит на это значительную часть своих сбережений. Пройти обследование раз в год — в 3–4 раза дешевле, чем съездить в отпуск, может и еще меньше. Это не стоит того, чтобы на последней стадии, узнать о болезни и кричать всем: «Дайте мне денег!». Рядом есть близкие, Вы отвечаете за них, им необходима Ваша помощь, любовь, объятия, понимание жизни. Поэтому раз в год пройдите обследование! Мой

главный посыл для всех: отложите немного денег для себя «любимого». **ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ!** Любите себя!

— **Что изменилось в Вас после болезни, как стали относиться к жизни, какие жизненные ценности стали главными?**

— Ничего не изменилось, я воспитывался в очень хорошей семье, и все жизненные ценности были заложены изначально. Я как жил, так и живу. Приходится постоянно обследоваться, это данность; без этого никуда. А так, характер, моё отношение к работе, к людям — как было, так и осталось. Просто — это ступень, которую нужно было пройти. Слава Богу, у Господа



Владимир Лёвкин с женой Марусей.

было хорошее настроение — и у меня всё получилось.

— **Расскажите, пожалуйста, какие у Вас на данный момент творческие планы, проекты?**

— Недавно вышел диск «Жизнь в 3D», там три пластинки («Тысяча лун», «Вместе навсегда» и «Тебе одной»), собранные за шесть лет. «Тысячу лун» мы выпустили на виниле. Сняты клипы, подготовлена гастрольная программа, а чуть раньше прошел концерт в Кремлёвском Дворце Съездов. Какие планы? Гастроли. Как всегда, мы — артисты, кормим свои семьи тем, что ездим на гастроли.

— **Как Вы успеваете совмещать работу и семью?**

— По профессии я режиссёр.

У меня есть несколько международных фестивалей. Один из них, «Открытое море», проходит в России, Литве и Италии. А в этом году возможно проведение его во Владивостоке с привлечением китайских артистов. Есть и благотворительная акция, которую я веду 9 лет — «Щит и Лира». Сотрудничаю с благотворительными фондами борьбы с лейкемией, фондом «Мы вместе». Недавно с фондом «Подари жизнь» в Центральной детской онкологической больнице была организована интересная встреча. Я был с женой Марусей, была Ая из группы «Город 312» с гитаристом, мы пели, беседовали с ребятами. Любому человеку, который ещё в процессе выздоровления или на стадии реабилитации, нужна такая «подпитка». Мы это понимаем. Я, практически никогда, не отказываюсь от благотворительных встреч.

Жену Марусю мы сейчас готовим к выпуску сольного альбома. Пускай тоже ездит по стране. Каждый выбирает ту жизнь, которая ему интересна.

— **Вы сказали о фестивале «Открытое море», расскажите, пожалуйста, о нём подробнее.**

— Я — генеральный директор фестиваля «Открытое море». Его главная задача — продвижение российской культуры за границами нашей Родины. Ещё одна цель — познакомить музыкантов между собой. Так как мы не можем везти большой симфонический оркестр из Москвы, мы берем его в другой стране, наши исполнители выступают вместе с иностранными. В этом

продолжение на стр. 6

Продолжение. Начало на стр. 4–5

определенном соединении что-то есть. Музыканты общаются на концертах по-другому.

— А как Вы начали заниматься благотворительностью?

— У нас обычно все концерты вечером. Когда программа отрепетирована, все налажено, то получается, что по утрам делать нечего. Просто лежать и плеваться в потолок — не по мне. Поэтому, когда один из моих давних друзей сказал: «Приходи к нам, у нас Общероссийская организация помощи содействия инвалидам и лицам, нуждающимся в социальной защите, посмотришь, чего, что...» — я согласился и втянулся. Кто-то приходит в благотворительность с вершин своих капиталов, начинает там что-то «благотворить», а у других это просто веление сердца, необходимость. Я редко рассказываю о благотворительности. Сейчас некоторым фондам не хватает

рекламы. Фондам, которые занимаются конкретными людьми, больше верят. Ты понимаешь, что принес определенную сумму, и она пошла на помощь нуждающегося. Тогда совершенно другое отношение к фонду, к его работе, к людям, которые там трудятся.

— Традиционный для нашей газеты вопрос: любите ли Вы готовить? Есть ли у Вас фирменный рецепт?

— Я давно умею готовить. Хорошо получается различное мясо. Умею как-то миксовать всякие ингредиенты в салате, хотя не понимаю, откуда у меня это знание. На выходных готовлю, а в другие дни: с утра — в офисе, вечером — концерты. Поэтому сложно самому что-то делать. Фастфудом не увлекаюсь, а вот салатик съесть, супчик — пожалуйста.

— Дайте, пожалуйста, нашим читателям совет, напутствие.

— Каждый человек выстраивает жизнь, как ему удобно.

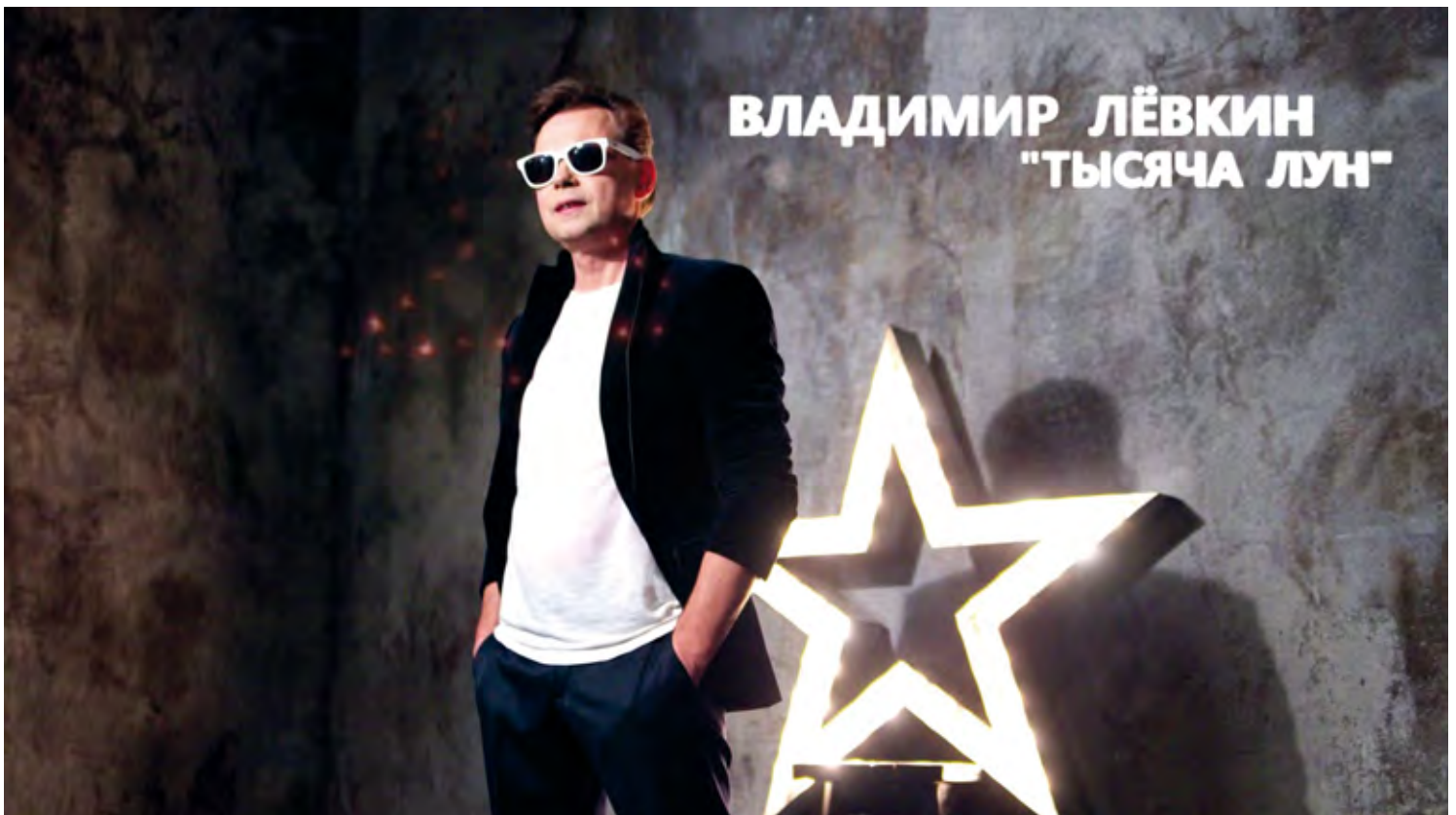
Мой самый главный посыл: хотя бы раз в год проходите полное обследование! На ранней стадии заболевания легче лечить.

Один простой совет: больше ходите, кто любит бегать — бегайте, кто любит обливаться водой — обливайтесь.

Если обращать внимание на неприятности, то можно загнать себя в угол.

Утром, когда Вы просыпаетесь, посмотрите на себя в зеркало и улыбнитесь сами себе! И день будет намного интереснее.

Беседовала Диана Ключко



**Dr
Dias**

ЛЬНЯНАЯ ДИЕТА НА 8 ДНЕЙ

Дневной рацион:

- | | |
|----------------|---|
| ЗАВТРАК | <ul style="list-style-type: none"> • порция льняной каши Dr.Dias • стакан обезжиренного кефира или йогурта |
| ОБЕД | <ul style="list-style-type: none"> • порция льняной каши Dr.Dias • тарелка вегетарианских щей • салат из свежих овощей |
| ПОЛДНИК | <ul style="list-style-type: none"> • яблоко или апельсин |
| УЖИН | <ul style="list-style-type: none"> • 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

**Dr
Dias**

ОВСЯНАЯ ДИЕТА™



Дневное меню для похудения:

- | | |
|--------------------------------|--|
| ЗАВТРАК
9:00 | <ul style="list-style-type: none"> • Овсяная каша из цельного зерна – 100 г • Гречка – 100 г • Чай без сахара – 1 стакан |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК
11:30 | <ul style="list-style-type: none"> • Геркулесовая каша – 100 г • Зеленый салат – 100 г • Яблочный или овощной сок – 1 стакан |
| ОБЕД
14:00 | <ul style="list-style-type: none"> • Овсяная каша из цельного зерна – 100 г • Рис – 100 г • Зеленый салат – 100 г • Яблоко – 1 шт • Чай без сахара – 1 стакан |
| ПОЛДНИК
16:30 | <ul style="list-style-type: none"> • Геркулесовая каша – 100 г • Апельсин – 1 шт • Томатный сок – 1 стакан |
| УЖИН
19:00 | <ul style="list-style-type: none"> • Овсяная каша из цельного зерна – 100 г • Зеленый салат • Сухофрукты – 50 г |
| ПЕРЕД СНОМ
21:30 | <ul style="list-style-type: none"> • Геркулесовая каша – 100 г • Киви – 1 шт • Чай без сахара – 1 стакан |

В один из приёмов пищи добавляйте
1 ч.л. овсяных отрубей «Dr.Dias»

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

МАРМЕЛАД на фруктозе



ООО "ТД ДИАМИР К" (495) 739-1200 www.diamirka.ru



О а н о е а а е ю I U A I A N O A!

Это был чудесный день доброты, милосердия и взаимопонимания — настоящий праздник!

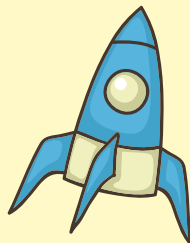
26 января в Московском планетарии состоялась торжественная церемония закрытия Фестиваля прикладного творчества молодых людей с ограниченными возможностями «Мы вместе!». Ребята со своими учителями, воспитателями и родителями устроили в фойе планетария выставку-ярмарку, где было представлено более трехсот работ. Посетители восторжались картинами, вязаными игрушками, аппликациями. Ребята показали, что никакие жизненные трудности им не помеха.

Организатор фестиваля — Народный артист России, Председатель комиссии по культуре и массовым коммуникациям Московской городской Думы Евгений Герасимов отметил: «Программа «Мы вместе!» существует уже девять лет. И я рад, что благодаря нашему фестивалю дети-инвалиды получают не просто поддержку и внимание общественности, но и раскрывают свои способности и таланты, даря их нашей любимой стране!»

Для гостей и участников фестиваля были организованы мастер-классы, экскурсии по планетарию. Дети с удовольствием принимали участие во всех играх. После развлекательной программы настала вторая часть

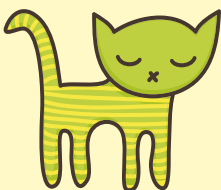
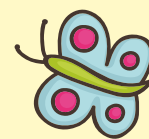


Слева направо: Юрий Розум, Никас Сафронов, Надежда Бабкина, Евгений Герасимов, Владимир Лёвкин



фестиваля — награждение победителей. Ребята с нетерпением ждали этого момента, поэтому быстро поднялись в «Большой звездный зал», сели на свои места и, затаив дыхание, ждали концерта «Подари мечту». Это было не просто объявление имён победителей, а настоящее театрализованное представление. Зрителей перенесли в сказку «Маленький принц». Ведущие вечера Родион Газманов и Лиза Арзамасова вместе с гостями путешествовали по планетам, которые символизировали разные номинации. На церемонии награждения присутствовали члены жюри, которые лично просмотрели каждую работу. В состав жюри вошли: Евгений Герасимов, Никас Сафронов, Александр Бурганов, Юрий Розум, Надежда Бабкина. Им предстоял трудный выбор, но они сделали его, и мы услышали имена победителей. В номинации «За лучшие изображения видов Москвы» первое место заняли Максимовы Анастасия и Елизавета с работой «Храм Христа Спасителя». Второе место — Бодягин Дмитрий с работой «Зима в Измайловском парке».

Надежда Бабкина наградила ребят в номинации «За сохранение промысла и возрождение мастерства». Первое место занял Сысоев Андрей с поделкой «Керамика», а второе — Сывороткина Анна с работой «Свадебные неразлучники». Третье место у Кузнецова Антона с работой — «Дымковская игрушка». Актриса Аглая Шиловская поздравила ребят песней и назвала победителей в номинации «За лучшее декоративное изделие». Первое место получила Беляева Ольга с изделием «Барон Мюнхгаузен», второе место — Ставровский Тимофей



продолжение на стр. 10-11

Продолжение. Начало на стр. 8–9

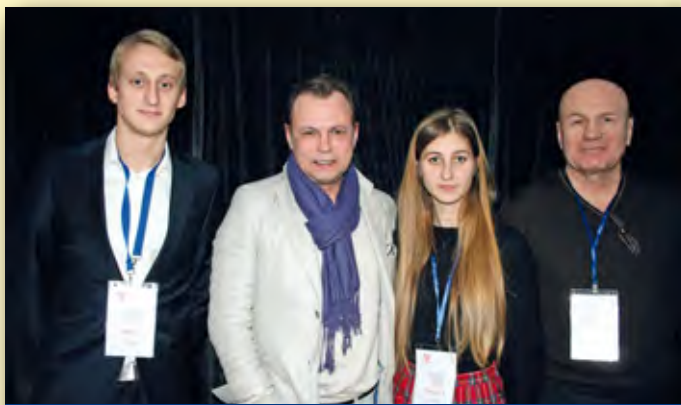
с работой «Часовня», а третье у Алиева Тимура с работой «Возвращение рыцаря».

Первое место в номинации «За лучшую фотоработу» разделили между собой Денисов Артем и Лазнёва Екатерина с работой «Рождество». Второе место у Хазанова Ильи с фотоработой «Зимняя сова», третье место — Гляделкин Сергей — «Осенняя грусть». Певец Доминик Джокер поздравил и наградил участников фестиваля в номинации «За лучшую новаторскую идею». Первое место разделили Глухов Михаил с работой «Буратино» и Герцовская Анна с идеей «Ваза из макарон». Второе место у Миряя Асмула и Спициной Мариин. Ребята выполнили вдвоем работу «Снежная Королева». Третье место — Усачёва Валерия с открытием «Робот-коза».

Также участников пришли поприветствовать Александр Олешко, Владимир Лёвкин и группа «Губерния». Олег Газманов исполнил песню «Мы вместе», которая стала неофициальным гимном фестиваля. Во время выступления к певцу присоединился народный коллектив детей и молодёжи с нарушением слуха «Ангелы Надежды». Это совместное исполнение песни, не оставившее никого равнодушным, — прекрасное завершение концерта!

Дети фестиваля доказывают, что никакие жизненные обстоятельства, физические недуги не преграда таланту в стремлении к самосовершенствованию! Эти дети делают мир добрее и милосерднее, а мы им будем помогать в этом!

Диана Клочко



Слева на право: Анатолий Кондратцев, Владимир Лёвкин, Диана Клочко, Анатолий Полудницын





Приятно случайно найти свой портрет среди детских рисунков.

СТРЕССУ — НЕТ!



Современная жизнь постоянно сталкивает нас с различными стрессами и переживаниями. Стресс оказывает негативное влияние на физическое и эмоциональное состояние человека. И справиться с ним бывает не так то просто.

Что такое стресс?

Это нормальная и естественная реакция организма на раздражения извне. Если Вы воспринимаете этот раздражитель, значит организм жив. Любой внешний раздражитель стимулирует и пробуждает внутренний потенциал, заложенный в нас природой. Вместе с тем то, что выводит нас из равновесия, принимается «в штыки», и мы хотим вернуть душевный покой.

Основные признаки стресса:

1. усталость;
2. раздражение;
3. резкое смена настроения;
4. головная боль и т.п.

Какие факторы могут вызвать стресс? Проблемы, проблемы, проблемы... Работа, отношения в семье, сильная усталость, слабое здоровье, финансы, аварии, а также непонимания близких людей и многое другое.

Стресс является пусковым механизмом для развития серьезных соматических и психических заболеваний. Но ведь существуют способы справиться с этим самостоятельно, не прибегая к медикаментозным средствам, сохранить самообладание и не испортить нервы.



Прежде всего, конечно, необходимо расслабиться: дыхательные упражнения (вдох-выдох), сходить на массаж (по возможности), посмотреть хороший фильм и получить хороший эмоциональный заряд, погулять, послушать любимую музыку, почитать или просто заняться домашним любимцем. Еще есть хороший и проверенный вариант — шоппинг. А почему бы и нет?!

Это самое простое, что можно сделать. А если не помогло? Попробуйте физические нагрузки, не важно какие. Утренняя гимнастика, пробежки, уборка в доме — все это способствует не только эмоциональной разгрузке, но и укрепляет иммунитет. Особенно, если это делать регулярно. Почему не покопаться в грядках, записаться в бассейн, или сделать небольшое велопутешствие по красочным и уединенным местам, вдали от шума и суеты?

Как только Вы смогли справиться со стрессовым состоянием, то я Вам рекомендую,

при ощущении нервного напряжения, принять меры.

Сменить обстановку: дача, путешествия, или в гости к друзьям.

Ограничьте поступление негативной информации. Переключитесь, чтобы Вас ничто не будоражило и не заводило. Пусть это будет медитация, молитва, забота о своих близких. Все это подойдет.

Выработать новые привычки, т.е. «УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ». Благодаря этому Вы не позволите скапливаться напряжению и негативным эмоциям.

Пусть это будут танцы или фитнес.

Необходимо все мысли направлять в положительное русло. Как известно, безвыходных ситуаций не бывает! И у Вас обязательно все получится. Даже не сомневайтесь!

*Серегина Лариса Витольдовна
врач-психиатр*



Вафельные батончики в шоколаде

РОТОТАЙКА

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



Рецепты от ФРАУ КЮХЕ

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА И КАБАЧКИ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- кабачки — 300 г
- цветная капуста — 400 г
- морковь — 1 шт.
- мука ржаная грубого помола — 3 ст. л.
- масло сливочное — 2 ст. л.
- сметана — 150 г
- кетчуп — 1 ст. л.
- чеснок — 1 зубчик
- укроп, соль по вкусу



Такое блюдо станет отличным гарниром. Кабачки хорошо помыть и нарезать мелкими кубиками. Морковь нарезать кубиками. Капусту также помыть и разделить на отдельные соцветия. Овощи отварить в воде до полной готовности. Муку откинуть на дуршлаг и дать стечь отвару. Муку высыпать на сковороду и прогреть, добавив сливочное масло. Постепенно в сковороду влить сметану, добавить кетчуп, чеснок, соль и зелень, постоянно помешивая. В сковороду в готовый сметанно-томатный соус положить кабачки, морковь и цветную капусту, тушить 4 минуты.

РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ С НАЧИНКОЙ

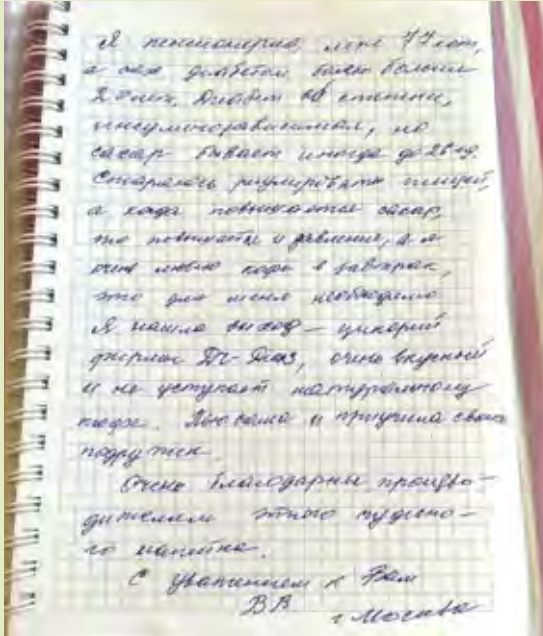
Ингредиенты:

- филе индейки — 500 г.
- лук репчатый — 1шт.
- яйцо — 3 шт.
- капуста белокочанная — 1/2 кочана
- лук зеленый
- соль по вкусу



Это блюдо отлично подойдет к праздничному столу. Индейку пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. В фарш разбить одно яйцо, посолить и тщательно вымесить. Оставшиеся яйца отварить, остудить и порубить. Капусту нашинковать и потушить до мягкости в небольшом количестве растительного масла и воды. Посолить и поперчить. Зеленый лук порезать, смешать с капустой и рублеными яйцами. В форму для запекания выложить часть фарша, прикрыть стенки формы, выложить начинку и прикрыть остатками фарша. Рулет выпекать в духовке до зарумянивания.

НАМ ПИШУТ



Я пенсионерка, мне 77 лет, а сахарным диабетом болею больше 20 лет. Диабет 2-ой степени, инсулинозависимая, но сахар бывает иногда до 26 единиц. Стараюсь регулировать пищей, а когда повышается сахар, то повышается и давление, а я очень люблю кофе в завтрак, это для меня необходимо. Я нашла выход — цикорий фирмы «DrDias», очень вкусный и не уступает натуральному кофе. Пью сама и приучила своих подружек.

Очень благодарны производителям этого чудесного напитка.

С уважением к Вам,
В. В., г. Москва.

Письмо прислала пенсионерка
Болотская Вера Васильевна



Рецепты от Фрау КЮХЕ

СУП-ПЮРЕ ОВОЩНОЙ

Ингредиенты:

- кабачки — 2 шт.
- помидор — 1 шт.
- перец болгарский — 2 шт.
- зелень
- томатный сок — 300 г.
- чеснок — 2 зубчика
- соль по вкусу



Кабачки почистить от кожуры, крупно порезать. Помидор очистить от кожуры. Перец очистить от семян и сердцевины и порезать. Все овощи сложить в кастрюлю, залить водой и отварить до мягкости. Блендером измельчить овощи прямо в кастрюле. Зелень мелко порезать. Чеснок пропустить через пресс. В кастрюлю с овощным пюре влить томатный сок, добавить измельченную зелень, посолить по вкусу, перемешать и прогреть, но не доводить до кипения. Перед подачей каждую порцию супа посыпать зеленью.

ДЕСЕРТ ИЗ ГРЕЙПФРУТА

Ингредиенты:

- грейпфрут — 1 шт.
- груша — 1 шт.
- йогурт натуральный — 200 г
- сироп Bifrut на фруктозе
- кунжут



Десерт подойдет к праздничному столу. Количество ингредиентов можно увеличивать, в зависимости от количества гостей. Грушу почистить, удалить сердцевину и порезать кубиками. Грейпфрут разрезать пополам, аккуратно вынуть мякоть, удалить пленочки, а саму мякоть порезать. Смешать грушу, мякоть грейпфрута, посыпать кунжутом и заправить йогуртом. Осторожно, чтобы не помять фрукты, перемешать и разложить в половинки от кожуры грейпфрута.



Я мечтаю!

ТРЮФЕЛЬНЫЕ МОНЕТКИ на мальтитоле



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

Dr[®] Dias ОВСЯНЫЕ ОТРУБЫ



www.DrDias.ru

реклама



Диабет — не помеха радости!

Интервью с Алевтиной Семёновой, председателем общества «Диабет», г. Тула



28 мая 2016 года, в преддверии Дня защиты детей, Тульская городская общественная организация инвалидов «Диабет» провела праздник «Детство с диабетом. Защитим наше будущее». Мы поговорили с Алевтиной Семёновой, председателем ТГООИ «Диабет»:

— Алевтина Юрьевна, скажите, пожалуйста, что нового произошло в Тульской городской общественной организации инвалидов «Диабет»?

— Мы провели праздник, посвященный Дню защиты детей на базе МУК ТБС модельная библиотека № 3 им. Ф. М. Руднева, работники которой любезно согласились с нами посотрудничать. У них разработаны тематические праздники для разных категорий детей. Мы очень признательны, что они устроили такой замечательный праздник для наших детишек.

— Алевтина Юрьевна, расскажите, пожалуйста, подробнее о мероприятии?

— Сотрудники библиотеки провели костюмированный спектакль, конкурсы, танцы. Играли сказку «Репка», веселились от души. Вручили подарки: игрушки, фломастеры, раскраски, пазлы, термокружки. Был организован буфет, чтобы дети могли попить, перекусить. Спонсором праздника выступила компания «Джонсон и Джонсон», которая является признанным лидером по производству средств самоконтроля для больных сахарным диабетом. Они организовали измерение сахара крови, пригласили медсестру, а заведующая библиотекой выделила нам специальное помещение, за что им большое спасибо. Дети померили сахар и не расходовали свои тест-полоски.

— Как вели себя детки, быстро раскрылись?

— Дети есть дети. Они все разные. Кто-то более зажат, а кто-то раскрепощен. Расшевелили всех, я и сама встала в хоровод, взрослых пригласила. Конечно, дети сначала стеснялись, не все шли участвовать в конкурсах,

но к середине праздника их активная деятельность возросла. Все с задором отвечали на вопросы ведущих, отгадывали загадки, ребусы. Мама, бабушки, папы — с удовольствием плясали, пели вместе с детьми. Веселились все.

— А кто еще помогал организации в проведении мероприятия?

— Нам помогли депутаты тульской городской думы. Они привезли подарки не только для детей, но и для родителей. Подарили кепочки и футболки, канцелярские товары и многое другое. А 16 июня члены нашего общества ездили на экскурсию, организованную депутатами, в Государственную Думу. Не каждый день туда можно попасть. Я всегда поддерживаю такую инициативу, потому что диабет — не приговор, он наоборот дисциплинирует людей. Когда мы открывали наше общество «Диабет», туда записалось много родителей с детьми. А сейчас дети выросли, пришло новое поколение. К сожалению, диабет молодеет. Но у нас много ребят, которые успешно закончили школы, поступили в ВУЗы, имеют хорошую профессию, создали семьи, у них есть дети. Они доказывают, что с диабетом можно жить полноценно, я очень рада за них.

— Какие еще встречи планируется провести?

— Ко Дню города проведем мероприятие, конечно на День Диабета — это обязательно. Я переговорила с председателем тематической библиотеки, в которой мы провели День защиты детей. Так они проводят новогодние ёлки. Вот еще повод встретиться с детшками. Надеюсь, что и на новогоднее мероприятие откликнутся спонсоры.

беседовала Диана Ключко



ЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ О МАСЛАХ



На протяжении многих лет растительные масла прочно вошли в наш рацион. Культура правильного питания заменила майонез на масло, которое в десятки раз полезнее. Об этой пользе уже написано большое количество статей, книг, а хотелось бы узнать интересные и необычные факты о растительном масле, то о чем еще не говорили раньше. В нашей статье мы хотим привести некоторые из них!

Кунжутное масло применяют для приготовления блюд, а также в косметологии. Но мало кто знает, что существует миф об ассирийских богах, которые для вдохновения перед созданием мира пили «вино» из кунжута. Это приносило им пользу и очищало разум. Также в 100 граммах кунжута содержится дневная норма кальция.

Льняное масло употребляли еще 6000 тысяч лет назад. В Древнем Египте царицы использовали его для ухода за своей внешностью, наносили на тело вместо крема. У наших предков льняное

масло считалось основным продуктом питания, его применяли и в медицинских целях. Существует мнение, что Гиппократ маслом лечил боли в желудке и ожоги.

Если в интернете искать «масло для роста волос», то Вы обязательно увидите маски из репейного масла, а мы знаем, что кедровое будет лучше. Оно поможет справиться с сухостью кожи головы, то есть перхотью, придаст волосам блеск. Блондинкам не рекомендуют использовать кедровое масло, так как делает цвет темнее.

Арахис можно по праву назвать любимчиком американцев, 75 процентов семей завтракают арахисовой пастой. Интересный факт, что из белка арахиса производят растительную шерсть. Лечение арахисовым маслом признает не только народная медицина, но и официальная, используется для профилактики заболеваний пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, сахарном диабете и повреждениях кожных покровов.

Абрикосовое масло лучший друг для косметолога. Масло действует лучше любых кремов для рук, а также помогает разгладить морщинки, подтянуть контур лица и наполнить его влагой. Подходит

для всех типов кожи. Абрикосовое масло завезли в Европу из Армении (так считают ботаники) или из Китая (такое мнение у историков), споры ведутся до сих пор.

Масло виноградных косточек полезно для беременных и в период лактации. Его можно применять вместо жидкости для снятия макияжа, просто нанесите масло на ватный диск, протрите лицо и загрязнения от косметики исчезнут.

Масло грецкого ореха, получаемое методом холодного прессования, называют «мудростью времен» из-за его влияния на наш мозг. Помогает в борьбе с лишним весом, нормализует обмен веществ и ускоряет пищеварение. Медики применяют в лечении дерматологических заболеваний.

В Средние века во Франции чесночное масло использовали как парфюм. Им натирались, чтобы маскировать неприятный запах от подолгу немывтого тела. В древности чеснок употребляли, как натуральный, природный антибиотик. В наше время им можно пользоваться в подобных целях и применять при лечении простудных, вирусных заболеваниях и для укрепления иммунитета.

Светлана Седых



Дети — наша Радость



Автономной некоммерческой организации «Центр социальных проектов «Чудо-город» исполнился 1 год! Мы встретились на празднике в честь дня рождения и поговорили с генеральным директором организации — Ксенией Александровной Аверьяновой.



Аверьянова К. А.

— Ксения Александровна, расскажите подробнее о Вашем проекте?

— Наша организация помогает многодетным и неполным семьям, людям с ограниченными возможностями, ветеранам. Проводим благотворительные мероприятия, на которых с детьми работают аниматоры, проходят мастер-классы, спортивные игры, концерты, конкурсы. На таких праздниках ребята получают бесплатные угощения и подарки. Дети — наша радость, они



«ЧУДО-ГОРОД»

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

должны развиваться и получать все необходимое, а мы, в свою очередь, готовы этому содействовать.

— Как прошёл день рождения организации?

— Прошло мероприятие под названием «Страна детства 2016». Был концерт и награждение победителей. Весной центр проводил большой цикл конкурсных работ, приуроченных к Масленице, Пасхе, Дню победы и дню рождения «Чудо-города». Дети присылали нам свои



рисунки, поделки, а ребята постарше придумывали логотип организации, выполненный своими руками. Всех поздравили, всем вручили памятные призы. Также не оставили без внимания самых активных волонтеров, которые на протяжении года были нам помощниками.

— Какие мероприятия еще прошли в рамках праздника?

— В этом году мы с Управой района Печатники совместили нашу годовщину и День защиты детей. Поэтому, помимо концерта, пройдет марафон — забег и велопробег. Для малышей прошли уроки хореографии с профессиональными танцорами. Детишки перевоплотились в принцесс, супергероев, кошечек, милых тигрят с помощью мастеров аквагрима. Дети веселились от души.

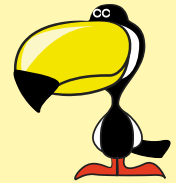
— Организовали такое масштабное событие! А кто помогает Вашему центру социальных проектов?

— Мы очень рады, что нас поддерживают многие предприятия. Весь год сотрудничаем с Торговым Домом «Диамир К». Они участвуют в каждом нашем празднике, передают угощения для детей. Очень приятно дарить сладкие гостинцы, а потом видеть искренние улыбки деток! Ребята всегда радуются неожиданным сюрпризам, а мы — мамы, счастливы от этого.

— Желаем успехов и процветания Вашему проекту! Вы совершаете благородные поступки!

— Спасибо большое! У нас много идей и планов. Будем идти к намеченной цели и верить, что все случится!

беседовала
Диана Ключко



Излечима ли аллергия?



Людмила Тропаревская

Как можно лечить аллергию? Во-первых, необходимо исключить контакт с причинным аллергеном — соблюдать требования гипоаллергенного быта, убрать домашних животных, уезжать в другой климатический регион во время цветения растений, вызывающих аллергию. Во-вторых, использовать медикаментозные препараты — различные таблетки, капли в нос и глаза, ингаляторы и тому подобное. Эти методы лечения необходимы, они эффективны и иногда их вполне достаточно, чтобы забыть о том, что человек аллергик, но они не приводят к полному излечению и снижению чувствительности организма к аллергену.

Есть ли способ навсегда справиться с аллергией? Оказывается да. С 1911 года уже более 100 лет врачи аллергологи для лечения больных используют специфическую иммунотерапию аллергенами (СИТ). Метод заключается в введении в организм больного экстракта аллергена (аллерговакцины) в постепенно повышающихся дозах для достижения состояния невосприимчивости к аллергену или уменьшения выраженности симптомов аллергии. СИТ эффективна у больных аллергическим ринитом и конъюнктивитом, атопической астмой и аллергическими реакциями на укусы насекомых, менее эффективна при атопическом дерматите.

Прежде, чем приступить к СИТ необходимо выявить основные причинные аллергены. Контакт с этими аллергенами должен вызывать у пациента появления симптомов заболевания, то есть аллергены должны быть клинически значимыми. Обязательно проводят аллергообследование и убеждаются в наличии

в крови специфических IgE-антител к данным аллергенам. Только в том случае, когда данные клиники и лабораторных анализов совпадают — начинают СИТ.

Таким методом чаще всего лечат аллергические реакции на пыльцу деревьев, злаков, сорных трав, клещей домашней пыли. Редко назначается СИТ при других видах аллергии. Например: при лекарственной аллергии — в тех случаях, когда препарат жизненно необходим больному (инсулин при сахарном диабете); при пищевой аллергии — когда исключение пищевого аллергена ведет к тяжелым последствиям (например: молоко у детей). При эпидермальной аллергии СИТ показана в тех случаях, когда исключение контакта с животным связано с изменением профессии (зоотехники, ветеринары, дрессировщики) или тяжелой психологической травмой при расставании с животным.

Большое значение имеет качество препаратов для СИТ. По возможности для иммунотерапии должны быть использованы стандартизированные аллерговакцины с известной силой действия и концентрацией аллергена. Аллергенные вакцины представляют собой очищенные водносолевые экстракты аллергенов или выделенные из них отдельные аллергенные компоненты. На фармацевтическом рынке в последние годы появились современные эффективные и безопасные препараты для СИТ. Аллерговакцины выпускаются в виде готовых растворов разной концентрации аллергенов для подкожных инъекций, в виде капель под язык, в таблетированном виде. Основной опасностью иммунотерапии аллергенами являются анафилактические реакции. Следовательно, иммунотерапия аллергенами должна производиться под непосредственным наблюдением аллерголога, который может распознать ранние симптомы и признаки анафилактической реакции и назначить соответствующую неотложную терапию.

Механизм действия СИТ сложен и до сих пор продолжает

уточняться. Большинство исследователей связывают эффект СИТ с увеличением концентрации защитных блокирующих IgG-антител к аллергену и уменьшением синтеза IgE. Возникающие при СИТ изменения в иммунной системе, приводящие к угнетению признаков аллергического воспаления, сохраняются на протяжении длительного времени.

СИТ в виде подкожных инъекций препаратами аллергенов проводят только в аллергологических кабинетах под наблюдением врача-аллерголога. Сублингвальная иммунотерапия каплями под язык или таблеткам проводится пациентам дома, при этом набор дозы, подбор поддерживающей дозы, длительность лечения должна контролироваться врачом-аллергологом.

Очень важно правильно подобрать препарат и метод введения СИТ. Если все условия соблюдены эффективность СИТ может достигать 90 % и больше. Начинать это лечение следует в фазу ремиссии аллергического заболевания. Курсы СИТ повторяют в течение 3–5 лет для получения стойкого эффекта от проводимой терапии.

Людмила Тропаревская
 директор по развитию
 МЦ «Добрый Доктор»



ДОБРЫЙ ДОКТОР
 многопрофильный детский
 медицинский центр

+7 (495) 105-1218

Калужское шоссе, ЖК «Дубровка»,
 ул. Ясенева, д.1, кор.1

www.dodo-med.ru



МОЙ АРОМАТ КОФЕ!

ИММУНОЛОГИЯ



У нас в гостях врач аллерголог-иммунолог, кандидат медицинских наук Сергей Андрей Викторович, детский аллерголог-иммунолог многопрофильного детского медицинского центра «Добрый Доктор».

— Андрей Викторович! Ваша врачебная специальность называется аллергология и иммунология. Что касается аллергологии, с этим все ясно: Вы лечите различные проявления аллергии и аллергические заболевания. Например: поллиноз или астму. А вот с какими жалобами приходят к Вам пациенты, как к иммунологу?

— Иммунная система организма — сложная и многокомпонентная. Поломки ее приводят к развитию иммунодефицитного состояния, которое проявляется снижением сопротивляемости организма к различным инфекциям, или как говорят в народе, к «снижению иммунитета». Наиболее частая жалоба, с которой приходят больные на прием к иммунологу — частые инфекционные заболевания (респираторные инфекции, герпес, молочница, циститы и так далее).

— Расскажите, пожалуйста, о том, как устроена наша иммунная система?

— Традиционно различают клеточный иммунитет и гуморальный. Клеточное звено иммунитета представлено Т и В-лимфоцитами, лейкоцитами и некоторыми другими клетками. А гуморальное звено — иммуноглобулинами. Органами иммунной системы, в которых происходит развитие и «обучение» клеток, являются: красный костный мозг, селезенка, лимфатические узлы. Общение клеток иммунной системы между собой происходит с помощью различных сигнальных молекул (хемокинов и цитокинов), и различных рецепторов на самих клетках. Механизмы



Сергеев Андрей Викторович

клеточного взаимодействия являются предметом пристального изучения ученых, пытающихся разгадать тайны работы нашего иммунитета.

Вообще, цель у иммунной системы одна — распознать чужое и уметь его отличить от своего. Если эта функция нарушается — в иммунной системе случается сбой. И она, например, не может распознать микробную или раковую клетку, как чужеродную, и запустить процесс очищения от них организма. Или, наоборот, дает ложный сигнал об опасности. Это может привести к развитию аутоиммунных заболеваний.

— Как узнать, все ли в порядке с иммунитетом?

— Первым признаком иммунодефицитного состояния является снижение сопротивляемости организма к инфекциям: частые респираторные инфекции, с затяжным течением (требующие для лечения приема антибиотиков), повторные пневмонии, или частые инфекции ЛОР-органов — синуситы, отиты.

Причем, зачастую диагноз иммунодефицит в нашей стране трактуется слишком широко. Так,

например, еще с 80-ых годов прошлого века педиатры выделяют группу часто и длительно болеющих детей, в которую попадает чуть ли не половина всех детей, посещающих детские сады. И вот ребенка, который 6 раз в год нетяжело болеет обычной респираторной инфекцией верхних дыхательных путей, врач-педиатр направляет к иммунологу. Или, что хуже, такого ребенка начинают пичкать различными иммуномодуляторами, мода на которые, к моей радости, в России в последнее время проходит.

Иногда лабораторные признаки иммунодефицитного состояния могут быть выявлены при сдаче обычного клинического анализа крови. Поэтому, важно проходить диспансеризацию детям на первом году жизни и сдавать клинический анализ крови перед началом курса профилактических прививок.

Для того, чтобы определить, какие звенья иммунитета нарушены, существует специальный анализ крови на иммунный статус. Он включает в себя определение групп (субпопуляций) лимфоцитов, выполняющих в организме различные функции; определение уровней иммуноглобулинов различных классов; определение показателей фагоцитоза — способности лейкоцитов поглощать микробные клетки.

Всем подряд исследование иммунного статуса не проводят. Этот анализ имеет ряд четких показаний для проведения: подозрение на первичный (врожденный) иммунодефицит, ВИЧ-инфекция, прием иммуносупрессивных и цитостатических препаратов.

— Скажите, пожалуйста, что может влиять на активность нашей иммунной системы?

Как и на другие системы организма, на иммунную систему влияют факторы окружающей среды, образ жизни и генетические факторы (наличие у человека

предрасположенности к «поломка» в иммунной системе). Так, современный городской ребенок в первые месяцы и годы своей жизни практически не контактирует с инфекцией: стерилизация бутылочек, идеальная гигиена жилища, рафинированные продукты, отсутствие контакта со сверстниками у детей, не посещающих ясли и детские сады — все это не лучшим образом отражается на иммунной системе. Ей просто не на ком тренироваться. Часто это приводит к трансформации иммунного ответа с противоинфекционного на аллергический. Снижение физических нагрузок, малоподвижный образ жизни, психо-эмоциональные перегрузки, нерациональное питание — все, что характерно для детей школьного возраста, также негативно воздействует на иммунную систему.

Важным компонентом, необходимым для нормального функционирования иммунной системы, является витамин Д. Так, еще более 100 лет назад, было замечено, что дети с дефицитом этого витамина, страдающие рахитом, чаще болели пневмониями и другими респираторными инфекциями. Научные работы последних лет показали, что витамин Д влияет непосредственно на клетки иммунной системы, активируя в них работу одних генов и прекращая работу других. Солнце и рыбий жир — вот естественные источники витамина Д в организме. Часто их бывает недостаточно, и тогда необходим прием лекарственных препаратов, содержащих витамин Д.

— Как можно поднять иммунитет? И стоит ли этим заниматься?

В нашей стране зарегистрировано множество препаратов, обладающих иммуномодулирующей активностью, во всевозможных формах: инъекциях, свечах, таблетках, с красивыми названиями и часто высокими ценами. Пациенты в огромных количествах глотают и колют различные «виры» и «фероны». И часто врачи назначают схемы из нескольких иммуномодулирующих препаратов разных групп. Я к иммуностимулирующим препаратам отношусь с большой осторожностью: есть несколько ле-

карств с доказанной клинической эффективностью. И применять их надо строго по показаниям и под контролем показателей лабораторных анализов.

Полезны для иммунной системы: закаливание, здоровый образ жизни, физическая активность, рациональное сбалансированное



питание, обязательно с употреблением в пищу мяса и рыбы. Хотите меньше болеть — больше двигайтесь, хорошо кушайте и регулярно старайтесь отдыхать у моря, в горах или в другом месте, вдали от грязных и шумных городов.

— Спасибо, Андрей Викторович! В заключение нашей беседы, скажите, пожалуйста, когда стоит показать ребенка иммунологу, а в каких ситуациях можно не паниковать?

— Подозревать первичный иммунодефицит можно, если у ребенка имеются:

– частые инфекции, особенно на первом году жизни. А в последующих годах — нетяжелые больше 10 раз в год, или повторяющиеся тяжелые, требующие четырех и более курсов лечения антибиотиками в год;

– повторные пневмонии;

– четыре или более случая отита в течение одного года у ребенка старше 4-х лет;

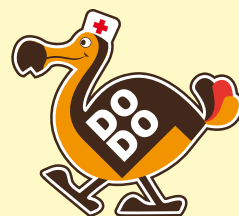
– три и более эпизода гайморита в год или хронический гайморит;

– необычно тяжело протекающие инфекции, которые начинаются, как обычные бактериальные инфекции.

Во всех этих случаях необходима консультация иммунолога, и определение показателей иммунного статуса.

Надо помнить, что ребенок болеет чаще, чем взрослый человек! И при любых соплях не нужно бежать к иммунологу. Также, как и не стоит самостоятельно назначать различные иммуномодулирующие препараты!

При проблемах с иммунитетом, Вы можете обратиться в нашу клинику для того, чтобы пройти все необходимые обследования и получить консультацию врача аллерголога-иммунолога.



ДОБРЫЙ ДОКТОР
многопрофильный детский
медицинский центр

+7 (495) 105-1218

Калужское шоссе, ЖК «Дубровка»,
ул. Ясенева, д.1, кор.1

www.dodo-med.ru

Мы на фестивале Здоровая Москва 2016



Алёна Кутмарова, Антон Балашов, Ирина Кутмарова



Ирина Кутмарова, Геворк Брутян, Антон Балашов



продолжение на стр. 28

Продолжение. Начало на стр. 26-27



НЕЖНЫЙ ЗЛАКОВЫЙ



КО-ЗИ-НАК

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



Dr Dias

Мюсли в йогурте

Польза в квадрате!



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



ф о т о г р а ф
 А н а с т а с и я
 Г у л я е в а

Детки —



«Что мне нравится в фотографии, так это то, что в ней пойман момент, который ушел навсегда, который невозможно воспроизвести», — нельзя не согласиться с Карлом Лагерфельдом. Ведь фотография — это память, которую не повторить. Героиня нашей статьи, фотограф Анастасия Гуляева, работающая с детьми и их родителями, каждый раз ловит самый искренний момент её юных моделей. Анастасия любезно поведала нам тонкости детской съемки и методы её проведения!

— Анастасия, расскажите немного о себе, как начали увлекаться фотографией?

— Фотографией начала заниматься в университете. Однако, в то время мне была интересна профессия модели. По другую сторону фотокамеры я встала уже после получения высшего образования. Ключевое влияние на мое профессиональное становление, как фотографа, оказала длительная поездка на южный берег Крыма. Именно в таких местах, среди впечатляющей природы, вдохновение переполняет, и художественные способности раскрываются.

— Анастасия, почему Вам нравится снимать детей? Что привлекает в юных клиентах?

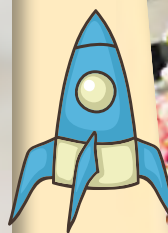
— Детки — это концентрат эмоций, искренности, беззаботности. Общение с ними выводит за рамки взрослого строгого мира. Это настоящее лекарство от однообразия. Дети выдают настоящие, неподдельные чувства.

— А как находите с детками общий язык? Сложно ли это?

— Детская фотосъемка — довольно сложный жанр. Одни дети легко идут на контакт, другие замыкаются в себе, и не так просто их раскрепостить. Всегда стараюсь создать максимально непринуждённую атмосферу, заинтересовать, подружиться, поболтать с ними, похвалить. Родители и ребёнок связаны на психологическом уровне, поэтому найти нужную эмоцию помогают именно мамы и папы. Нужно также поинтересоваться о характере ребёнка, его привычках.

— Не секрет, что и дети, и взрослые часто чувствуют себя неуютно с незнакомыми людьми, тем более перед объективом фотокамеры. Как Вы преодолеваете этот барьер?

— Бывают люди, при общении с которыми создается впечатление, что вы знакомы уже давно. Я стараюсь быть таким человеком. К каждому нужен индивидуальный подход, я всегда пытаюсь его найти.



ЭТО КОНЦЕНТРАТ ЭМОЦИЙ!

— Как Вы считаете, что самое сложное в работе с детьми?

— Съёмочный процесс максимально контролируется фотографом. В детской же съемке всё очень непредсказуемо. Это — как плавать в легкий шторм. Детки могут менять своё настроение каждую минуту. Стараюсь их развеселить, превратить съемку в игру.

— Какую задачу Вы ставите перед собой?

— Моя задача разглядеть и показать индивидуальную красоту каждого. Конечно, детки похожи на своих родителей, кто-то больше на маму, а кто-то на папу. Но я хочу показать ребенка как личность! От всего, что не связано непосредственно со съемкой, я абстрагируюсь.

— Думаю, у Вас было много забавных случаев на съёмочной площадке, расскажите о самом ярком из них?

— Именно ярких случаев не помню. Наверное, забавно каждый раз наблюдать со стороны, как мы бегаем вокруг ребенка, прыгаем, валяемся на полу,



залезаем на подоконники, пытаемся вызвать неподдельные улыбки, интересный кадр.

— Съёмки — это целая история! Откуда берете вдохновение? Может кто-то помогает?

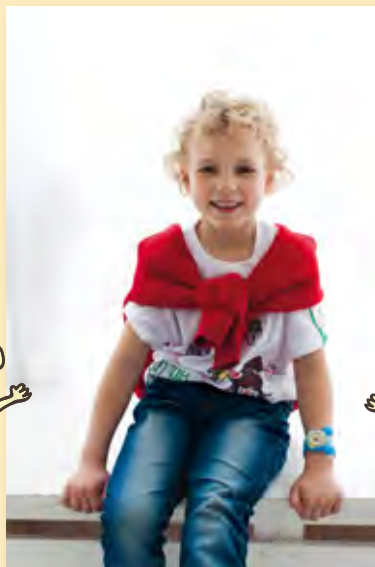
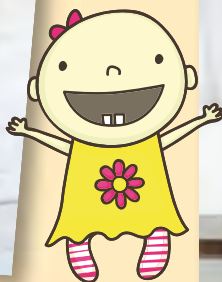
— Вдохновение часто приходит непосредственно во время съемки. Достаточно взять в руки фотоаппарат — и уже сморишь на мир совсем другими глазами. Вдохновляюсь природой, глубиной человеческих душ, добротой сердец, любовью. Человеческие

чувства — самое эмоциональное средство влияния на творчество! Другими фотографами я не вдохновляюсь. Создаю своё.

— Дайте, пожалуйста, совет нашим читателям, как хорошо «получиться» на фото?

— Открыться, довериться фотографу, быть красивыми в своей искренности. Быть самим собой, не притворяться. Как раз, именно этому мы и учимся у деток.

Беседовала Диана Ключко



ДИЕТА для БЕРЕМЕННЫХ

Во время беременности мы часто слышим фразу: «теперь можно есть все, что захочется!». Ведь гормоны женщины непредсказуемы, и в один момент может захотеться соленого огурца, большого куска торта и сверху все это запить стаканом какао. Но так ли это хорошо?

Когда беременность наступает в 20 лет, то, правда, осознание «что есть, и как правильно питаться» абсолютно отсутствует! Везет тем девушкам, у которых хорошая генетика, и после родов они возвращаются к своему обычному весу. После первой беременности я стала весить на 10 кг меньше, чем весила до. Не прикладывая никаких усилий.

Когда наступила вторая беременность (спустя 7 лет после первой), то я более осознанно решила подойти ко всему, в т.ч. к питанию. Сейчас, в пору прогресса, человек сразу обращается к интернету. Так и я набрала «правильное питание во время беременности». Конечно же, получила огромное количество форумов и статей на эту тему. Честно скажу, что провела за исследованием сотен статей не один и не два дня.

Когда я слышала слово «диета», у меня мурашки по коже. В моем понимании — это было самое скучное, пресное время препровождения. Так я думала раньше.

НО! Как оказалось: здоровое питание и диета для беременных — это самая увлекательная игра, в которую быстро втягиваешься. От правильно подобранного рациона зависит не только твоё самочувствие, работа кишечника и вес, но и настроение окружающих тебя людей. Ведь когда ты сыта, ты



Ольга Кондратцева

в хорошем расположении духа! Всех любишь и даришь окружающим ласку и тепло.

Для начала нужно понять, что в целом необходимо организму женщины в такой сложный период: это и злаковые для хорошего обмена веществ, овощи и фрукты, молочные продукты и мясо, рыба, птица. Но есть без перерывов и в огромном количестве — нельзя!

Нужно обязательно есть все, но только по чуть-чуть. Лучше есть 6 раз в день с небольшими промежутками, чем три раза в день и огромными порциями.

Самый большой прием пищи приходится на **завтрак**. В завтрак можно даже позволить себе кусочек пирога или шоколадку. Надо взять себе за правило, с утра стараться есть кашу. Любую: овсяную, гречневую, пшеничную... На молоке. Можно для сладости добавлять тыкву, либо ягоды, фрукты. И стоит запомнить: не надо добавлять сахар! Ни в коем случае. Сахар из рациона лучше совсем исключить. Он есть в любом фрукте. Лучше заменить обычное добавление сахара ягодами или яблоком. Каша с утра нужно съедать не больше 80

граммов. После можно позволить себе бутерброд с сыром и чай, либо «кофе». И тут у Вас может возникнуть вопрос: какой хлеб, какой кофе? От обычного хлеба, а именно белого, лучше совсем отказаться и перейти на хлеб из грубо помолотого зерна. А для больших любителей кофе по утрам у меня один совет: переходите на цикорий. Я для себя открыла цикорий Dr.Dias с ароматом «кофе», и всю беременность у меня по утрам настоящий капучино. При добавлении молока нет никакой горечи, напиток ароматный и спектр полезности обширный: нормализуется давление, работа кишечника, укрепляется иммунитет. И главное для беременных: не вредит малышу и его сердечку.

После столь плотного завтрака я позволяю себе шоколадку на фруктозе (два квадратика, а не всю плитку). И настроение мое на высоте, калории на минимуме, можно заниматься своими делами. Чаще всего после такого завтрака на ближайшие 2–3 часа о голоде даже не думаешь.

Тут нужно учесть временной интервал. Когда лучше всего начинать завтракать? Ведь в начале я сказала, что за день необходимое количество приемов пищи 5–6.

Утро свое лучше начинать часов в 7:00–8:00. Самое оптимальное время для первого приема пищи.

Соответственно часов в 11:00–12:00 у нас наступает время «второго завтрака». Да, второй завтрак так же необходим, как и первый, но отличается от него тем, что Вы в это время можете позволить съесть только фрукт: яблоко, банан, грушу или мандаринку. Или выпить питьевой йогурт. И настоятельно рекомендую: отказаться от питьевых йогуртов, либо кефилов, где написано «0 калорий», «легкий», «0 % жирности». Милые девушки, там даже нет молочной сыворотки. Можно выпить йогурт нормальной жирности 3,2 % и после этого почувствовать снова прилив сил, и дальше работать.

После 14:00 можно обратить внимание на **обед**, который также может быть разнообразным. Стоит взять за правило: всегда есть суп. Когда ты на работе, тебе хочется съесть что-то очень быстрое. А суп, в нашем представлении, составляет одну морозку: его нужно



налить в непромокаемую баночку, принести, разогреть, перелить. А время на обед на работе очень ограничено. И тут тоже можно сломать всякие стереотипы. Ведь у каждой хозяйки на кухне столько техники и, если раньше блендер пылился на антресолях, то во время беременности можно и нужно его достать, почистить и использовать. Есть огромное количество рецептов супов-пюре. Один из моих любимых — суп-пюре из брокколи на курином бульоне. Преимущество таких супов — они полны витаминов и мало проливаются. Также не стоит забывать о супах из бобовых культур. Для кишечника во время беременности они важны. И стоит воздержаться от супов с большим количеством вареной капусты. Борщи и щи нужно есть, но в меньших количествах, чем супы с фасолью или простые куриные. Но, в то же время, щи из квашенной капусты нужно в свой рацион включить. Чаще всего, после приема супа-пюре, либо после обычного супа чувство голода пропадает. А если Вам не хватает одного супа, то с ним можно съесть один ломтик черного хлеба с сыром, и тогда точно Вы будете сыты.

Полдник у нас приходится на 17:00. Советую заранее приготовить легкий салат с овощами по сезону. Либо небольшой кусочек

отварного мяса, лучше говядины с черным хлебом. Либо какой-нибудь фрукт. В некоторых статьях пишут о пользе разного рода орехов. На своем примере скажу: я отказалась от такой идеи — орехи провоцируют изжогу.

На **ужин**, который чаще всего приходится на 19:00–20:00, я предпочитаю омлет или гречку с мясным рагу, или творог с фруктами. Самое главное — не наедаться. Количество еды не должно превышать 100 г за один прием пищи. А прямо перед сном я всегда себе позволяю «маленькую» радость в виде одной зернышки без добавлений всяких ароматизаторов со стаканом кефира.

Для каждой девушки прием пищи индивидуален. Но каждая должна помнить, что после рождения ребенка, если ты хочешь быстро прийти в форму и не набрать лишнего, нужно следить за тем, что попадает в твой организм. Есть маленькими порциями, часто и только полезную пищу. И конечно не стоит забывать о прогулках на свежем воздухе. Старайтесь находить время, хотя бы два часа в день (можно разбить на разные интервалы), чтобы провести их вне стен офиса и дома.

Желаю всем будущим мамам легких родов! А кто только планирует рождение малыша — тщательно подходите к вопросу выбора пищи.

Ольга Кондратцева



Рекомендации косметолога



У нас в гостях
 врач-дерматокосметолог
 Алимова
 Наталья Николаевна

Защита кожи

Смена времен года несет в себе перемены и для кожи лица. Медики часто говорят об иммунитете организма, но мало сказано об иммунитете кожи. Как повысить иммунитет кожи, нам подскажет врач-дерматокосметолог Алимова Наталья Николаевна.

— Внешние и внутренние факторы влияют на защитную систему кожи. Её ослабление приводит к сухости, тусклости, акне, морщинам, красноте и раздражениям. За иммунитет кожи отвечают клетки Лангерганса, открытые в 1868 году. Они составляют всего 2–5 % от клеток эпидермиса.

С возрастом активность таких клеток уменьшается под воздействием ультрафиолетовых лучей, химических веществ и других внешних раздражителей.

Косметические помощники

Каждый день мы используем различные крема, но не всегда смотрим на их состав, а зря. Чтобы

крем повысил иммунитет Вашей кожи, там должны содержаться витамины и полезные антиоксиданты. А именно аскорбиновая кислота, каротиноиды, рутин, экстракты конского каштана, арники, боярышника и рябины. Крем с таким составом восстанавливает основные функции кожи, увлажняет её и возвращает естественное сияние. Два раза в день увлажняйте и очищайте кожу от пыли, остатков макияжа, токсинов. Лучше всего нанесите крем на слегка влажную кожу, так он быстрее впитывается. Для более глубокого очищения используйте скраб, его можно купить или же приготовить самостоятельно. А после успокойте кожу маской с использованием абрикосового масла.

Питание на страже красоты

Сбалансированное меню и здоровый образ жизни — еще один верный помощник Вашей коже. Старайтесь спать не менее 7–8 часов в сутки, правильно питаться, заниматься спортом и выезжать на природу. Употребляйте продукты богатые антиоксидантами и витаминами — это овощи, фрукты, ягоды, орехи, зеленый чай, арахисовое и льняное масло. Особенно важен для иммунитета витамин С, содержащийся в смородине, чесноке,

цитрусовых, шиповнике, облепихе и т.д. Зимой поддерживайте иммунитет кожи с помощью комплексных витаминов. Если Вы не успеваете из-за работы или учебы правильно питаться, то регулярно устраивайте себе разгрузочные дни на овощах, соках, фруктах и чае.

Внешние факторы

На иммунитет кожи влияет окружающая среда. Воздух крупных городов наполнен токсичными веществами. Эти микроскопические частицы легко проникают в глубинные слои кожи и разрушают ее на клеточном уровне. Еще один разрушительный фактор — ультрафиолетовые лучи (солнце). Важно принимать солнечные ванны не больше двух часов в день! Обязательно наносите на кожу защитные средства с SPF. УФ-лучи губительны для молодости кожи.

В холодное время года используйте защитные крема. Наносить их надо ровным слоем на открытые участки кожи не менее, чем за 40 минут до выхода на улицу.

Придерживайтесь этих нетрудных советов и Ваша кожа «скажет» Вам спасибо!

Беседовала Диана Клочко





La Fito

Печенье Мария

на сорбите,
на фруктозе

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



Верное средство для здоровья

для здоровья

НАТУРАЛЬНЫЙ ПОДСЛАСТИТЕЛЬ

Верное средство для здоровья

Натуральный подсластитель

КСИЛИТ Xylitol

200 г

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



Bifrut®

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

И А О О Б А Е У И У А
И И А Ñ Е А Ñ О Ò È Ò À È Ò Ò ò è ò ì ç à
è ñ ð á è ò

Bifrut®

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Сорбит

натуральный сахар

400 г

Bifrut®

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Фруктоза

натуральный фруктовый сахар

500 г

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



РОТОТАЙКА **НОВИНКА!**

Мюсли-Самочушка

Мюсли Ананасовый
 Мюсли Вишневый
 Мюсли Манго
 Мюсли Смешанный

Фруктоза

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

ГОРОСКОП

ОВЕН

Старайтесь меньше нервничать, внимательно относитесь к своему самочувствию. Овны должны четко распланировать работу и отдых, тогда энергии хватит на всё. Не пренебрегайте занятиями спортом. Позитивный настрой поможет противостоять любым стрессам и заболеваниям. Овнам особенно полезны настойки из ягод, травяные чаи.

ТЕЛЕЦ

Укрепляйте иммунную систему, иначе можно подорвать здоровье. Проводите больше времени на солнце, прогревайте организм. В случае заболевания, не стоит лечиться самостоятельно. Лучше обратиться к врачу. Народные методы недолговечны, а врач назначит верное лечение. Проводите время с семьёй. Они Ваш заряд энергии и позитива! Больше отдыхайте, иначе придется бороться с депрессией.

БЛИЗНЕЦЫ

Оперативно лечите простуду и вирусные заболевания! Обращайтесь к специалистам! Самолечение не принесет результата. Откажитесь от вредных привычек. Не стоит относиться легкомысленно к своему здоровью. Для профилактики занимайтесь спортом и ходите в бассейн. Меньше нервничайте! В результате стресса старые заболевания могут напомнить о себе. Близнецам рекомендуется ездить в санаторий.

РАК

Внимательно следите за состоянием здоровья, у Раков возможны частые простуды и заболевания горла. Сразу начинайте лечение, чтобы не возникли осложнения. Здоровый образ жизни поможет избежать проблем со здоровьем. Занимайтесь спортом, правильно питайтесь, совершайте пешие прогулки. Ешьте больше фруктов и овощей.

ЛЕВ

Львам не рекомендуется переутомляться. Позвольте организму расслабиться и полноценно отдохнуть. Обратите внимание на сердечную систему. Активно занимайтесь спортом, закалывайте организм. Пейте травяные настойки. Теплая обстановка в семье и комфортный отдых — залог здоровья для Львов.

ДЕВА

Внимательно следите за самочувствием. Начните борьбу с вредными привычками и укрепляйте иммунитет. Девам подойдут различные витаминные комплексы. Правильно питайтесь, включая в свой рацион овощи, фрукты и белковые продукты. Контролируйте своё настроение и меньше нервничайте. Пейте чай с лимоном, мятой и успокаивающими травами.

Dr Dias

Польза в квадрате!

КАША ЛЬНЯНАЯ

МОМЕНТАЛЬНОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Снижает уровень холестерина в крови
- Способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта, снимая раздражение слизистой оболочки кишечника
- За счет большого содержания лигнанов, снижает риск появления злокачественных новообразований
- Улучшает состояние кожного и волосного покровов
- Богатый источник легко усваиваемых минералов
- Естественный источник витаминов

ООО «ТД «Диамир К»;
 143900, МО,
 г. Балашиха,
 ул. Твардовского,
 дом 24, стр. 2;
 +7 (495) 739-2200;
 info@diamirka.ru

www.DrDias.ru

ЗДОРОВЬЯ

Весы

Занимайтесь физкультурой и ведите активный образ жизни. Весам следует нормализовать своё питание и больше есть полезных продуктов. Следите за своим организмом, вредные привычки могут привести к заболеваниям сердца. Избегайте стрессовых ситуаций. Отношения в семье влияют на Ваше здоровье, поэтому совершайте совместные прогулки и занятия спортом. Это улучшит настроение Весов и всей семьи.

Скорпион

Скорпионы подвержены вирусным заболеваниям. Всячески укрепляйте свой иммунитет. Из-за больших нагрузок и неправильного питания могут беспокоить боли в желудке. Обратите внимание на Ваш рацион. Исключите соленое, жареное и жирное. Не соблюдение правил питания может привести к серьёзным последствиям.

Стрелец

Смотрите на жизнь позитивно. Чаще выбирайтесь на природу, это придаст Вам душевных сил. Остерегайтесь серьёзных недугов. Стрелец должен следить за здоровьем, даже когда «завален» работой. Нервы не железные, организм может дать сбой. Оптимистический настрой поможет выйти из стрессовых ситуаций.

Козерог

Главный враг козерога депрессивное состояние, от него могут быть головные боли, проблемы с сердцем. Поэтому окружите себя только позитивными людьми. Ходите на массаж, он поможет расслабиться и отдохнуть от работы. Следите за своим питанием. Употребляйте больше продуктов насыщенных витаминами и полезными элементами.

Водолей

Ходите в спортзал, любые нагрузки пойдут на пользу. Свежий воздух — прекрасное лекарство от болезней и стресса. Не перегружайте себя работой, меньше беспокойтесь по пустякам. Найдите себе хобби, которое будет Вас занимать и отвлекать от мелких неприятностей. Водолеям полезно пить травяные отвары. Недосыпы могут привести к ухудшению самочувствия. Следите за режимом дня!

Рыбы

Рыбы должны больше думать позитивно и не притягивать отрицательную энергию. Проводите больше времени с семьёй на природе, это поднимет Ваше настроение. Представителям этого знака полезны водные процедуры. Это укрепит Ваш организм. Рыбы подвержены травмам ног — носите удобную обувь. Состояние здоровья Рыб напрямую связано с нервной системой. Оградите себя от негативных эмоций.

Верное средство
для здоровья

КЛЕТЧАТКА



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



17 СМ
УДОВОЛЬСТВИЯ

Bifrut Muesli с фруктами

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

Правильный образ жизни — здоровье ребенка!



Дегтерёва Е. В.

Беременность при сахарном диабете — это серьёзная тема. Можно только догадываться, как переживает будущая мама, столкнувшись с такой ситуацией. Но выход всегда есть, главное выполнять рекомендации специалиста. Мы встретились и поговорили с акушером-гинекологом, врачом высшей категории — Дегтерёвой Еленой Васильевной.

— Елена Васильевна, расскажите, пожалуйста, можно ли рожать при сахарном диабете?

— Женщина должна проконсультироваться с эндокринологом, который определит, есть ли опасность для будущего ребенка и мамы или нет. Только тогда можно

планировать беременность. К сожалению, в последнее время увеличилось количество диабета беременных — гестационного сахарного диабета, который проявляется во время беременности. Это заболевание может привести к внутриутробной гибели плода, либо рождению детей с патологиями. Чтобы такой беды не произошло, нужно выполнять строго и неукоснительно все рекомендации врача по дальнейшему ведению беременности. Эндокринолог подскажет Вам, как нужно вести себя, что кушать, как спать, какие препараты применять.

— Для беременных существует определенная диета?

— Нет, диета не отличается от той, которую должны соблюдать все люди, страдающие сахарным диабетом. Для будущих мам все объемы пищи будут пересмотрены врачом, ведущим беременность.

— Чем грозит сахарный диабет при беременности ребенку и матери?

— Беременность — это повышенная нагрузка на организм. Что было до беременности — во время неё пострадает намного сильнее. Будущая мама должна внимательно следить за всеми осложнениями, их нельзя запу-

скасть. Повышенный сахар крови вызывает у будущего ребенка увеличение макросомии. Дети рождаются большой массы. Плацента не справляется и не может должным образом обеспечить ребенка кислородом, не поступает в нужном количестве железо, витамины, другие микроэлементы. То есть, этот большой ребенок страдает от дефицита питания, органы не соответствуют массе тела. Это называется диабетическая фетопатия. К сожалению, такие дети погибают внутриутробно перед родами. Женщина, планирующая беременность, должна



нацелиться родить здорового ребеночка, по максимуму оградить его от заболевания диабетом. К счастью, я наблюдаю примеры, когда будущая мама, узнав, что у неё гестационный диабет, во время следующей беременности соблюдает очень серьёзную диету. Вводит в семье такую культуру питания, что у детей не развивается сахарный диабет второго типа. Лично следила за пациенткой, у которой последующая беременность проходила без признаков гестационного диабета. Мамочка образом жизни и питанием предотвратила развитие осложнений.

— **А как проходит послеродовой период?**

— Если сделали кесарево сечение и от крупного плода

произошли травмы родовых путей, тогда у людей с сахарным диабетом всё заживает хуже. Вероятность гнойных осложнений повышена. Естественно, требуется соблюдать диету. Но ребенка нужно кормить грудью и питаться полноценно. Проконсультируйтесь с врачом, он выпишет Вам такую диету, где будет достаточное количество железа, кальция, фосфора, витаминов, микроэлементов, необходимых малышу.

— **Елена Васильевна, дайте, пожалуйста, совет будущим мамам, страдающим сахарным диабетом.**

— Всем женщинам, которым, к сожалению, поставлен диагноз сахарный диабет, нужно полностью отказаться от вредных привычек! Должен быть строжайший режим дня,

правильное питание, здоровый сон. Не секрет, что любая стрессовая ситуация приводит к повышению сахара в крови. Необходимо научиться вести себя в подобных обстоятельствах, оценивать проблему трезво. Просто понимать, что важнее: посидеть-поревевать или сохранить спокойствие и, тем самым, не навредить будущему ребенку. Пропускайте стресс мимо себя, сдерживайте эмоцию, это мой совет. Повышенный сахар плохо влияет на течение беременности, на состояние ребенка и женщины. Будьте аккуратны, придерживайтесь всех указаний врача! И Вы родите здорового ребеночка!

Беседовала Диана Клочко



Прекрасные создания



Милые, дружелюбные, веселые. Они не боятся подплыть к человеку, поиграть с ним, показать себя, красиво выпрыгнуть из воды. Все это о дельфинах.

Ученые признают необыкновенную схожесть человека и дельфина. У дельфинов, как и у людей — схожий состав крови и температура тела, четырехкамерное сердце. Дельфины дышат легкими, как и человек; вес мозга сопоставим. Некоторые исследователи предполагают, что мы имели с дельфинами общего предка. Поэтому нам в радость встреча с этими созданиями, как будто встреча близких друзей.

личной тональности. Дельфины могут объединять простые звуки в сложные «слова» и даже «предложения» — самая настоящая речь! У каждого члена стаи свой индивидуальный звук.

Эти прекрасные создания помогают улучшить настроение. Общение с дельфинами называется дельфинотерапия. В бассейне человек с дельфином плавают, играют, у них происходит тактильный контакт и невербальное общение.

Такая терапия была официально признана одним из способов лечения нарушений умственного развития, неврозов, депрессий.

в виде вибрации, что обеспечивает эффект «массажа». Такое воздействие улучшает метаболизм и активизирует циркуляцию внутриклеточной жидкости. К дельфинотерапии обращаются люди с заболеваниями: аутизмом, церебральным параличом, олигофренией, синдромом Дауна. Дельфины помогают при хронической усталости, мышечной астении, посттравматическом синдроме, задержке умственного развития, раке, депрессии.

Так как дельфины издают ультразвук, их могут «слышать» дети с нарушенным слухом. Ребята чувствуют огромную радость, понимая, что они могут общаться. Катаясь на дельфине, дети с ДЦП невольно начинают двигаться, пытаются поднять ручки. Дельфины вызывают самые теплые и радостные чувства. Специалисты говорят, что общение с животным должно быть постоянным, не прерывистым. Результат можно увидеть уже после третьего занятия.

У людей разные особенности состояния здоровья, поэтому терапевт и психолог должны разработать специальный курс дельфинотерапии для каждого индивидуально. Сеанс должен проводиться под наблюдением врача.

Дельфины очень позитивные существа, которые будут дарить вам радость, добро, положительные эмоции на протяжении всей встречи. Не только дети, но и взрослые улыбаются при виде этих животных. Приветливое отношение дельфинов настраивает только на теплую встречу.

Дельфин изображен на символе «Российской диабетической ассоциации», так как это единственное животное на земле, которое не болеет сахарным диабетом.

Подготовила Диана Клочко



Дельфины обитают во многих морях и океанах мира, в том числе в Чёрном море. Живут они коллективом, оберегают своих детенышей и самок от врагов. Социальные отношения между ними сформированы. Дельфинов считают высокоразвитыми животными, ставя их интеллект на одну ступень с человекообразными обезьянами. Между собой они общаются с помощью звуков раз-

Если полистать медицинские справочники, можно найти большое количество сведений о благотворном влиянии дельфинотерапии на работу эндокринной, иммунной, сердечнососудистой систем. Существует даже дельфинотерапия для беременных.

Любому ребенку полезно общение с дельфинами. Ультразвук, издаваемый дельфинами, проникает через клетки тканей в



Верное  средство

для здоровья

РИСОВЫЕ ОТРУБИ



классические



очищающие



с курагой



с ламинарией



с расторопшей

ГРЕЧНЕВЫЕ ОТРУБИ



классические



очищающие



с брусникой



с клюквой



с аронией



с черносливом

СМЕСИ ОТРУБЕЙ



пшеничные
овсяные
гречневые

пшеничные
рисовые
гречневые

пшеничные
рисовые
овсяные

пшеничные
рисовые
овсяные
гречневые

пшеничные
рисовые
овсяные
гречневые
льняные

ПУШИСТЫЙ ДОКТОР!



У многих из нас дома живут домашние животные. Каждый день мы играем, гуляем, кормим их. Но немногие знают, что наши «братья меньшие» способны снимать стресс и улучшать настроение. «Чем больше у Вас домашних животных, тем лучше Вы выглядите. Вы находитесь в отличной физической форме. Вы лучше идете на контакт с людьми и не чувствуете себя одиноким» — полагает исследователь из института в Сент-Луисе Аллен Макконнел. Специалист проводил эксперимент, в котором участвовали преимущественно женщины. Он выяснил, что животные повышают самооценку, улучшают настроение, лечат мелкие недуги. В некоторых западных больницах домашние животные допускаются к больному в определенные часы. Было замечено, что у

пациентов гораздо реже возникает депрессия, если в реабилитационных центрах есть клетки с птицами или животными. Во многих странах существуют фонды, которые занимаются подготовкой собак для работы с инвалидами.

Стресс снимают не только кошки и собаки, но и птицы, рыбки и даже мышки. В наше время такому явлению дали название пет-терапия. Вам нужно только понять, кого из питомцев Вы себе хотите, кто больше подходит Вашему характеру. Каждый питомец обладает собственными свойствами лечения.

Собаки

Если Вы нуждаетесь в психологической поддержке, то собака — самый лучший вариант. У Вас всегда будет возможность снять стресс и поделиться с питомцем



своими неприятностями, получить искреннюю любовь. Собака защищает хозяина в энергетическом плане. Любые негативные эмоции, направленные на Вас: зависть, обида, злость — как бы поглощаются ими. Собака никогда не ляжет в неблагоприятном месте. Прогулки с питомцем на свежем воздухе закаляют, укрепляют иммунитет, а ходьба пешком тренирует сердце.



Кошки

Кошка — идеальный друг, если Вы любите независимость и свободу. Когда мы гладим кошку, наша отрицательная энергия переходит на животное. Потом эту энергию она хитро сбрасывает, то ли отряхиваясь, то ли бесконечно умываясь. Усатый друг своим биополем может врачевать некоторые физические недуги. Достаточно минут 15–20 в день гладить кошку, чтобы в норме было кровяное давление. Если у Вас болит голова или поясница, не мешайте питомцу прилечь на больное место. Как они это делают — неизвестно, но факт остаётся фактом.



Рыбки

Аквариум — идеальный выбор, если у Вас мало места и времени для ухода за животными. Считается, что наблюдение за рыбками помогает концентрации внимания, улучшает настроение, снимает головные боли и развивает эстетическое чувство. Рыбки отлично подходят флегматикам. Аквариум сделает воздух в квартире более влажным, что полезно для легких и бронхов. Рыбки улучшат Вашу память, успокоят и снимут стресс.



Птицы

Обладатели птиц легко преодолевают психологические комплексы, развивают умение чувствовать другого, музыкальный слух. Пение некоторых птиц считается хорошим средством от бессонницы и неврозов. Можно завести в доме само-

го обычного щегла. Это прекрасное средство тренировки характера, выработки терпения и наблюдательности. Созерцание птиц отвлекает Вас от ежедневных проблем и негативных эмоций.

Люди, имеющие животных, более уравновешены. При поглаживании пушистого любимца Ваше настроение поднимется, и усилится чувство комфорта. У животных темной и пёстрой окраски — биополе сильнее,

а у светлых — слабее. Мощность и благоприятное воздействие биополя не зависит от размера питомца. Самое полезное в энергетическом плане животное — лошадь.

Если у Вас нет собственных животных — это не беда. Можно сходить в зоопарк и получить мощнейший заряд положительной энергии. Созерцание зебр, жирафов, слонов, львов

пробуждают в человеке лучшие чувства. Также можно попросить у друзей прогуляться с их собакой или сходить на выходных в питомник. Физические нагрузки на свежем воздухе успокоят Вас, рассеют гнетущее настроение. Помощь братьям меньшим пробуждает в нас самые добрые чувства.

Просматривая статистику, специалисты сделали вывод, что дружба между человеком и питомцем прод-



левает жизнь хозяину. Любители живности проживают на десяток лет дольше, чем люди без животных. Ежедневно Вы будете наблюдать позитивное существо, которое будет заряжать Вас положительной энергией, радовать и снимать стресс. Остаётся выбрать маленького друга, о котором Вы мечтаете.

Подготовила Диана Ключко

НАШИ ДОМАШНИЕ ЛЮБИМЦЫ — ПТИЦЫ

Рекомендации ветеринарного врача

Птицы, как домашние животные содержатся человеком с давних времен. Куры, гуси, утки,



фазаны и другая сельскохозяйственная птица является не только источником полезных и питательных продуктов питания, но и используется в декоративных целях. Известно, что еще в древности люди содержали в домах и певчих птичек. В России это были щеглы, чижи, овсянки и, конечно, Русская канарейка. Эти маленькие певцы славились далеко за пределами нашего государства, так как песня Русской канарейки сильно отличалась от напевов немецких и голландских собратьев более высоким тоном и благозвучностью. Целые губернии в дореволюционной России занимались разведением и селекцией этих птичек.

Однако в последнее время все чаще в наших домах стали появляться и различные виды попугаев, врановые и даже совы. Самым популярным пернатым любимцем сейчас считается волнистый попугайчик. Эта небольшая птичка может стать в семье настоящим другом не только взрослым, но и детям. Он

достаточно неприхотлив, легко приручается и способен выучить до 100 слов. Волнистые попугаи, неразлучники, певчие попугайчики относятся к мелким видам попугаев. Существуют также средние и крупные виды попугаев: розеллы, кореллы, кольчатые попугаи; жако, какаду, ара и другие. Это как правило настоящая птица-друг, птица-компаньон, которая вызывает интерес и восхищение у окружающих. Но ухаживать за такими птицами на порядок сложнее, чем за мелкими видами. Кроме того, ни в коем случае нельзя заводить крупных попугаев ребенку! Такие птицы занимают определенную иерархию в семье, считая её своей стаей, и порой стараются занять в ней главенствующую роль, что для ребенка может быть чревато даже серьезными травмами.

живое существо, приобретает нового члена семьи, друга, который при правильном кормлении и уходе может прожить с Вами не один десяток лет. Помимо радости общения с пернатым питомцем, будь он маленьким или крупным, Вы можете столкнуться и с рядом проблем. Следует знать, что птицы, как и другие животные подвержены различным заболеваниям. И среди этих патологий есть ряд болезней общих с человеком. Мы можем заразиться от птицы: орнитозом, сальмонеллезом, кампилобактериозом, псевдотуберкулезом и др. Как избежать таких проблем? В первую очередь правильно приобретать питомца. Очень опасно брать дикую птицу, подобранную в лесу, т.к. чаще всего именно дикие животные являются источниками различных возбудителей



Если Вы решили завести птицу, как домашнего любимца, то следует понимать то, что Вы берете на себя ответственность за

инфекций. Сейчас приобрести декоративную или даже экзотическую птицу не составляет труда. Множество заводчиков и питом-

ников предлагают свои услуги по продаже различных видов попугаев, певчих и декоративных птиц. К сожалению, не все поступают добросовестно. Чтобы ни говорил продавец о здоровье питомца, какие бы справки не предъявлял, если птица не окольцована несъемным кольцом, если нет татуировки или имплантированного микрочипа, позволяющего ее идентифицировать, не надейтесь, что в справке указаны результаты анализов именно Вашего будущего питомца.

После приобретения птицы, необходимо обратиться к ветеринарному специалисту. Это не обычный ветеринарный врач, а врач-орнитолог. Только такой специалист сможет вовремя распознать наличие патологий у Вашего питомца. Для любой купленной птицы рекомендуется обследование, включающее в себя: общеклиническое исследование, при котором врач осмотрит состояние пера, кожи, слизистых оболочек, выявит упитанность, наличие опухолей, исследует состояние костно-мышечного аппарата, проведет аускультацию (прослушивание сердца, легких, воздухоносных мешков); рентгенологическое исследование (только для крупных птиц); лабораторные анализы крови, фекалий, микробиологических мазков из клоаки и зоба (для выявления возбудителей инфекционных заболеваний таких как орнитоз и сальмонеллез).



Следует помнить, что заболевания у птиц часто протекают бессимптомно, поэтому нельзя

быть уверенным в здоровье приобретенной птицы без заключения специалиста.



К доктору нужно обращаться и в следующих ситуациях:

- для регулярного профилактического осмотра.

- в случае появления признаков недомогания птицы.

Профилактический осмотр очень важен, так как позволяет своевременно выявить развивающиеся хронические болезни. Врач оценит состояние птицы, состояние ее кожного и перьевого покрова, так как при многих заболеваниях развитие пера изменяется, меняется его цвет и качество. Осмотрит слизистые покровы — конъюнктивы, клоаки, ротовой полости. Произведет пальпацию птицы на наличие новообразований и выявления степени упитанности. Проведет аускультацию сердца и воздушных мешков (выслушивание шумов по выявлению респираторных патологий и болезней сердца). Если необходимо, проводится коррекция формы клюва, подрезка когтей или пера. А также специалист-орнитолог даст рекомендации по уходу и содержанию Вашей птицы.

Итак, если Вы решили завести попугая, канарейку или другую птаху, а быть может пернатый питомец уже живёт у Вас дома не

забывайте о том, что мы всегда в ответе за тех, кого приручили. Поэтому изучите и соблюдайте

основные правила кормления, содержания, больше общайтесь со своим домашним любимцем и внимательно следите за его здоровьем.

Авторы:

Акиншина Мария — ветеринарный врач-орнитолог клиники «Ветмастер»; педагог дополнительного образования ГБОУ СОШ 439 Инженерный лицей «Интеллект».

Денисенко Татьяна — кандидат биологических наук, доцент каф. микробиологии МГАВМиБ — МВА им. К. И. Скрябина; педагог дополнительного образования ГБОУ СОШ 439 Инженерный лицей «Интеллект».



ТАКИЕ БОЛЬШИЕ «МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ»!

Мы живём в век постоянной гонки — работа, дом, рутинные занятия. Каждый год ускоряясь, мы часто теряем из вида множество радостей жизни, а они ждут нас на каждом шагу — это есть те мелочи, которыми мы часто пренебрегаем: завтрак в удовольствие, чтение любимой книги, прослушивание приятной



музыки... Не на долго отвлекаясь на подобное «баловство», мы укрепляем себя изнутри, добавляем себе сил на будущее и делаем себя более эффективными в работе и внимательными в



общении с близкими. Для каждого найдётся занятие по вкусу: кто-то ещё в детстве любил клеить модели самолетов, кто-то ходил в художественную школу. Я из тех людей, кто вновь открыл для себя что-либо, а именно рисование. В детстве рисовала очень много, но потом школа, институт, работа вытеснили это занятие на второй план, и вскоре я оставила его. Но мы не роботы, внутри нас целые вселенные жаждут наших с Вами открытий: наша задача найти путь к себе настоящему, к ребёнку, которым Вы когда-то были.



Вдохновляясь природой, любимой музыкой и окружающими людьми, я беру кисти, краски и холст. На нем я вольна отобразить свои мысли и чувства, радости и переживания. Не нужно быть профессионалом, чтобы начать творить. Главное, что Вам есть что сказать, есть что выразить. Есть любимые цвета и формы. Это Ваш холст, и Вы можете создать на нем свою картину. Изображение не играет роли — оно лишь инструмент, с помощью которого Вы высказываете свою точку зрения.



Арина Колганова

Прислушайтесь к себе! Остановите время. Закройте глаза и вспомните — вокруг мир, полный удивительных вещей: бушующие океаны с рыбаками в лодках, задумчивые леса в снегу, туманные луга на



рассвете. Все это наше и ждёт нашего внимания. Так давайте вновь полюбим это и изобразим!

Арина Колганова



Верное средство
для здоровья

**Каши и семя
белого канадского льна
«Верное средство»:**

- снижает уровень холестерина в крови;
- способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта, снимая раздражение слизистой оболочки кишечника;
- за счет большого содержания лигнанов снижает риск появления злокачественных новообразований;
- улучшает состояние кожного и волосяного покровов;
- богатый источник легко усваиваемых минералов: кальция, магния, марганца, цинка, железа, молибдена, меди, хрома, фосфора, калия, натрия;
- естественный источник витаминов С, В1, В2, В6, фолиевой и пантотеновой кислот.



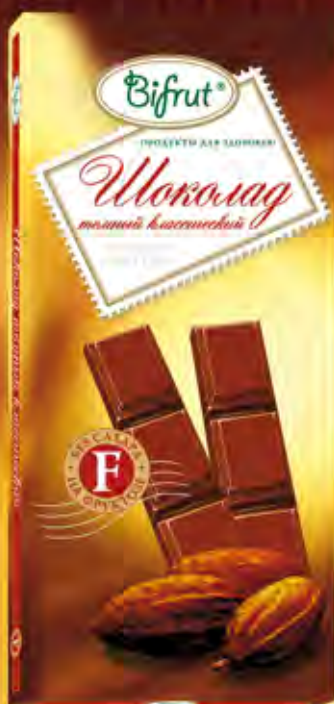
ООО «ТД «Диамир К»
+7 (495) 739-2200
www.diamirka.ru

ПОЛЕЗНЫЙ ШОКОЛАД



настоящее какао
+
сладость фруктозы

Шоколад "Bifrut" мы производим из какао-бобов с океанического побережья Западной Африки. Поэтому наш шоколад обладает свойствами мощного антиоксиданта. Полезным шоколад "Bifrut" делают настоящее какао и отсутствие сахара, а вкусным – фруктоза.



www.bifrut.ru

**ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ
на фруктозе**



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



Держим равновесие!



Хорошая физическая форма после родов — заветная мечта, пожалуй, каждой современной женщины. Как сбросить «беременные» килограммы? Как не набрать «декретные»?

Об этом и о многом другом мы поговорили со Светланой Бочаговой, преподавателем восточных танцев, матерью двоих детей, автором уникальной методики «Baby Bellydance — Танец живота для мам с малышами». И вот что узнали:

Причин набора веса после родов немало, и все они затрагивают важные психологические, социальные и культурологические вопросы нашего существования. Ключевой проблемой здесь является то, что в нынешнем обществе тело принято контролировать и подгонять под различные стандарты, чем женщины и занимаются в спортзалах и танцевальных классах.

Однако, как только случается зачатие, организм женщины запускает такие древние механизмы, которые мы не можем ни осмыслить, ни скорректировать. Кто-то поправляется сильно, кто-то — незначительно, кто-то вообще худеет. Каждая беременность — уникальна, и это надо принять.

В «интересном» положении процесс принятия себя с новыми «габаритами» дается достаточно легко: большая часть внимания и самой женщины, и ее близких направлена на развивающегося в

утробе ребенка. Главное — выносить и родить здорового малыша, а лишние килограммы — это естественно. Будущая мама знает, что сейчас ее любят и такую, а вот потом, после родов... она начинает в этом сомневаться...

Многие женщины отмечают: когда малыш был в животике, они чувствовали себя спокойными и расслабленными, а когда появился на свет, напрочь утратили это чувство. И дело не только в том, что младенец, кроме радости, доставляет немало хлопот, — а в контрасте: к беременной — минимум требований, к родившей — все и сразу.

Мать, вскармливающая малыша, не должна думать о том, что ее грудь уже никогда не будет такой, как прежде. Но она думает.



Мать, вскармливающая малыша, не должна думать о том, что вдогонку однажды услышит: «Надо же, как ее разнесло!». Но она думает.

Мать, вскармливающая малыша, не должна думать о том, что в своем новом теле она станет неинтерес-

ной для мужа. Но она думает.

Думает и тем самым возвращает в своей душе комплекс «меня не любят», который порождает страх и тревогу. А их так хочется заесть чем-нибудь сладким.

По сути, с помощью еды женщина меняет свое психологическое состояние, вернее, ей кажется, что меняет. Вкусовые рецепторы, конечно, обеспечат ее временным чувством удовольствия, но на глубине, на причинном уровне, не изменится ровным счетом ничего. А вот физическое тело будет все дальше и дальше от желаемого идеала.

Что же в таком случае следует делать?

Учиться слышать свое тело и доверять ему. Не столько бороться за стройность с помощью диет и упражнений, а сколько попытаться осознать, что за послание приходит к нам с этими злополучными килограммами. Как правило, это послание связано с низкой эмоциональной вовлеченностью в материнство, истоки которой — в неправильных ментальных установках, которые «сидят» в уме родившей женщины.

«В моей практике был интересный случай, — делится Светлана, — в группе по восточным танцам оказалась молодая женщина, которая, вот уже 4 года после рождения своего сына, пыталась сбросить лишний вес. И все тщетно. Познакомившись с ней поближе, я поняла, что причиной тому — психологические проблемы: неготовность к тому, что с появлением ребенка жизнь изменится, комплекс «меня не любят» и еще много чего.

Но примечательнее всего тот факт, что лишний вес и следующие за ним сложности все время отсылают женщину к той точке, где она что-то недоработала. Это очевидно даже из разговора: «Вот я как поправилась после родов...», «Вот я как ушла в декрет...»

Прошло уже целых 4 года, а она мысленно до сих пор «после родов». Видимо, в этот период у молодой мамы было обострение внутренних страхов и глубинных противоречий,

которые не были приняты, признаны и ушли вглубь, а потом стали «заедаться».

И это, надо сказать, нанесло вред не только ее фигуре, но и ее взаимоотношениям с сыном.

Поскольку «зацикленность» молодой мамы на себе не была проработана на ранних этапах материнства, между ней и ребенком не установилась здоровая привязанность. Поэтому отношения кажутся довольно отчужденными. А если копнуть глубже — мать хочет считать сына своей собственностью. И это неудивительно: ведь он — единственный, кто ТОЧНО принимает ее любой».

Материнство — это не только уход за ребенком, это еще и комплексная работа над собой, это рост души, это превращение женщины из молодой в зрелую. И потому, само желание вернуться в жизнь до родов — абсурдно.

Однако, если материнство для женщины остается на уровне «покормить-погулять» и не имеет никакой духовной составляющей, оно становится рутинной. А вот бездетное прошлое, в свою очередь, начинает представляться манящим и привлекательным.

Светлана знает обо всем этом не понаслышке. Во время первой



беременности она потеряла маму. Угроза выкидыша, настороженное вынашивание, преждевременные и совсем «не такие» роды — все это, конечно, было причиной послеродовой депрессии, а следовательно, и «зацикленности» на себе. Материнские чувства пришли далеко не сразу, их приходилось культивировать путем высокой степени осознанности.

«Это труд, это работа женской души, — говорит Светлана, — и однажды такая работа обязательно

вознаграждается. Я знала, что в «прошлую жизнь» пути нет. Но там осталось то, что я так сильно люблю, и что — как я интуитивно чувствовала — наверняка, поможет мне стать хорошей мамой. Танец, который издревле помогал женщинам в делах материнства — восточный танец».

Именно через него Светлане удалось «включить» эмоциональную вовлеченность в материнство, обрести душевное равновесие, познать подлинную радость от общения с ребенком и сбросить все лишнее.

В дальнейшем, этот чудесный опыт был обобщен в методике Baby Bellydance — уникальной танцевальной разработке, благодаря которой мама восстанавливается после родов, а малыш развивается как физически, так и психически. И оба они получают массу удовольствия от взаимодействия друг с другом.

«Пока женская энергия тратится на рост и расширение души, Материнского Сердца, — подытоживает Светлана, — в Вашем теле никогда не осядет ничего лишнего!».

*Материал подготовила
Ольга Погодина.*

Подробнее о методике Baby Bellydance на сайте:
www.sauria-school.ru



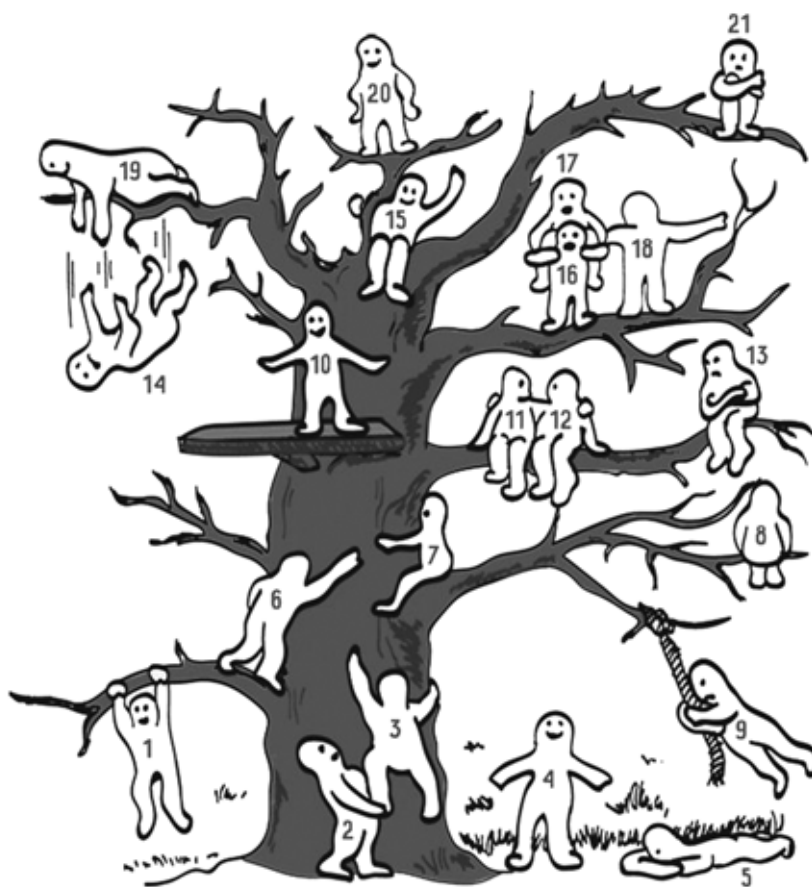
КТО Я?

Определи себя на изображении

Тест перед Вами нацелен определить желаемое и настоящее эмоциональное состояние взрослых в обществе. Этот тест создал

британский психолог Пип Уилсон. Изначально он предназначался для школьников, чтобы понять, как ученики осваиваются в начальной школе.

А теперь выберите человечка, который ассоциируется с Вами, и читайте ответ под картинкой!



Ответы:

- Если Вы выбрали номер 2, 11, 12, 18 или 19, то общительности Вам не занимать. Такой человек всегда придет на помощь друзьям и окажет им поддержку.
- Если Ваш выбор номер 1, 3, 6 или 7, то Вы человек, не знающий преград и препятствий, всегда идете вперед, целеустремленность — это Вы.
- Номер 4 — это человек с устойчивой жизненной позицией, он хочет добиться успеха без трудностей.
- У человека под номером 5 небольшой запас жизненных сил, он

часто чувствует утомление, слабость.

- Номер 8 любит уходить в себя, погружаться в свой мир, в свою зону комфорта и размышлять часами.
- А вот человек под номером 9 — это веселый, любящий развлечения, с ним никогда не бывает скучно.
- В комфортном состоянии находится номер 10 или 15, у Вас прекрасная адаптация к жизни, к её трудностям и переменам.
- Номер 13 или 21 избегают общения с людьми, их терзают сомнения и душевные переживания.

- Человек под номером 14 подвержен внутреннему кризису, впадает в эмоциональную пропасть.
- Если Вы выбрали позицию 16, то Вы чувствуете усталость от необходимости поддерживать кого-то, но возможно Вы разглядели номер 17 за собой. Он обнимает Вас. Такое изображение дает Вам ощущение внимания вокруг себя.
- Если Вы прирожденный лидер, то наверняка выбрали номер 20! Такие люди хотят, чтобы к ним прислушивались, имеют завышенную самооценку, ведут за собой людей.

АНЕКДОТЫ

— Вы любите Кафку?
— Да, грэфневую.

Вы никогда не задумывались о том,
что антоним к слову «антоним»
— это «синоним»?

— Алло, милый, включи первый канал!
— Включил.
— Что там идет?
— «Давай поженимся!»
— Я согласна!

Мама одного ребенка наивна и неопытна,
как новобранец в армии.
Мама двух детей — спокойна и уверена,
как дембель.
Мама троих детей — это спецназ!

Быть пессимистом потрясающе.
Я всегда или прав,
или приятно удивлен!

Веду затяжную войну
с лишним весом!
Из кровопролитных
боев мои килограммы
возвращаются,
захватив пленных.

Жаль, что стикеры,
напоминающие о срочных делах,
через пару месяцев отклеиваются.



Печенье безглютеновое

рототайка



Печенье **сдобное**
КУКУРУЗНОЕ

Печенье **сдобное**
РИСОВОЕ с морковью

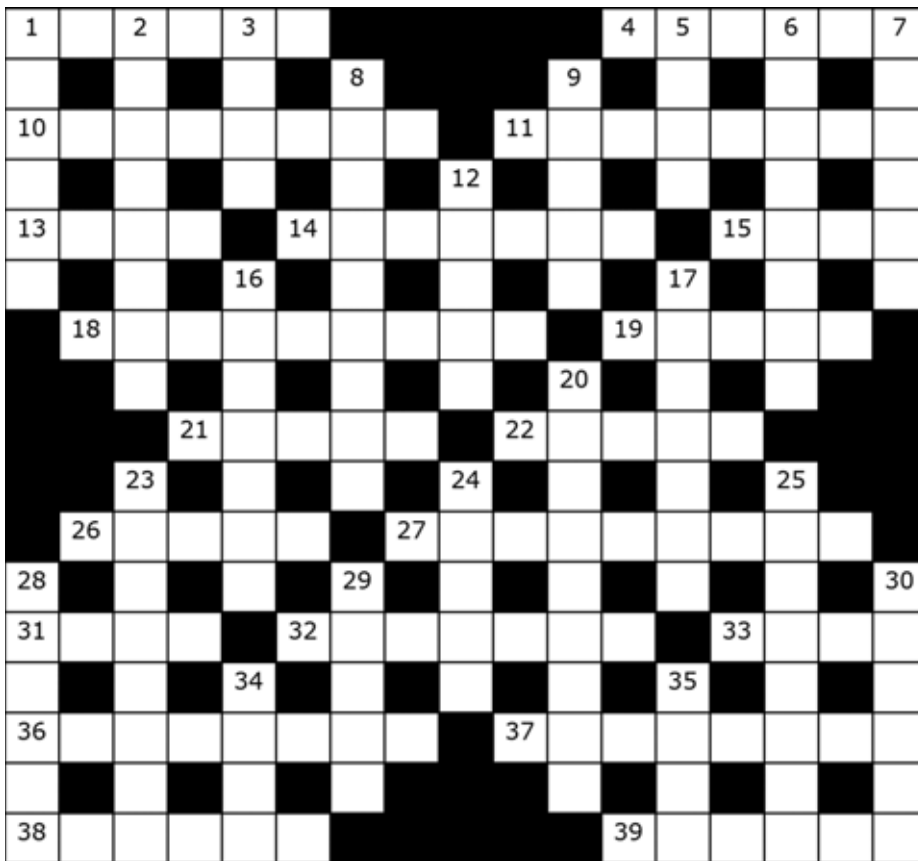
Печенье **сдобное**
ГРЕЧНЕВОЕ

gluten-free
без глютена

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

Фруктозе-свободно
Fructose-free

КРОССВОРД

Кроссворд предоставлен сайтом www.c-cafe.ru

По горизонтали: 1. Клоун, акробат, фокусник одним словом. 4. Досадный промах. 10. Среднеазиатский правитель, полководец и завоеватель. 11. Спортивное колющее и рубящее оружие. 13. Грозное облако. 14. Минерал класса карбонатов. 15. Государственный совет в Древних Афинах и других древнегреческих городах-государствах. 18. Один из семи холмов, на которых возник Древний Рим. 19. Большая катушка для навивки нитей основы. 21. Сосуд для алкогольных напитков. 22. Любимая улица Булата Окуджавы. 26. Городошная фигура. 27. Короткое 31. Башмаки, выдолбленные из дерева или на деревянной подошве. 32. Название парламента в Испании до 1977 года. 33. Защитный головной убор. 36. Жадность. 37. Человек, относящийся ко всему резко отрицательно, скептически. 38. Нижняя женская одежда из гоголевских «Вечеров на хуторе близ Диканьки». 39. Испанское холодное оружие.

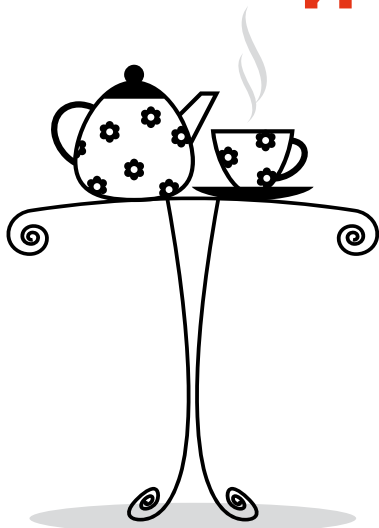
По вертикали: 1. Дословная выдержка из текста. 2. Питейное заведение. 3. Один из мифических авторов «Ригведы». 5. В царской России натуральный налог с народов Сибири и Севера. 6. Город на Оке. 7. Получение сложных химических соединений из простых или более простых. 8. Птица семейства дроздовых. 9. Мужское имя. 12. Золотая монета, которую начали чеканить в Венеции в 13 веке. 16. Древнерусский железный полусферический шлем с бармицей. 17. Млекопитающее семейства кошачьих. 20. Режиссер героической киноповести «У твоего порога» (1963 год). 23. Небольшой прикроватный шкафчик. 24. Школьная мебель. 25. Плоская кривая. 28. Отпечаток с гравюры. 29. Постороннее лицо, приглашенное участвовать на собрании, заседании. 30. Сообразительность. 34. Спортивная площадка. 35. Левый приток Дуная.

ответы на кроссворд смотрите на стр. 73.

Dr[®] Dias

Полезьа в квадрате !

ПРЯНИКИ на сорбите и фруктозе



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

РОТОТАЙКА



КРУАССАНЫ



ВАФЕЛЬНЫЕ
БАТОНЧИКИ



КОНФЕТЫ

МЮСЛИ-
БАТОНЧИКИ



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

Коктейль здоровья

Издавна осенняя пора считалась временем сбора урожая. Наши предки выходили на поля и собирали дары земли-матушки. Сливы, яблоки, морковь, свекла — все эти овощи и фрукты содержат полезные витамины и минералы, которые укрепят ваш иммунитет. Соки из них быстро вернут силу и энергию на весь день. Никакие холода и морозы не будут страшны. Фруктовые и овощные напитки поставляют организму все важные вещества, в которых он нуждается. В наше время процесс получения сока прост, появилась раз-личная бытовая техника, которая придет на помощь хозяйке. Свежевыжатый сок идеально подойдет для Вашего завтрака или перекуса. Такой рецепт быстр в приготовлении, его всегда можно взять с собой. Покупая пакетированные соки, обратите внимание на состав. Лучше потратите 10 минут вашего времени и сделайте сок сами. Теперь подробнее рассмотрим, какие овощи и фрукты можно использовать в приготовлении соков.

Для выведения «шлаков» хорошо подойдет сок из сливы. Высокое содержание калия в плодах поможет хорошей работе почек, сокращению сердечного миокарда, влияет на работу мускулатуры,

кишечника. Также на кишечник благоприятно действует сок кислой капусты. Содержащаяся в ней молочная кислота позаботится о состоянии кишечной флоры. Этот малокалорийный, насыщенный клетчаткой напиток поможет перед едой приглушить аппетит. Огуречный сок растворяет лишние жиры и обладает мочегонным свойством. Стимулирует кожный обмен веществ, поэтому цвет лица становится свежим и ярким. Морковь позаботится о хорошем пищеварении. В сок нужно добавить пару капель

течение двух-трех минут, так как он имеет свойство быстро портиться. Очищающее воздействие оказывает сок из крапивы. Содержащаяся в ней кремниевая кислота укрепляет соединительные ткани, подтягивает кожу и делает ногти более прочными. В ананасовом соке присутствуют ценные ферменты, ускоряющие обмен веществ и сжигающие жир. Свекла подойдет для чистки всего организма после тяжелой пищи. Влияет на обмена молочных кислот. Томатный сок один из самых полезных, там присутствует дневная норма витамина С. Калий, содержащийся в помидорах, благотворно влияет на работу сердечной системы, а кислоты влияют на обмен веществ. Тыквенный сок рекомендуют для разгрузочных дней, улучшает обмен веществ.

Если часто употреблять свежевыжатые соки, то Ваши суставы будут гибкими, улучшится обмен веществ, а кожа будет гладкой. Также некоторые витамины, содержащиеся в овощах и фруктах, запускают процесс регенерации кожи. С помощью соков можно скинуть пару лишних килограммов. С утра, выпив сок, Вы будете себе чувствовать бодрым весь день.

Подготовила Диана Ключко



масла, чтобы витамины хорошо усвоились организмом. Не стоит забывать и о витамине А, который способствует зрению. Сок моркови противостоит простудным заболеваниям. Яблочный сок укрепляет иммунную систему. Его не стоит пить в чистом виде, лучше разбавить водой. Употребить сок советуют в

Сок из крапивы

Молодую крапиву измельчить через мясорубку или блендер. Отжать через марлю. Хранить в холодильнике не более 3 суток. Принимать натощак по 1 столовой ложке взрослым и по 1 чайной ложке детям, запивая водой.



Сок из сливы

Сливы отделяем от косточек. Кладем в соковыжималку или блендер. Если сок измельчали в блендере, то нужно добавить воды. Фильтровать сливовый сок не рекомендуется, с мякотью он полезнее.



Сок из свеклы

Очистить свеклу, нарезать и переработать на соковыжималке. Для придания кислого вкуса, можно добавить немного лимонного сока.



Морковный сок

Очистить морковь, порезать. Измельчаем через соковыжималку или блендер. В полученную жидкость можно добавить немного лимонного сока.

Добавляйте в морковный сок яблочный или свекольный. Смешивайте овощи и фрукты, таким образом, ваш организм получит больше полезных элементов.



ответы на кроссворд со стр. 70.

По горизонтали: 1. Циркач. 4. Ляпус. 10. Тамерлан. 11. Эскадрон. 13. Туча. 14. Витерит. 15. Буле. 18. Капитолий. 19. Навой. 21. Рюмка. 22. Арбат. 26. Пушка. 27. Замыкание. 31. Сабо. 32. Кортесы. 33. Шлем. 36. Алчность. 37. Нигилист. 38. Плахта. 39. Наваха.

По вертикали: 1. Цитата. 2. Рюмочная. 3. Атри. 5. Ясак. 6. Серпухов. 7. Синтез. 8. Малиновка. 9. Устин. 12. Цехин. 16. Мисюрка. 17. Каракал. 20. Ордынский. 23. Тумбочка. 24. Парта. 25. Циклоида. 28. Эстамп. 29. Гость. 30. Сметка. 34. Корт. 35. Тиса.

Тебе Решать!





СПУСТЯ 10 ЛЕТ



Иллюстратор Ольга Кондратцева



La Fito

ЗЕРНО
для пропаривания
и заваривания

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

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

Главный редактор — Кондратцева Алла Дмитриевна
 Соредактор — Смирнов Михаил Борисович
 Верстка, макет — Смирнов Михаил Борисович

Объединенный выпуск. Адрес редакции: 143900, МО, г. Балашиха, ул. Твардовского, 24, стр. 2. т. +7 (495) 739-22-00, e-mail: rdg@diamirka.ru

Спонсор выпуска ООО «ТД «Диамир К»

«Российская Диабетическая газета» зарегистрирована в Комитете по печати РФ 26.08.1994 г. № 012842. Учредитель — Российская Диабетическая Ассоциация (РДА). Издаётся организацией РДА-АНБО «Диабетическая газета». 105203, г. Москва, ул. Нижняя Первомайская, 46, 3-03 Всероссийский диабет-телефон 505-33-99, www.diabetes.org.ru, www.diabetes-ru.org

Отпечатано: Типография ООО «Принт-Хаус»
 Россия, 603001, г. Нижний Новгород, ул. Рождественская, д. 30, оф. 302.
 Подписано в печать 01.08.2016 г.
 Объем 20 п.л. Тираж 30000 экз. Заказ № 042-16 от 26.07.2016 г.

Московский выпуск №23(1136)/2-2016
 Южный (Ростовско-Донской) выпуск №16(1176)/2-2016
 Тульский выпуск №16(1166)/2-2016
 Санкт-Петербургский выпуск №17(1146)/2-2016
 Ставропольский выпуск №18(1156)/2-2016
 Курганский выпуск №15(1126)/2-2016
 Краснодарский выпуск №14(1116)/2-2016
 Дальневосточный выпуск №9(1106)/2-2016

