

Объединенный выпуск

Российской Диабетической Газеты 25(2-2017)

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

International Diabetes Federation: www.idf.org
Всероссийский «Диабет-телефон»:
+7 (495) 505-33-99



Жизнерадостная Газета

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

№25

Не бойтесь...

ПЛАВАНИЕ ПРИ ДИАБЕТЕ



*Правильный
уход –
залог
здоровья*



*Леонид Бахталин
и Полина Бертэн*



Что такое аллергия?

**Качественное
долголетие
зависит
от образа жизни...**

*Юлия
Корнева*

ПУТЕШЕСТВИЕ Без ГРАНИЦ



От редакции



Дорогие друзья!

Рада приветствовать Вас со страниц нашей газеты!

Этот номер посвящен здоровому образу жизни, здоровому питанию и активной жизненной позиции.

Мы расскажем Вам о людях, равнодушных к чужой беде; о благотворительном проекте «Глиняный ёжик».

О своей жизни и творчестве рассказали оперный певец Леонид Бахталин и режиссер-постановщик

Полина БертЭн – беспорные таланты – создавшие успешный творческий и семейный союз.

Из этого номера Вы узнаете много интересного.

Историями, советами, рецептами и рекомендациями поделились врачи, тренеры, фитнес-инструкторы, блогеры, стилисты, путешественники.

Надеемся, что усилия всех участников и создателей нашего издания будут Вам полезны.

Читайте и будьте здоровы!



ДИАМИР К

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».



ЛЕГКИЙ ЗАВТРАК

НОВИНКА!
Теперь в продаже!



- ◆ Кукурузный
- ◆ Рисовый
- ◆ Гречневый



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

БЕЗ ГЛАУТОНА





СПОСОБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛЮДЕЙ С ХРОНИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ НА ПРИМЕРЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА

(Сокращенный и упрощенный фрагмент из главы 16 книги М. Богомолова «Инсулинотерапия для «чайников», 2011 г.).

Начало сахарного диабета у ребенка или выявление диабета у взрослого ведет не только к изменению биохимических процессов в организме, но и к резкому изменению образа жизни личности, к необходимости отказа от ранее существовавших личных и семейных привычек и устоев. Не выдерживая психологического и социального стресса иногда даже отцы малых детей уходят из семей. Встает вопрос не только о новом физическом выживании, но и о новых способах психосоциального приспособления.

Выделяют этапы переживания болезни. Изначально «все отрицается»: «врачи ошиблись...», «у нас все в порядке...». Первый этап метаний и неопределенности нужно сокращать до минимума – не более 1-2 месяцев. Чем он длиннее, тем опаснее поведение, и печальнее последствия. Следующим шагом начинается поиск виноватых, «охота на ведьм»: «перегрузки на работе...», «собака покусала, испуг...», «в институт не поступила – переживает...». Обвинение «виноватых» и желание их «наказать», к сожалению, тоже не приводят к конструктивным изменениям поведения. Часто после первого пребывания в реанимации, после диабетической или гипогликемической комы наступает психологическое прозрение: «Что же делать? Как жить дальше?». В этот ключевой момент многое зависит от первоначальных особенностей личности и от поддержки окружения. Может вразумить пример десятков и сотен успешных жизненных историй людей с диабетом: бразильский футболист Пеле, писатель-фантаст Герберт Уэллс, авиаконструктор Туполев и многие другие.

Экономические условия влияют на приспособляемость личности к общественным условиям. А наличие специальных знаний и главное – желание их применять, имеют, все-таки, решающее значение.

Самый незрелый механизм «защиты» – появление психического заболевания «в ответ» на проявление диабета. Но это ошибочное мнение. Психические заболевания чаще носят внутренний характер и появляются у людей вне зависимости от наличия или отсутствия какого-либо хронического телесного заболевания. Незрелые защиты второго уровня носят, как правило, разрушительный характер и не

могут существовать долго. «Буду питаться сладостями... Не буду колоть инсулин, не буду пить таблетки...». С такими установками долго протянуть нельзя.

Промежуточные защиты третьего уровня могут носить истерический характер. При истерических защитах личность использует заболевание в качестве «щита» и повода для ухода от ответственностей в повседневной жизни. Иногда родители «выкармливают» больного диабетом «ребенка» до сорока-пятидесятилетнего возраста. Дети этих родителей чаще неспособны создать самостоятельную семью, найти хорошо оплачиваемую, ответственную работу по причине инфантильно-патерналистических отношений, навязанных родителями.

Другой частый пример промежуточных защит «стимул-реакция». Люди скрывают наличие у них диабета или наоборот, выставляют это всячески напоказ, требуют себе всяческих социальных льгот. Это позиция «человека в диабете», а не человека с диабетом. Выход из ситуации – придание диабету должного места в жизни, значимого, но далеко не первоочередного.

Достижение четвертого уровня зрелых защит для большинства может являться конечным этапом психического развития и процесса приспособления. Зрелые защиты используют отрицательную энергию в созидающе укрепляющее русло. «Да, у меня есть диабет, но я смогу добиться большего, чем обычные люди...»

На четвертом уровне заканчиваются внутриличностные защиты.

Зрелые личности могут объединяться в общественные группы (от местных групп взаимопомощи, общественных организаций, движений и политических партий, до крупнейших международных объединений для защиты и продвижения определенных групп интересов). Такие общественные группы меняют саму социальную среду, не затрагивая структуру и архитектуру личности. Например, выпуск Российской Диабетической Газеты «Жизнерадостная газета», периодический печатный орган МОО «Российская Диабетическая Ассоциация», которую вы сейчас держите в руках и читаете, выступает примером такого сверх приспособления.

Уровни личностных приспособлений с первого по четвертый были выделены еще учениками Зигмунда Фрейда. Пере-

прыгнуть через ступеньку, как правило, не получается.

Вот несколько общеизвестных приемов, которые можно применять в повседневной жизни. Согласно теории Джеймса-Ланге каждой эмоции человека соответствует напряжение той или иной мышцы, и наоборот, управляя движением и расслаблением тех или иных групп мышц, мы можем управлять нашими эмоциями. Если Вы разозлены, раздражены – подойдите к зеркалу и улыбнитесь. Мышцы и зеркало вернут Вам эмоцию. Если Вам грустно, вспомните и спойте веселую песню, мышцы голосовых связок пошлют соответствующий нервный импульс в головной мозг, почувствуете себя веселее. Вас сковала депрессия? Станцуйте вальс, польку, танго, покружитесь с притопыванием и с прихлопыванием под музыку из мульт-фильмов с Вашим ребенком, получите взаимное удовольствие.

Эмоционально подвижным и восприимчивым людям помогут приемы рационализации или осмысления. Не торопитесь предпринимать скоропалительные действия.

Особое внимание в психических защитах необходимо уделять роли различных типов восприятия. Цвет и свет мощнейшим образом влияют на эмоциональный статус. Темные, коричневые, фиолетовые цвета одежды часто свидетельствуют о депрессивно меланхолическом настроении обладателя. Желтые, красные, оранжевые цвета свидетельствуют об агрессивном тревожном, активном статусе. Салатные, светло голубые, серо-голубые тона чаще погружают в спокойно уравновешенные состояния. Пересмотрите и смените свой гардероб, поменяйте цвет скатертей, салфеток, занавесок и обоев в доме и в офисе, купите люстры и плафоны с цветными стеклами. Людям с диабетом мы порекомендуем нейтральные сине-зеленые и светло-серые расцветки.

М. Богомолов, врач психозендокринолог, диабетолог; член рабочей группы по разработке Методических рекомендаций по психологическому благополучию людей с диабетом Европейской Ассоциации по Изучению Диабета (EASD, 1989 – 1998 г.г.).

Вопросы можно задать круглосуточно на форуме портала www.diabetes.ru.org



У нас в гостях семейная пара — Леонид Бахталин и Полина Бертэн. Леонид — ведущий оперный певец, Полина — гениальный режиссер-постановщик.



Не бойтесь...

— Полина, расскажите, как пришли в искусство, решили стать режиссером-постановщиком?



Полина: Прийти в искусство, наверное, невозможно. Его просто можно любить или нет. Я работала более 10 лет на телевидении, потом в кино, параллельно занималась творческими проектами, любительскими постановками, праздниками, выступала в качестве режиссера, делала свой фестиваль. Уже в зрелом возрасте решила воплотить личную мечту в жизнь и перейти на профессиональный уровень в режиссуре. На это меня, кстати, вдохновил Леонид, который изначально тоже шел по другому пути, а потом решил стать певцом. Я увидела результат и поняла, что тоже смогу, и закончила ГИТИС.

— Леонид, расскажите, как Вы пришли в музыку, почему решили поменять профессию?

Леонид: Школу закончил с отличием и поступил в университет на физико-математический факультет, окончил по специальности «теоретическая физика». После окончания Витебского Го-



Полина Бертэн — режиссер-постановщик



Леонид Бахталин — оперный певец

сударственного Университета работал программистом в Газпром Беларусь. С раннего детства у меня был музыкальный пример, моя мама – оперная певица. Не скажу, что сразу полюбил оперу, даже наоборот. Однако в сознательном возрасте интерес не спеша пробудился, и я запел! О том, чтобы стать профессиональным певцом мыслей тогда не было. Но время шло, мне окончательно надоело заниматься тем, чем занимался, и я, наконец-то, решился кардинально изменить свою жизнь – стать артистом! Подумал, если в 24 не сделаю этого – не сделаю никогда. Но как показывает пример Полины – не поздно никогда! Итак: заявление по собственному желанию; и вот я еду в поезде Витебск-Москва поступать в Московскую Государственную Консерваторию им. Чайковского! В столицу едет звезда Леонид Бахталин! Но путь от верхней полки в плацкарте до большой сцены оказался длиннее, чем думал. (Смеется.) В консерваторию меня не взяли. В академию Гнесиных тоже. И вот экзамены подходят к концу, нужно уезжать, но тут одна абитуриентка, теперь солистка Мариинского театра и мой близкий друг, посоветовала схо-

дить в институт Ипполитова – Иванова. Экзамены были окончены, но я поехал туда в поисках человека, который согласился бы, не понятно уже зачем, меня послушать. Им оказался Всеволод Владимирович Сокол-Мацук, лучшего концертмейстера в своей жизни не встречал до сих пор. Прослушав меня, он предложил показаться заведующему кафедрой Савельеву. Собрали комиссию, послушали и говорят: «Данные у Вас хорошие, но уровень подготовки для института не достаточен, да и экзамены уже прошли. На первый курс музыкального училища пойдете»? Такого удара по самолюбию я не ожидал: человек с высшим научным образованием, учиться с детьми, заново? Я ответил: «Пойду!» Так началась моя музыкальная история. Через год перевелся в Гнесинское училище. Проучился один курс и поступил в ГИТИС в мастерскую Дмитрия Бертмана (художественный руководитель «Геликон-Опера». – Прим. ред.) там прошли еще 2 года моего студенчества. И вот: я студент второго курса Московской Государственной Консерватории им. Чайковско-

го, класс народного артиста, маэстро Зураба Соткилавы. Затем стажировка в Оперном Центре Галины Вишневской у самой Галины Павловны, а после ее ухода, у Маквалы Касрашвили. Работа в Москонцерте и наконец – Московский Государственный Академический Театр Оперетты, солистом которого являюсь.

– Полина, что самое трудное в работе режиссера-постановщика?

Полина: Режиссерский труд, это сплошное преодоление себя. Самая большая проблема – это проблема выбора. Нужно отвести все свои гениальные решения и оставить только один вариант. Как нам кажется, все наши замыслы прекрасны. Сейчас популярен экспериментальный театр. Например, взять героев «Евгения Онегина» отправить на Марс, подобрать костюмы,

«Мне очень хочется, чтобы оперу полюбили и узнали большее количество людей...»

Полина Бертэн

«Есть фраза: «аппетит приходит во время еды». Вдохновение – это такой же процесс.»

Леонид Бахталин



сделать сценографию, но это будет уже не Пушкинский вариант. Очень сложно, имея колоссальные технические возможности, придерживаться классического формата.

– Расскажите о Вашей постановке оперы «Евгений Онегин»?

Полина: Мне очень хочется, чтобы оперу полюбили и узнали большее количество людей. Это уникальный вид искусства, но многие просто его не понимают. Стандартный пример: не понравилось в театре, потому что Джульетту или Кармен пели прекрасные, но давно уважаемые, а значит в возрасте, солистки. Это раньше ходили слушать, а теперь и слушать, и смотреть. Молодым людям хочется видеть персонаж таким, каким он прописан. К тому же, пришедшие впервые на спектакль люди, должны понимать, о чем идет речь. Особенно в провинции, где нет оперной культуры, зритель должен видеть смысл происходящего. С Михаилом Симоняном, Йосси Тавором (журналист, культуролог, музыковед. – Прим. ред.) и фондом «Открытое море» мы придумали проект «Опера для всех». Цель которого – малыми силами показать, что такое опера как жанр, и насколько он может быть интересен. В Туле и Калуге, где проходил этот спектакль, мы делали постановку в формате semi-stage (оркестр и хор на сцене, но актёр не задействован в массовых сценах, минимальные декорации, костюмы), поскольку залы не приспособлены для больших полноценных спектаклей, и это дорого. Я выстраивала классическую историю. Без экстремальных вариантов, максимально приблизив к оригиналу.

– Есть ли у вас творческая мечта, задумка, цель?

Полина: У меня есть театр, правда на бумаге, «Опера Бомонд» и проект «Опера для всех», желание сохранить русскую классическую оперу в её максимально первоначальном виде. То есть, ставить истории так, как они были задуманы автором. Без экспериментов. Хотя это очень заманчиво для режис-

сера. Цель – просветить, ознакомить, приучить, побудить зрителя и дальше познавать этот жанр. После постановки «Евгений Онегин» мне пришло большое количество отзывов, люди до этого не любившие оперу, стали ею интересоваться. Моя цель – «Опера для всех».



Леонид: Я благодарен фонду «Открытое море» в лице Станислава Тихонова и Михаила Симоняна за плодотворное творческое сотрудничество и мой большой оперный дебют в опере «Евгений Онегин» в постановке моей жены – режиссера Полины БертЭн. Это было здорово! Но сколько спектаклей, произведений, которые еще не спеты и не сыграны. В этом смысле стоит ориентироваться на Пласидо Доминго – более 120 спетых партий! В новом сезоне в театре хочу сыграть Эдвина в знаменитой «Сильве». Спеть князя Игоря, Грязного из «Царской невесты», «Паяцы», Скарпию в «Тоске». Верди – мой любимый композитор, у него столько опер, которые хотелось бы исполнить, надеюсь, мне удастся. В смысле «цели»: артист-певец – это конечный элемент театральной конструкции, сквозь призму кото-

рого происходит непосредственный контакт со зрителем и передача замысла в концепции режиссера. И следует, что цель наша – проводить высшие идеи в мир людей, делать его совершеннее.

– Что для Вас служит источником вдохновения?

Леонид: Это как снежный ком, начинаешь что-то делать, учить, тебя постепенно затягивает, с каждым днем получается лучше и хочется большего. Есть фраза: «аппетит приходит во время еды». Вдохновение – это такой же процесс. Некоторые музыкальные произведения могут не нравиться, но ты учишь, исполняешь, вникаешь глубже и постепенно увлекаешься. Поэтому вдохновение – это понятие относительное и безразмерное. А мотивацией к творчеству является семья. Хочется делать что-то не только для себя и своего развития, но для близких, родных тебе людей, чтобы они гордились. Да, так просто и честно. Все истоки идут из семьи, начало там. Полина – спасибо тебе!

– Почему для Вас удовольствие или работа?

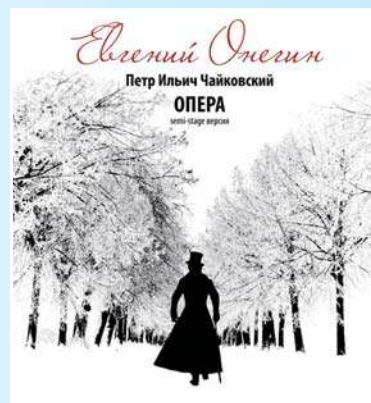
Леонид: Это работа пока ты репетируешь. Тяжело учить, на финальных этапах подготовки спектакля порой кажется, что хуже быть не может. И думаешь: «Будь, что будет». Когда выходишь на сцену, все проходит.

Да, работа эмоциональная, физическая, после спектакля костюмы можно выкручивать, но это настоящее удовольствие.

– У вас такие загруженные графики, гастроли, как успеваете проводить время с семьей?

Полина: Недавно я ездила работать на экономический форум (по творческой части), поэтому Леонид был в роли мамы. (Смеётся). Выкручиваемся как-то, на помощь приходят бабушка, дедушка.

Леонид: Придется нашей Таисии



(дочь Леонида и Полины. – Прим. ред.) тоже привыкать к гастрольному графику и театральным кулуарам.

– Как проводите свободное время с семьёй, может у вас есть традиции?

Полина: Есть у нас одна традиция, когда мы успеваем её осуществить. Любим в мае ходить смотреть, как цветет яблоневый секретный сад на ВДНХ, куда никого не пускают. Но там есть дырка в заборе, охранники уже знают нас и не возражают. Это секрет.

Леонид: Помню, дочке было пару месяцев, мы с коляской перебирались через забор. (Улыбается). Там фантастическое место. Семейный отдых для нас также связан с вылазками на природу. Для меня с детства нет большего удовольствия, чем быть на природе. Стремимся поддерживать эту тенденцию, благо лес недалеко от дома. В семейном составе или с друзьями осуществляем такие выезды.

– Полина, как набираетесь сил на работу?

Полина: У меня есть сила воли, а вот сил практически нет. Многие мамы с маленькими детьми, думаю, сейчас солидарны со мной. Дети отнимают все твои силы, но когда нужно работать, я собираюсь с мыслями, и все приходит в процессе. Глаза боятся, а руки делают. Нужно заниматься тем, что вам нравится. Если же наоборот, то сил не будет.

– А как Вы поддерживаете себя в форме, тонусе?

Полина: Посещаю косметолога,

сейчас много процедур по улучшению внешнего состояния. Много гуляю с маленьким ребенком, свежий воздух еще никому не вредил. В хорошей форме можно быть, даже уставшим. Главное мыслить позитивно и радовать



– Расскажите о вашем занятии благотворительностью?

Полина: Благотворительностью занимаюсь всю сознательную жизнь. Меня мама приучила к этому. Она всегда помогала животным, людям, нуждающимся в жилье, материальной помощи. И я продолжила этим заниматься. Когда мы с Эрнестом Мацкявичюсом сделали проект «Глиняный ёжик», объем благотворительности увеличился. В этом году мы отметили пятилетний юбилей. Это благотворительный концерт, на котором собирают деньги нуждающимся в помощи. Эрнест объединяет вокруг себя добрых, активных, талантливых людей. Он стал идеологом фонда «Открытое море», одного из крупнейших культурно – образовательных благотворительных фондов, которым успешно руководит Михаил Симонян.

ся окружающему миру. Необходимо выключить негатив.

– Традиционный для нашей газеты вопрос: любите ли вы готовить? Есть ли у вас фирменное блюдо?

Полина: Сразу скажу, Леонид лю-

бит готовить, прекрасно делает борщ, у него бабушка из Украины, видимо генетическая предрасположенность к этому блюду. (Улыбается). Я готовить не люблю, поскольку мне приходится это делать постоянно. Если готовить каждый день, наверное, это перестает приносить удовольствие. Нравится запекать рыбу, она не требует особых усилий и всегда вкусно получается.

Леонид: Я делаю борщ крайне редко, поэтому мне нравится готовить. Это блюдо связано с детскими воспоминаниями, ощущениями от маминого и бабушкиного борща, хотя они совершенно разные. Бабушка готовила со специфическими нотами, добавляла помидор целиком, зелень и крупно нарезала картофель, а мама по-другому немного. У меня получается микс из этих борщей разных культур.

– Дайте, пожалуйста, совет для наших читателей.

Леонид: Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на нелюбимое занятие. Делайте то, что вам хочется. Если работа приносит хороший доход, это только одна из частей формулы счастья. В любой профессии можно состояться и достичь высот. Главное – не изменять себе и бить в одну точку.

Полина: Не бойтесь! Мне было за 30, успешная работа в кинокомпании и на телевидении, но я ушла в студенты на 1 курс института. Тяжело было, но это того стоит. Потом получаешь заряд оптимизма, энергии, потому что занимаешься любимым делом.

Беседовала Диана Ключко

Рецепт запеченной рыбы в фольге:

Берем свежую форель, не мороженную, чистим, солим сверху. Внутри кладем травы: кинзу, укроп, петрушку, веточку розмарина, черный перец. Заворачиваем в фольгу, ставим в духовку, разогретую до 200 градусов и запекаем 35-40 минут. В конце приоткройте немного фольгу, чтобы рыба подрумянилась. Получается диетическое, нежирное и вкусное блюдо. Приятного аппетита!

Рецепт Полины Бертэн



«Добро рядом с нами»!



Но положение в обществе не самое главное, один из главных объединяющих факторов – музыка. Благотворительный вечер проходит в формате – концерта-капустника, в котором принимают участие профессиональные певцы и музыканты, а также люди, для которых музыка является хобби и занимает немалую часть жизни.

ГЛИНЯНЫЙ ЁЖИК – это копилка, в которую на концерте каждый желающий – добровольно, без принуждения, если возникнет порыв, может положить любую сумму денег. Ёжик запамят, точную сумму узнают только его адресаты. Каждый год вырученные средства передаются лично в руки больного ребенка. Так, в 2014 году в помощи нуждалась пятнадцатилетняя девочка, попавшая под артобстрел на Украине.

В этом году все вырученные от мероприятия средства были направлены Екатерине Шариповой, ставшей инвалидом в результате автокатастрофы в 2014 году. «У Кати тяжелая черепно-мозговая травма, она практически обездвижена. Мама умерла после того, как произошла трагедия. Отец от них ушел, когда Катя была ещё маленькой. У нее ещё трубка в гортани стоит. В общем ситуация тяжелая», – рассказывает Эрнест Мацкявичюс.

Девушка находится на попечении бабушки и нуждается в комплексной и дорогостоящей реабилитации. Екатерине нужен постоянный уход, физиопроцедуры, реабилитация. С ней нужно заниматься, это требует се-

21 апреля в Арт-кафе «Дуровъ» состоялся юбилейный благотворительный вечер «Глиняный ёжик» – это проект Эрнеста Мацкявичюса, придуманный пять лет назад.

Можно сказать, что это клуб людей, добившихся определенных успехов в жизни – в самых разных областях, занимающих серьезное положение в обществе и высокие посты, но не утративших тяги к нормальному человеческому общению и оставшихся равнодушными к беде другого человека.



Де-Женейро на паралимпийские игры. Александра является чемпионкой мира в паралимпийском плавании, её мечтой было отправиться на заветные игры. Но все знают сложившуюся ситуацию с паралимпийской сборной России. Поэтому Александра решила передать со-

рельзных усилий. «Катя не гуляет, не выходит даже на свежий воздух. Нужно постараться собрать денежные средства и привлечь внимание медиков, которые смогли бы что-то сделать. У каждого есть свои возможности, знакомства или связи», – говорит Эрнест Мацкявичюс.

Свою помощь предлагают и те, кто ранее нуждался в ней сам. «Глиняного Ёжика» посетила Александра Агафонова – героиня предыдущего благотворительного вечера. Ей помогли собрать деньги на поездку в Рио-

Слева направо: Анатолий Полудницын, Светлана Седых, Эрнест Мацкявичюс, Алла Кондратцева.

Эрнест Мацкявичюс – популярный телеведущий, журналист, автор и идейный вдохновитель благотворительного проекта «Глиняный ёжик»

бренные для неё деньги Кате Шариповой. Она лично вручила их бабушке Кати (Татьяне Дмитриевне), которая была очень рада и не сдерживала эмоций, слов благодарности.



На благотворительном вечере также присутствовал депутат Государственной думы РФ Сергей Железняк (на фото в центре)

В этот раз в программу мероприятия был добавлен аукцион-продажа картин. Екатерина Беляковская, Борис Беляковский, Юрий Григорян, Мария Симон, Федор Елизаров, Сергей Марченко, Сергей Чернышев, Андрей Серабьянов – талантливые художники, которые предоставили свои картины, написанные в разных направлениях. Картину Сергея Марченко «В осеннем саду» выставили на аукцион. Деньги, вырученные от продажи, поступят Кате Шариповой. Покупатель картины решил подарить её героине вечера, чтобы она радовала Катю и её бабушку. Также художники не оставили без внимания Эрнеста Мацкявичюса и подарили ему холст с изображением моря, выразив благодарность за всю помощь и неравнодушные к горю другого.

На мероприятии выступили Владимир Шнитко и творческий коллектив детей и молодёжи с нарушениями



Участники и гости мероприятия подходили к ёжику и жертвовали деньги. Никто не остался равнодушным

слуха «Ангелы Надежды». Это было трогательное выступление, которое открыло концерт. Своим выступлением порадовали гостей певцы Кай Метов, Владимир Лёвкин, Игорь Корнилов, Леонид Бахталин, Антон Чухрий, Константин Тарасов, певица Юта, скрипач Михаил Симонян, гитарист Дмитрий Мурин. Эрнест Мацкявичюс также исполнил песню для гостей. Зрители с удовольствием подпевали артистам и танцевали под ритмичные песни. Дети также не остались в стороне, вышли на сцену

и стали импровизированной группой поддержки для певцов.

Участники и гости мероприятия подходили к ёжику и жертвовали деньги. Никто не остался равнодушным. А главное, что они растрогали до слёз бабушку Кати, выразив слова поддержки. Ей было приятно и радостно, что милосердие и сострадание живет в сердцах не



«Глиняного Ёжика» посетила Александра Агафонова – героиня предыдущего благотворительного вечера

только взрослых людей. Татьяна Дмитриевна всех благодарила и была уверена, что надежда на выздоровление её внучки есть, когда вокруг такие люди.

Концерт «Глиняный ёжик» прошел легко и динамично, подарив гостям массу положительных эмоций. Многообразие мелодий, забавные

шутки, стихотворения и постоянный контакт артистов со зрителями делали этот вечер по-настоящему теплым и семейным.

«Катя сама из Истры, нам удалось положить её в одну из больниц. Она там лежала месяц, потом её выписали домой. Поэтому я понял, что нужно проводить «Глиняного ёжика», чтобы у них были материальные средства хотя бы на первое время. Для того, чтобы устроиться в реабилитационный центр или нанять сиделку. Её пожилая бабушка не в состоянии перемещать человека, который абсолютно обездвижен», – рассказывал Эрнест Мацкявичюс.

Диана Ключко

Если вы не равнодушны к данной ситуации и готовы помочь Кате и её бабушке, вы можете поддержать её любым из перечисленных способов:

- ▶ Карта «Сбербанка» (Маэстро): 639002409011545668
- ▶ Счет в «Сбербанке»: 40817810340004563289
БИК 044525225
КОР.СЧЕТ 30101810400000000225
ИНН 7707083893
на имя: Солоненкова Татьяна Дмитриевна (Бабушка Кати)
- ▶ Яндекс кошелек: 410012503444821
- ▶ QIWI кошелек: +79031706256
- ▶ Пополнить счет телефона: +79661799787 («Билайн»)
- ▶ «Western Union», «Юнистрим» или «Золотая корона»: (на имя: Ляхова Инна Васильевна, Московская область, г. Истра)



Татьяна Дмитриевна и Катя будут очень рады и благодарны любому содействию и помощи. Ведь, из зернышка всегда произрастает большое дерево, так и наша поддержка, милосердие, маленькими шажками перерастает в выздоровление Кати.





Правильное питание – это неотъемлемая составляющая человеческого здоровья. Каждый из нас стремится ухаживать за собой. Но не стоит забывать и о внутреннем состоянии организма.

*Юлия
Корнева*

«Качественное долголетие зависит от образа жизни...»

Мы встретились с экспертом здорового образа жизни, wellness coach, автором одного из самых популярных русскоязычных блогов о здоровом образе жизни и долголетию Live up!

– Юлия, как Вы пришли к решению о смене образа жизни, перешли на правильное питание, какой мотив сыграл решающую роль?

– Рождение моего первого сына

5 лет назад сильно изменило мое отношение к жизни и здоровью. Во-первых, я поняла, что хочу прожить как можно дольше, оставаясь бодрой и активной, а во-вторых, осознала, что мой малыш зависит

от меня, и я просто не могу себе позволить заболеть. Я начала разбираться в том, что делать, чтобы прожить дольше и поняла, что качественное долголетие зависит почти на 100% от ежедневных выборов, то есть образа жизни.

– Что побудило создать Ваш блог «Live up!»?

– Я начала много читать, учиться на программах лучших мировых университетов, общаться со специалистами в вопросах питания, фитнеса, превентивной медицины, антистресс методик. И у меня накопилось огромное количество информации, которой захотелось поделиться.

– В блоге Вы пишете много рецептов, полезных советов. Из каких источников Вы предпочитаете черпать информацию о здоровом образе жизни?

– Основной источник – это учеба (Юлия изучала нутрициологию, влияние питания на здоровье в Университете Калифорнии и в Стенфордском Университете – прим. редакции), мои профессора. Кроме ▶

этого: книги, статьи в научных изданиях, мнения моих коллег...

– Можете описать свой ежедневный рацион? Что предпочитаете на завтрак, обед, ужин?

– В основном ем те блюда, рецепты которых есть в моем мобильном приложении «Live up! Рецепты». Я никогда не пропускаю завтрак, от которого буквально зависит весь день. Утром ем медленные углеводы (дикий рис, гречку, киноа), обязательно свежие овощи, полезные жиры и белки, например, фасоль в томатном соусе, домашний хумус, козий сыр, авокадо или яйца.

Обед – как правило, большая порция салата из разноцветных овощей с нерафинированным маслом и суп. А ужин – рыба, морепродукты или термически обработанные овощи: соте, стир-фрай, солянка и тому подобное.

– Посоветуйте, с чего стоит начать переход на здоровое питание?

– Главное не впадать в экстре-



« Я начала много читать, учиться на программах лучших мировых университетов, общаться со специалистами в вопросах питания, фитнеса, превентивной медицины, антистресс методик и у меня накопилось огромное количество информации, которой захотелось поделиться. »

мальные режимы, это до добра не доведёт. Меняйте то, что вам кажется легче всего: кому-то проще скорректировать рацион, а кому-то стать более активным.

Шаг за шагом небольшие изменения. Они дадут результат, и дальше будет проще менять свой образ жизни в лучшую сторону, мотивируемый предыдущим результатом.

И ещё, очень важно иметь цель. Зачем вам нужен ЗОЖ? Если Вы хотите следовать тенденциям и практиковать ЗОЖ ради практики – это быстро закончится. Серьезной причиной могут быть: желание дольше оставаться живым и здоровым, наслаждаться обществом своих детей, не стать им обузой, избежать болезней, которыми страдали ваши предыдущие поколения (почти все генетические заболевания можно контролировать с помощью образа жизни, они не приговор). Или про- ▶



Я никогда не пропускаю завтрак, от которого буквально зависит весь день. Утром ем медленные углеводы, обязательно свежие овощи, полезные жиры и белки, например, фасоль в томатном соусе, домашний хумус, козий сыр, авокадо или яйца.

► сто быть активным и успевать больше, чем те, кто не практикует ЗОЖ. Все это примеры. Вам нужен ваш личный серьёзный долгосрочный мотив.

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

– Сон, конечно. Если не высыпаться, то все остальные усилия в области питания, борьбы со стрессом и активности не имеют никакого смысла, не дадут результата или вообще вы не сможете ничего сделать в их отношении.

– **Наша газета посвящена людям, страдающим сахарным диабетом, расскажите, какие есть нюансы в питании для них?**

– Я не врач и не вправе давать какие-то рекомендации людям с медицинским диагнозом. Конечно, проблема диабета II типа набирает обороты

по всему миру, и специалисты винят образ жизни, в первую очередь – питание. К сожалению, мы все стали потреблять в десятки раз больше сахара, подсластителей и обработанных углеводов, чем способен переработать наш организм.

– **Если человек предрасположен к сахарному диабету, какое питание поможет избежать его?**

– Если Вы имеете в виду, что его предки болели диабетом II типа, то избежать его можно, если вести здоровый образ жизни.

– **Согласны ли Вы, что люди с сахарным диабетом должны становиться вегетарианцами, переходить на растительную диету?**

– Растительная диета и вегетарианство не всегда предполагают здоровое питание. Это один из самых распространённых мифов о питании. Напри-




La Fito®

КОЗИНАКИ

**ЗЛАКОВЫЕ
СО ЛЬНОМ
НА ФРУКТОЗЕ**

Мелодия легкости

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

► мер, пицца, макароны, сладкие газированные напитки и торт на десерт – вполне себе вегетарианские блюда. Но крайне нездоровые и опасные не только для больных диабетом. Здоровый рацион – это в первую очередь НЕОБРАБОТАННЫЕ промышленным образом продукты – то есть цельные растения и продукты животного происхождения. Сосиски из магазина, колбаса и даже фарш – «опасные» продукты, а кусок органического мяса (из животного, которое паслось на лугу и выросло без участия гормонов роста и антибиотиков) – не опасно!

«**Главное не впадать в экстремальные режимы, это до добра не доведёт. Меняйте то, что вам кажется легче всего: кому-то проще скорректировать рацион, а кому-то стать более активным.**»

Морковь гигантского размера, которую серьёзно обработали пестицидами – опасна. А та, что была выращена без синтетических стимуляторов, в экологическом регионе – отличный источник полезных веществ. Яблоки с дачи – отлично, яблочный сок из пакета – увы... Я уже не говорю про фастфуд. Цельного и разнообразного рациона из качественных продуктов должны придерживаться все, кто заботится о своём здоровье. И не только люди, страдающие сахарным диабетом.

– **В своем блоге Вы пишете, что все рецепты проверяете на себе. Какой у Вас есть фирменный рецепт? Поделитесь, пожалуйста, с нашими читателями.**

– Все рецепты из приложения любимые. Все, кроме тех, что мне «подарили» коллеги-блогеры, я готовлю сама. В каждый период времени есть свои любимчики. Сейчас я живу в Сингапуре и экспериментирую с азиатскими вкусами. Конечно, адаптируя их под свой европейский бэкграунд. Например, люблю брокколи с креветками и имбирём.

– **А как приготовить здоровую пищу. Какие приспособления для этого нужны?**

– Никаких специальных приспособлений не нужно. Нож, сковорода и кастрюля!

– **Традиционный для нашей газеты вопрос, дайте, пожалуйста, читателям совет, напутствие!**

– Читайте мой блог Live up! (www.live-up.co) Я публикую много полезной информации для тех, кто, как и я, хочет прожить доooooолго и оставаться здоровым, активным и не впасть в старческий маразм;)

Беседовала Диана Клочко

БРОККОЛИ с имбирем и креветками



Из разных видов капусты можно готовить такое множество блюд, что включить этот овощ в ежедневный рацион – проще простого! А оно того стоит. Все виды капусты богаты мощными антиоксидантами – витаминами С и К. Они обезвреживают свободные радикалы, запускаящие в нашем организме процессы старения и окисления. А именно окислительный стресс является причиной множества заболеваний. Всего 100 граммов брокколи содержат половину суточной дозы витамина А, набор витаминов группы В и примерно десятую часть рекомендованной нормы калия и марганца. Важная особенность капусты – содержание пребиотиков. Эти вещества стимулируют рост нормальной микрофлоры толстого кишечника. И, естественно, капуста богата клетчаткой, а она снижает уровень сахара и холестерина в крови, способствует насыщению и поддерживает здоровье пищеварительного тракта. Брокколи богата полезным для зрения бета-каротином и соединением серы сульфорофаном, помогающим печени избавляться от токсинов. А имбирь окажет мощное противовоспалительное действие, зарядит иммунную систему и поможет защититься от раковых заболеваний. **Совет: готовьте брокколи очень быстро и не накрывайте крышкой – так капуста сохраняет ярко-зеленый цвет и полезные свойства.**

Ингредиенты

- брокколи — 1/2 кочана,
- креветки — 6 шт.,
- корень имбиря — кусочек длиной 3–4 см,
- чеснок — 2 зубчика,
- тамари — 3 ст. л.,
- кунжутное масло — 2 ст. л.,
- соевый соус — 1 ст. л.

Приготовление

Разделите брокколи на мелкие соцветия. Очистите креветки. Нарежьте имбирь длинными тонкими полосками. Чеснок нарежьте тонкими «лепестками». В глубокой сковороде (лучше в воке) разогрейте кунжутное масло на среднем огне. Добавьте в сковороду чеснок и имбирь и готовьте около минуты, помешивая. Отправьте в сковороду брокколи и, продолжая мешать, готовьте 3–4 минуты. Добавьте креветки и соевый соус и готовьте еще 3–4 минуты. Перед подачей можно добавить еще одну ложку соевого соуса.

КРАСИВАЯ УЛЫБКА – ЭТО ВСЕГДА ПРИЯТНО!



КРАСИВАЯ УЛЫБКА – залог хорошего настроения.

Чтобы постоянно сиять, нужно не забывать основные правила гигиены ротовой полости. Мы встретились с врачом-стоматологом Константином Белоконенко и поговорили об уходе за зубами у людей, страдающих сахарным диабетом.

■ Константин, насколько связано состояние полости рта с сахарным диабетом?

– На самом деле, связано на прямую. Чем выше сахар, тем проблематичнее работать с пациентом. При высоком сахаре десна воспаляется

быстрее, есть риск возникновения пародонтита и пародонтоза. Поэтому людям с диабетом нужно быть постоянно в контакте со стоматологом.

■ Каков риск развития заболеваний полости рта при диабете, какие предвестники заболевания?

– Когда человек знает, что у него сахарный диабет, он в любом случае должен ходить к стоматологу, так как риск воспалительных заболеваний возрастает. Человеку с диабетом нужно настроить себя на посещения стоматологического кабинета три-четыре раза в год, а то и чаще. Лучше не затягивать.

■ Существует связь между диабетом и пародонтитом?

– Да, это частое заболевание десен. Пародонтит, пародонтоз приводят к выпадению зубов, по-

Врач-стоматолог Константин Белоконенко



«ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА, НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ И НЕ БОЙТЕСЬ НАС!»



этому профилактика нужна постоянно! Три раза в год приходиться чистить карманы, снимать налет, камни, это основное. У людей, страдающих сахарным диабетом, наблюдается сухость в ротовой полости. Из-за этого растет количество микроорганизмов, воспаляются дёсна, что приводит к подвижности и выпадению зубов.

Можно ли удалять зубы при сахарном диабете?

– Можно, но это должен делать хирург. Он знает все тонкости и нюансы. Удаление проходит в период ремиссии, когда сахар у человека ровный. Перед посещением хирурга пациент пьет специально прописанные антибиотики, чтобы не возникли воспалительные процессы и сахар был в норме. Если не придерживаться рекомендаций врача, то все может закончиться плачевно.

А как человеку, страдающему сахарным диабетом, дома следить за полостью рта?

– Если человек следит за собой, и у него все в норме, то особых нюансов нет. Просто чистить зубы минимум 2 раза в день. Постоянно при себе иметь зубную нить. Соблюдать гигиену после каждого приёма пищи. Недаром придумали жевательную резинку, но не нужно жевать её часами, десяти минут достаточно. Не забываем об ополаскивателе для ротовой

полости, его надо использовать также после еды.

Ирригатор – хорошее приспособление, вымывает весь налет на зубах. Туда заливается обычная вода или ополаскиватель. Это профессиональная гигиена в домашних условиях и очень полезное устройство для очистки остатков пищи между зубами.

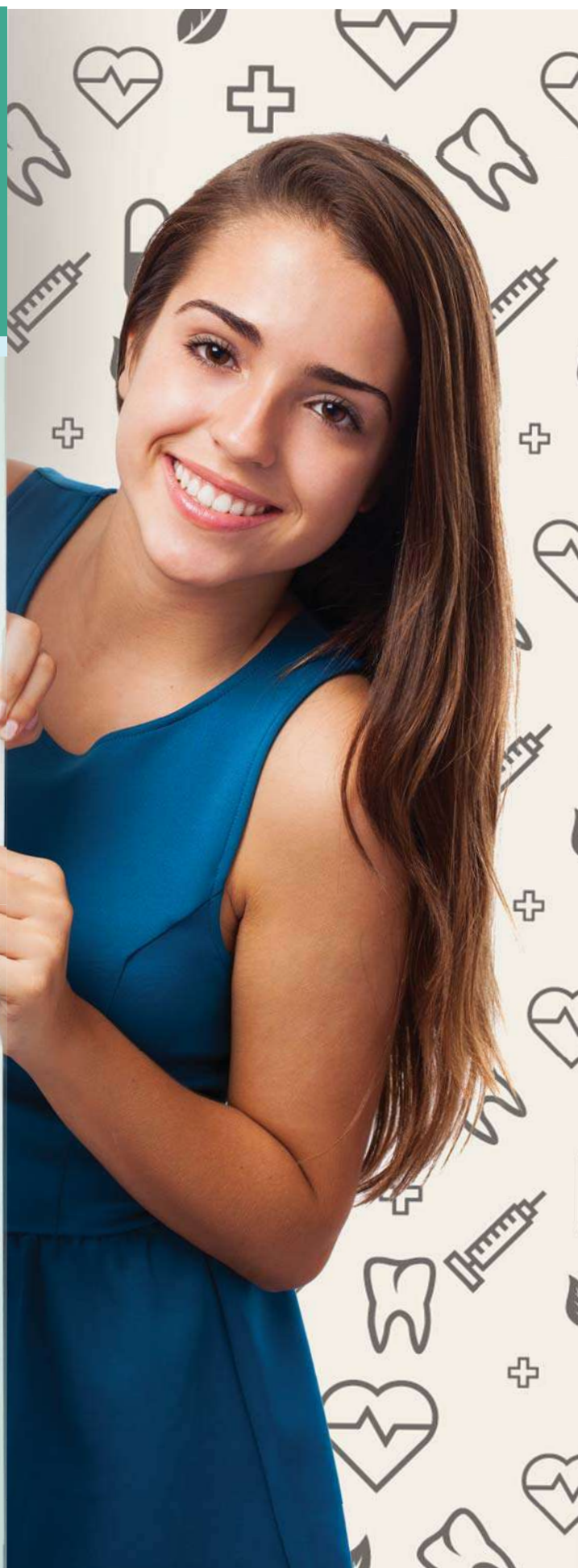
Электрическая щетка, ей вы не перегружаете десну, так как она уже механизирована.

Нужно информировать стоматолога о заболевании диабетом?

– Обязательно! У таких пациентов повышенная кровоточивость. Нужно снижать сахар перед приходом. Для этого эндокринолог выписывает специальные лекарства. Чем больше стоматолог знает о своем пациенте, тем лучше он будет лечить, назначать приём чаще, чтобы не запускать и не привести к потере зубов.

А стоматолог и эндокринолог сотрудничают?

– Нельзя сказать, что сотрудничают напрямую. Но пациент должен приносить анализы, чтобы врач знал, как обстояли дела раньше, какой уровень сахара в крови на момент приёма у стоматолога. По записям эндокринолога мы определим,



наступил процесс ремиссии или нет, поэтому есть рекомендательный характер. Если повышен сахар во время лечения зубов, то будет сильно кровь течь, и толком ничего сделать невозможно.

■ А что на счет имплантатов для людей с диабетом?

– Это обсуждается с хирургом и эндокринологом. Нужно знать статус пациента. Ему назначают специальные лекарства, они значительно снижают сахар в крови, и в этот момент можно заниматься имплантологией. У 70% людей с диабетом происходит отторжение, поэтому нужно быть предельно аккуратным.

■ Правда, что ополаскиватели для рта полезны?

– Это дополнительное средство для гигиены зубов. Они могут быть с бальзамами. После хирургических вмешательств используют настойки ромашки, календулы, они помогают скорейшему заживлению. Ополаскиватель снимает налет, неприятный

запах, хуже точно не станет, если полоскать ротовую полость.

■ Какие есть противопоказания для посещения стоматологического кабинета?

– Например, вирусные заболевания. Пациент может всех заразить. Нужно вылечиться, привести себя в порядок. Некоторые люди боятся стоматологов. Такому пациенту нужно выпить валерьянки, а то он сам не даст работать, будет дергаться, отталкиваться. Есть опасность повредить ротовую полость. Ему нужно настроиться, пусть просто посидит в кресле, освоится, а позже делать процедуры. Естественно лучше предупреждать об инфекционных заболеваниях, мы работаем с кровью, а это очень ответственно.

■ Сейчас мода на здоровый образ жизни, правильное питание. Какой рацион портит зубы?

– Сладкого меньше кушайте, мучного, кислого, газированные напитки не пейте, это вредно для зубов. Еще все зависит от организма человека, у

кого-то эмаль, как камень, а у другого крошится, и развитие кариеса происходит в два раза быстрее.

■ Как предотвратить кариес?

– Соблюдать гигиену полости рта, не есть вредных продуктов. Пить витамины, кальций. После каждого приема пищи вычищать полость рта. Если этого не делать, будет только хуже. Чистить зубы утром и на ночь. Когда мы спим, во рту развиваются инфекции от остатков пищи. Обязательно очищайте зубы перед сном!

■ Константин, дайте, пожалуйста, совет для наших читателей.

– Посещайте стоматолога, не стесняйтесь и не бойтесь нас! Ротовая полость – это входное отверстие для еды, если нечем будет жевать, то желудку сложнее будет переваривать пищу. Красивая улыбка – это всегда приятно! Не забывайте нас и не пускайте на самотек лечение зубов.

Беседовала Диана Ключко



Улыбайся,
мечтай!

И без сахара
на изомальте

Изомальт не подвергается воздействию кислотообразующих бактерий ротовой полости, тем самым предотвращает развитие кариеса.

Монпансье
на изомальте

рототайка

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

ПОМОГИ БЛИЖНЕМУ

Каждый год во вторую субботу сентября отмечают Всемирный день оказания первой медицинской помощи. В 2017 году он выпадает на 9 сентября.

Первая медицинская помощь – это один из важнейших факторов к спасению жизни человека. Но, к сожалению, немногие знают простейшие правила её оказания.

Мы встретились и поговорили с медицинской сестрой Таисией Рудаковой. Она рассказала нам основные методики и дала важные советы.

– Таисия, что нужно сделать до приезда скорой помощи, если у человека кровотечение?

– Первое, что нужно сделать, это определить венозное или артериальное кровотечение у пострадавшего. Если кровь алого цвета и пульсирует, то это артериальная. А венозная кровь более темная, бордовая. При венозном кровотечении необходимо поднять поврежденную конечность вверх, наложить давящую повязку ниже раны. Если с помощью неё не удастся остановить кровотечение, то



Инициаторами его проведения выступили – Международное движение Красного Креста и Красного Полумесяца.



Таисия Рудакова – медицинская сестра

накладывается жгут. Нужно помнить, что жгут не фиксируется на голую кожу. При артериальном кровотечении сначала придавите артерию выше раны к ближайшему костному выступу и наложите жгут. Обязательно нужно запомнить, а лучше написать на марле время наложения жгута. И в срочном порядке вызвать скорую помощь или доставить пострадавшего в больницу!

– Представим ситуацию, ребенок

играл на детской площадке и ударился головой, у него рассечение, что может сделать мама?

– Нужно промыть место рассечения антисептиком, если он есть под рукой. В случае отсутствия – обычной водой. Наложить на голову стерильную повязку, чтобы закрыть рану от источника инфекции. И везти ребенка в травматологию.

– А если на уроке в школе у ребенка

пошла кровь из носа, что нужно сделать учителю, чтобы помочь?

– Существует миф, что голову нужно запрокинуть назад. Но это большая ошибка. Так как сгустки крови могут создать угрозу дыхательным путям или попасть в желудок, вызвав рвоту. Поэтому необходимо придать ребенку положение с опущенной вниз головой и приложить холод к носу, чтобы сузить сосуды и остановить кровотечение. После этой



ситуации необходимо обратиться к специалисту, чтобы установить причину произошедшего.

– Что делать, если на улице увидеть лежащего человека, у которого слабое дыхание?

– Во-первых, нужно в срочном порядке вызвать скорую помощь. Во-вторых, пронаблюдайте за дыханием человека в течение 10 секунд. Наклонитесь ухом ко рту пострадавшего и наблюдайте подвижность грудной клетки. Если у него слабое дыхание, или оно отсутствует вовсе, немедленно приступайте к искусственной вентиляции легких и непрямому массажу сердца. Вам необходимо стать на колени сбоку от пострадавшего. Сложенные крест-накрест руки установить на нижний край грудины под прямым углом. Руки человека, оказывающего помощь, не сгибаются в локтевом суставе. Воздействие оказывается не за счет мышц рук, а за счет массы тела спасающего. Груд-



«Существует миф, что голову нужно запрокинуть назад, но это большая ошибка, так как сгустки крови могут создать угрозу дыхательным путям или попасть в желудок, вызвав рвоту.»

Руки человека, оказывающего помощь, не сгибаются в локтевом суставе. Воздействие оказывается не за счет мышц рук, а за счет массы тела спасающего.

ную клетку вдавливаем примерно на 5 см, с частотой 100 раз в минуту. Длительность нажатий и расслаблений должна быть примерно одинаковой. Сдавливания грудной клетки (30 раз) необходимо чередовать с искусственным дыханием (2 вдоха). Открываем рот пострадавшего, наклоняя его голову назад и поднимая подбородок. Положите на рот пострадавшего салфетку или платок, чтобы защитить себя от инфекции. Зажмите ему нос большим и указательным пальцем. Глубоко вдохните, плотно прижмитесь губами к его рту, сделайте выдох в легкие пострадавшего. Если грудь пострадавшего при вдохе воздуха поднимается, то ваши действия верны. Продолжайте выполнять выше перечисленные действия до приезда скорой помощи.



«Лучшее лечение всех заболеваний – это профилактика! Будьте бдительны, следите за своим здоровьем. Пройдите обследование. Предупредить заболевание легче, чем длительно лечить его. Здоровье у вас одно, помните об этом!»

В срочном порядке вызвать скорую помощь!

– При ожогах какую первую медицинскую помощь оказывают?

– Убрать источник тепла от пострадавшего, одежду с обожженного участка. На поврежденную часть тела накладывается неплотная стерильная повязка или чистая ткань. Ни в коем случае не смазывать маслами, мазью, необходима стерильная повязка! Пострадавшего нужно в срочном порядке отвезти в больницу.

– Представим ситуацию, ребенок в школе сидел на уроке или гулял на перемене, и упал в обморок. Какую первую помощь может оказать учитель?

– Нужно уложить ребенка на спину, его голову повернуть набок, а ноги поднять кверху. Голова находится не выше уровня туловища, чтобы не прикрывать свободный



доступ кислорода. Поднести ватный тампон или чистый носовой платок, смоченный нашатырным спиртом, к носу пострадавшего. Снять тесную одежду, обеспечить приток кислорода, открыть окна, обдуть ребенка. После того, как ученик пришел в сознание, дать выпить чай. Обязательно надо вызвать скорую помощь.

– Расскажите о первой помощи при переломе?

– Необходимо обездвижить сломанную конечность пострадавшего. До момента приезда скорой помощи наложить иммобилизующие повязки. Чтобы транспортировать человека к травматологическому пункту самостоятельно, нужно наложить шину. Это может быть палка, дощечка, что-то очень прочное. Шина накладывается на два соседних сустава, выше и ниже места перелома, крепится на ткань. Нельзя накладывать на обнаженную кожу. Шина фиксируется очень прочно. Если открытый перелом, продезинфицируйте его и наложите давящую повязку. С мини-

мальным движением пытаемся довести пострадавшего к травмпункту или ждем приезда скорой помощи.

– Как вести себя в ситуации, если у человека случился эпилептический приступ?

– Необходимо оградить пострадавшего от получения травм. Увидели, что он падает – подхватите и уложите на пол. Между зубов положите мягкий валик, который ограничит бесконечное прикусывание языка. Твердый валик ни в коем случае не класть в рот, чтобы предотвратить поломку зубов. В случае сведенной челюсти, не пытайтесь её разъединить. Поверните голову пострадавшего набок, так как возникает риск захлебнуться выделяемой пеной. И немедленно позвоните в скорую помощь.

– Таисия, как поступить учителю в школе, если ребенок во время обеда подавился, как он может восстановить проходимость дыхательных путей?

– Преподавателю нужно наклонить ребенка вниз головой или перекинуть через коленку, несколько раз

основанием ладони ударить между лопаток. Если это не помогает, необходимо стать позади пострадавшего, обхватить его руками с двух сторон, так чтобы руки сомкнулись в замке под грудиной и резкими толчкообразными движениями к себе и вверх надавить на диафрагму.

– Расскажите о первой медицинской помощи при вывихе?

– Ни в коем случае ничего не пытайтесь вправить при вывихе! Необходимо обездвижить конечность и доставить пострадавшего в травмпункт.

– Дайте полезный совет для наших читателей?

– Лучшее лечение всех заболеваний, это профилактика! Будьте бдительны! Следите за своим здоровьем. Пройдите обследование, предупредить заболевание легче, чем длительно лечить его.

Здоровье у вас одно, помните об этом!

Беседовала Диана Ключко

Здоровое питание есть! ♥

NOVASWEET



NOVAPRODUKT RU

НоваПродукт АГ • +7 (495) 225-56-55
www.novaproduct.ru • www.bionova-shop.ru

ЗАМЕНИТЕЛЬ САХАРА В ТАБЛЕТКАХ NOVASWEET

- Не содержит ГМО
- Разрешено Роспотребнадзором для реализации и использования
- Рекомендован для диетического и диабетического питания
- 1 таблетка соответствует по сладости 1 чайной ложке сахара
- Не содержит сахарина и цикламатов
- Заменитель сахара класса премиум

0 калорий

**ПОДХОДИТ ДЛЯ ДИЕТИЧЕСКОГО И ДИАБЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ!
УДОБНО БРАТЬ С СОБОЙ!**

STEVIA

ASPARTAM

SUCRALOSE

NOVASWEET®








ПЛАВАНИЕ ПРИ ДИАБЕТЕ



Рототаева Валерия Дмитриевна, тренер высшей категории

Многие думают, что при сахарном диабете нельзя заниматься спортом, но они ошибаются. Нужно оставаться активным в любой ситуации.



Плавание при диабете, является универсальным видом физической нагрузки. Оно поможет снизить массу тела, улучшить работу сердца и суставов. Обо всех нюансах плавания при сахарном диабете мы поговорили с тренером высшей категории Рототаевой Валерией Дмитриевной.

– Валерия Дмитриевна, люди, страдающие сахарным диабетом, могут заниматься плаванием?

– Да, безусловно, физическая нагрузка понижает уровень сахара, людям с диабетом полезно плавание. **Во-первых**, разгружаются мышцы стопы, так как при диабете осложнение идет именно на эту часть тела. **Во-вторых**, укрепляется корсет, восстанавливаются сердечные ритмы и дыхание.

Занятия должны быть регулярными, но главное не пере-

усердствовать. Не допускайте экстремальных нагрузок, плавать на скорость не нужно, лучше выработать технику, будьте аккуратны. Чем больше вы занимаетесь плаванием, тем стабильнее уровень сахара в крови.

– Расскажите, а есть ограничения по времени для людей с диабетом или они ходят на стандартную тренировку?

– Ограничения только по интенсивности, она должна быть низкой, но без остановок. В результате получаем аэробную нагрузку. Ни в коем случае не атлетическую, а именно аэробную, чтобы не задействовать процесс гликолиза, кото-



рый участвует в образовании сахара. Нагрузка должна идти на пульс – до 22 ударов за 10 секунд.

– Человек должен иметь какую-нибудь физическую подготовку, чтобы пойти в бассейн?

– Я думаю, что как раз с бассейна нужно начинать занятия спортом. Это будет лучшей физической подготовкой.

– Есть ли предостережения для людей, страдающих сахарным диабетом, в бассейне?

– Человек должен уметь контролировать себя, чувствовать, когда понижается или повышается сахар в крови. При любом пограничном состоянии не рекомендуется начинать занятие. Например, человек пришел на занятие с низким уровнем сахара, он упадет еще больше, при высоком – кровь густеет, не советую плавать в этот период. Все происходит на самоконтроле, когда хороший сахар, самочувствие, тогда и необходимо заниматься.

– В период занятий плаванием людям с диабетом нужна дополнительная диета?

– Им необходимо питание, которое обеспечит их энергозатраты. Перед посещением бассейна, думаю, можно слегка перекусить, чтобы не было заниженного уровня сахара в крови. А дополнительной диеты – нет.

– Какие положительные стороны у плавания для людей, страдающих сахарным диабетом?

– Одна из самых главных – это нормализация сахара, физическая нагрузка полезна людям с диабетом. Она укрепляет сердечно-сосудистую и опорно-двигательную систему. Не дает скелету деформироваться, такие случаи часто встречаются при диабете, укрепляет стопу. Естественно – дыхательные упражнения, которые очень важны. Плавание оказывает

благоприятный эффект практически на весь организм.

– Какие виды мышц укрепляют различные стили плавания?

– Плавание – это уникальный вид спорта, который воздействует на все виды мышц. А именно на верхний плечевой пояс, на мышцы спины и брюшного пресса, переднюю и заднюю поверхность бедра, мышцы отводящие, приводящие кисть и стопу, мышцы шеи на вдохе.

Стиль плавания брасс и дельфин рекомендован для людей с проблемным позвоночником. Происходит симметричное воздействие, мышцы укрепляются с двух сторон.

А при кроле и на спине идет поочередное воздействие. Человек совершает сначала правый гребок рукой, затем левый. Мы наблюдаем комплексное влияние на организм.

– Вы согласны с выражением: «Физиче-

ское воздействие воды на человека сродни массажному эффекту?»

– Да, согласна. Происходит тактильное соприкосновение воды с кожей. Наша фигура «подтачивается», когда мы двигаемся. В результате получаем широкие плечи, талию, узкий таз, стройные ноги. Вода делает фигуру каплеобразной. Чтобы добиться эффекта, нужно плавать много, как пловцы, но и минимальное посещение занятий даёт массажное воздействие. У нас в бассейне работает массажист, в комплексе получается очень хороший результат.

– Дайте, пожалуйста, совет нашим читателям.

– Людям с диабетом не нужно бояться ходить в бассейн, но необходимо чувствовать и понимать свой организм. Частые занятия плаванием помогут регулировать уровень сахара в крови. Бассейн воспрепятствует побочным явлениям диабета, таким как деформация скелета, диабетическая стопа. Он отсрочит их появление. Поэтому приходите на тренировки и не бойтесь!

Беседовала
Диана Ключко

«Бассейн воспрепятствует побочным явлениям диабета, таким как деформация скелета, диабетическая стопа, он отсрочит их появление.»



www.plavanievsem.com

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

+7(916) 676-39-11

Запись в группы
и на индивидуальные
занятия с 25 августа.



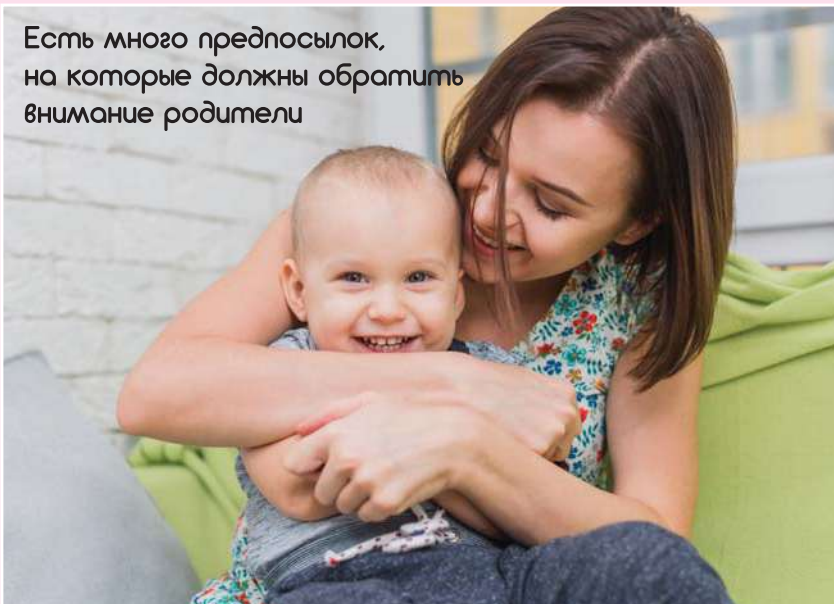
Говорим без проблем!

Наша речь — это главный коммуникационный аппарат. У каждого свои особенности развития, бывают случаи, когда дети плохо разговаривают или вовсе молчат.



В гостях у "Жизнерадостной газеты" логопед-дефектолог Наталья Царева

Есть много предпосылок, на которые должны обратить внимание родители



Мы встретились и поговорили с логопедом-дефектологом Натальей Царевой. Она рассказала нам об особенностях развития речи у детей и дала важные советы.

— Наталья, если говорить о проблемах неврологического и физиологического характера, с чем связаны самые частые проблемы задержки в развитии речи у детей?

— На это влияет много факторов, например, генетика, окружающая среда, заболевания мамы во время беременности, травмы при родах. Я работаю с детьми с аутизмом в основном. Есть много теорий по поводу причин раннего детского аутизма, но этиология нарушения на сегодня до конца не изучена.

— В каких случаях родителям нужно бить тревогу и обращаться к логопеду?

— Во-первых, надо помнить, что, чем раньше они обратятся, тем лучше. Часто, если до пяти лет ребенок не говорит или не выговаривает звуки, родители не обращаются к специалисту. Это неправильно. Есть много предпосылок, на которые долж-

ны обратить внимание родители уже на первом году жизни ребенка. Например, если нет комплексных оживлений, ребенок не улыбается маме, не контактен, не взаимодействует с другими детками — это уже первый звоночек, нужно обратиться к неврологу. Если после полутора лет ребенок не заговорил, у него речевая задержка, слова произносятся усеченно, коротко, его понимают только близкие — это также повод обратиться к специалисту.

— Есть ли разница в развитии речи у мальчиков и девочек?

— Многие считают, что мальчики имеют право позже заговорить, но это не так. Девочки развиваются в целом быстрее (в том числе и в речи), но разница не так велика, как принято считать.

— Существуют методики, благодаря которым ребенка можно подтолкнуть к речи?

— Таких методик много, они могут реализовываться и спе-

**Соляная пещера,
консультации логопеда –
дефектолога,
различные виды массажа**

«Дыхание всем»
+7 (916) 011-75-39
www.dihanievsem.ru
Ленинградское шоссе 39, стр. 53



циалистами, и родителями. Важно помнить, что мы сейчас имеем в виду детей с легкой задержкой речи. Для полноценного развития речи, прежде всего, очень важно общее физическое здоровье ребенка. У нас, рядом с моим кабинетом, есть соляная комната. Я рекомендую всем своим родителям посещать ее, это помогает предотвратить различные вирусные заболевания детей. Многие мои ребята ходят туда. Так же очень важно эмоциональное общение взрослого и ребенка. Все мы помним детские игры с бабушками, потешки, например, «сорока на ладошке» – все это помогает ребенку развить слуховое восприятие и заговорить. Для малышей так же важна работа с пальцами, с мелкой моторикой. Если же говорить о детях с неврологическими, поведенческими проблемами, то в данном случае необходим специалист, простыми потешками не обойтись.



ет ритмическую основу языка, помогает формированию слоговой структуры речи, так же полезно для развития фонематического слуха. Со многими неговорящими детьми мы начинаем с пропевания гласных звуков. В дальнейшем соединяем их в слоги, слоги – в слова. А из доступных слов мы впоследствии сможем составить первые фразы. Таким образом, пение дает базу для развития языковых процессов.

– До какого возраста возможна логопедическая коррекция дефектов речи?

– Если говорить просто об исправлении звукопроизношения, то работу можно проводить в любом возрасте.

– Какие упражнения нужно делать с ребенком дома, чтобы его речь формировалась правильно?

– В первую очередь, это артикуляционная гимнастика, которую может порекомендовать логопед. Так же в домашних условиях возможно проведение простых массажных упражнений. Например, когда ребенок чистит зубы, можно зубной щеткой проводить по языку и щечкам, чтобы стимулировать артикуляционные зоны.

– Сколько занятий обычно требуется для постановки звука и для его закрепления?

– У каждого ребенка это индивидуально: у некоторых нервная система достаточно зрелая, поэтому звук получится поставить быстрее, за несколько занятий, для других, нужно больше времени. А этап закрепления длится дольше, сначала закрепляем в слогах, затем в словах и предложениях.

– Какова роль культуры речи в семье?

– Культура речи играет большую роль, это отражается на фразовой речи ребенка. Конечно, дети смогут говорить, изъясняться, но если родители

«Со многими неговорящими детьми мы начинаем с пропевания гласных звуков. В дальнейшем соединяем их в слоги, слоги – в слова.»

– Какие основные ошибки допускают родители, желая помочь своему ребенку быстрее заговорить?

– Самая распространённая ошибка, когда родители говорят ребенку «Скажи», а произнесение слова ребенку недоступно. Ребенок может вообще замкнуться и молчать. Либо родители предлагают детям задания, которые подобраны не по возрасту и слишком сложны – например, учат маленького ребенка читать, в то время как главный вид деятельности дошкольника – игровой. Есть такое понятие «зона ближайшего развития ребенка», вот на нее мы и опираемся при обучении.

– Пение способствует ускорению процесса речи, это полезно?

– Да, очень полезно. Это формиру-



не общаются с ними, если не читают ребенку, то у него будет бедный словарный запас.

– **Расскажите об особенностях работы с детьми-аутистами?**

– Особенности очень много: это и индивидуальный подход, и составленная под каждого ребенка программа, и совместная работа с родителями, и формирование учебного стереотипа, работа над поведением. Но я хочу отметить, что это очень интересная работа, которая приносит колоссальное количество положительных эмоций благодаря маленьким, и не очень, победам моих учеников. Не передать словами, какая это радость – первая самостоятельно проведенная линия от точки до точки, понимание и, самое главное, выполнение инструкции, первые слова.

– **Скажите, все дети с аутизмом обучаемы или же есть такие формы, при которых совершенно невозможно ничего сделать?**

– Несомненно, обучаемы все.



Только необходимы различные подходы, методики. И цели мы ставим разные, в зависимости от сложности нарушения у ребенка. Кого-то я готовлю в обычную, общеобразовательную школу, а кому-то, в первую очередь, формирую социально-бытовые навыки. Хотя запрос у родителей практически всегда один – это речь. Я объясняю, что без фундамента не построить дом. И мы начинаем формировать не-

обходимые предпосылки к речи.

– **С какого возраста лучше всего начинать заниматься с педагогами и другими специалистами?**

– Важно помнить, что, чем раньше мы начнем работу, тем более благоприятный прогноз у ребенка.

Если нет комплекса оживления, ребенок не улыбается маме, не контактен – это уже первый звоночек, нужно обратиться к неврологу.

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

– Не стоит бояться, лучше обратиться к специалисту, получить консультацию, если родителей что-то смущает. Специалист всегда скажет, как помочь, делайте все своевременно.

Здоровья Вам и Вашим деткам!

Беседовала Диана Ключко



Льняная Диета

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"> • морковный салат с апельсином (или другим цитрусом) • порция льняной каши Dr.Dias • сок
ПОЛДНИК	<ul style="list-style-type: none"> • ягоды или фрукты с йогуртом
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



ХЛЕБНЫЙ СПАС

КОНДИТЕРСКАЯ ФАБРИКА

ПОДХОДИТ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ В ПОСТ



Печенье Овсяное
«Злаковое ассорти»
на фруктозе, 250 г



Печенье Овсяное
«Особое»
на фруктозе, 250 г



Печенье Овсяное
«Особое» со злаками
на фруктозе, 300 г



Печенье Овсяное «Чипперс»
с овсяными и ржаными
хлопьями на фруктозе, 300 г

B vk.com/hlebspas **OK** ok.ru/hlebspas www.hlebspas.ru

Реклама



Наталья Постемская,
тренер международной
квалификации

На пути к совершенству

Выглядеть стройно и красиво помогут занятия аквааэробикой и пилатесом. Они благотворно влияют на фигуру, состояние сердца и мышц.

Обо всех тонкостях тренировок мы поговорили в бассейне «Динамо» с Натальей Постемской – тренером международной квалификации. Наталья является Призером Чемпионатов Мира и Европы, Мастером спорта по подводному плаванию.



– Наталья, расскажите, что такое пилатес?

– Это система упражнений, придуманная Джозефом Пилатесом, которую мгновенно подхватили

и распространили. Есть тренировки на мате с малым оборудованием (мячи, кольца, роллеры), тренажёре Reformer, на нем легче заниматься. Существуют

« Занятия аквааэробикой не приносят мышечную боль. Наоборот, люди спрашивают: «Я так долго занимался, столько усилий приложил, а болевых ощущений нет»? В воде у вас ничего не будет болеть. »

индивидуальные и групповые занятия. В группе можно посмотреть на соседа, почерпнуть что-то. Персональные занятия проходят на тренажере с тренером,

где он внимательно следит за правильностью выполнения упражнений подобранного комплекса, меняет сопротивление пружин, варьирует нагрузку.

– На какие части тела положительно влияют занятия пилатесом?

– С помощью пилатеса выравнивается осанка, увеличивается мышечная масса, ускоряется метаболизм, сжигаются калории, тело становится стройным. Рекомендуются всем, кто хочет усовершенствовать тело, реабилитироваться после травм, после родов, спортсменам. Я всегда приветствую, когда ко мне подходят пловцы после травм и спрашивают, как восстановится, улучшить свои способности, результаты с помощью пилатеса.

– Человек с любым уровнем подготовки может заниматься пилатесом?

– На пилатес может ходить каждый. К нам приходят беременные женщины – мы занимаемся аккуратно, совершаем плавные движения, подкачиваем косые мышцы, которые поддерживают плод, разгружаем спину. Ограничений нет.

– Пилатес имеет несколько уровней, начинать нужно с базового?

– Человек приходит на пробное занятие на тренажере Reformer. Тренер его тестирует. Бывают случаи, когда определяют сразу продвинутый уровень, так как человек в детстве занимался каким-то видом спорта, потом

бросил и решил снова вернуться в форму. Есть люди, которые вообще не занимались и решили укрепить кости, подкачать мышцы. Они начинают с базового уровня. Каждый человек ставит себе задачу и приходит к нам, мы индивидуально подбираем занятие, даем советы.

– **Другие виды тренировок вызывают какой-то дискомфорт, а от**

« За 45 минут успеваем проработать все группы мышц, выносливость, координацию, силу. Можно сжечь до 500 калорий за раз, так как человек интенсивно двигается. »

приходят довольно хмурые, усталые. А после занятия их не узнать: повседневная нагрузка сходит, вода все смывает. **В-третьих**, за 45 минут успеваем проработать все группы мышц, вынос-

тельных сторонках аквааэробики?

– **Во-первых**, занятия проходят в воде, а многие любят ее и сразу ныряют, им приятно. **Во-вторых**, снимает стресс. На вечерние тренировки люди

ные движения. Врачи к нам направляют беременных женщин после первого триместра для поддержания формы. Люди, которые к нам приходят, обязательно должны принести справку о состоянии здоровья, чтобы знать все нюансы и правильно построить план тренировки.

– **Если человек не умеет плавать, он может заниматься аквааэробикой?**

– Во время занятия человек находится вертикально в воде, на нем надеется пояс, который приподнимает, вода ниже подбородка. Он прекрасно видит и слышит тренера. В бассейне есть бортик, лесенка, за которые можно держаться, там все способствует обучению плаванию.



« С помощью пилатеса выравнивается осанка, увеличивается мышечная масса, ускоряется метаболизм, сжигаются калории, тело становится стройным. »

пилатеса, аквааэробики их нет, почему?

– Все занятия на суше приносят небольшой дискомфорт. Занятия аквааэробикой не приносят мышечную боль. Наоборот, люди спрашивают: «Я так долго занимался, столько усилий приложил, а болевых ощущений нет»? В воде у вас ничего не будет болеть. Во время пилатеса движения выполняются плавно, медленно, поэтому боль не резкая, а томная, приятная. Мы работаем на тонус мышц.

– **Наталья, расскажите о положи-**

тельность, координацию, силу. Можно сжечь до 500 калорий за раз, так как человек интенсивно двигается.

– **Аквааэробика подходит всем без исключения?**

– Как тренер, я подбирала для себя занятие, где могли бы заниматься многие люди. Аквааэробика – это лечебные, танцеваль-

– **По Вашему мнению, пилатес, аквааэробика популярны? Насколько к ним устойчив интерес?**

– Считаю, что да, сейчас многие оздоравливающие виды спорта популярны. Конечно, можно экстремальным чем-то заниматься. Я сама люблю серфинг и виндсерфинг. Но без предварительной физической подготовки можно получить травму. Поэтому я занимаюсь

пилатесом и аквааэробикой, готовлю тело к экстремальным видам спорта.

– **А есть общие тренировки для мам с детьми?**

– Ко мне приходят бабушки с внуками, мамы с

« На вечерние тренировки люди приходят довольно хмурые, усталые, а после занятия их не узнать, повседневная нагрузка сходит, вода все смывает. »



не буду против, если ребенок захочет прибежать к маме обнять, поцеловать её и пойти обратно. За границей наблюдала там такую практику: мамы занимались в зале, а через стеклянную стену находились их дети. Они играли, но вдруг

– Классическое упражнение – это «тазовый мост». Лежа на спине, отрывайте позвоночник от пола. Упражнение «Кошка» увеличивает гибкость спины, сделает движение позвоночника плавным. Полежите, отдохните после занятия. Главное, делать движения плавно и соответствовать дыханию.

– Люди с сахарным диабетом могут заниматься пилатесом и аквааэробикой?

– Да, конечно! Во время занятия нагрузка на организм умеренная. Стараемся задействовать мышцы и суставы по максимуму, а пульс не учащать. Если начинает что-то беспокоить, можно выйти, отдохнуть. У меня занимаются люди с сахарным диабетом, но перед первым занятием обязательно приносят справку от врача, чтобы не возникло проблем.

– Назовите положительные стороны таких занятий?

– Клиенты говорят, что у них отеки спадают. Доходят на занятие еле-еле, а после свеженькие: суставы лучше работают, отеки проходят, вес в норме. Утренние тренировки проводим активно, чтобы весь день бодрым быть. Вечером – середина активная, а потом плавно заканчиваем, чтобы спокойно шли домой, мало кушали и ложились

спать. Занятие можно направить на любую задачу.

– Дайте, пожалуйста, совет для наших читателей.

– Занимайтесь каждый день, не бойтесь. Нас останавливает неправильная информация и страх. Мы говорим себе, что



дочками, папы с сыновьями. Но детям рекомендовано заниматься с 12-14 лет пилатесом и аквааэробикой, потому что им будет не интересно. Нужно тогда делать отдельные занятия с игрушками, мячами. Такие практики существуют. Я



вспоминали, что мамы нет рядом, прибежали обниматься и обратно. Считаю, что нельзя их разнимать.

– Подскажите, пилатесом можно заниматься в домашних условиях, например, если пропустил тренировку?

– Да, я всегда прошу учеников запомнить элементарные комплексы и показать в конце занятия. Дома рекомендую делать дыхательные упражнения.

– Какие движения посоветуете, если человек по каким-либо причинам не может ходить на тренировки и хочет заниматься дома?

это сложно, дорого, неправильно. Приходите и пробуйте! В пилатесе большое количество упражнений, запомните часть и тренируйтесь дома. Тренажер Reformer никогда не надоест, людям нравится нагрузка на спину, руки, ноги. Аквааэробика всегда проходит весело, это могут быть танцевальные занятия, плавание, силовые – с гантелями. Занимайтесь каждый день, находите силы и приходите. Даже один раз, посетив нас, вам будет интересно и вы найдете много нового для себя.

Беседовала Диана Ключко

« Классическое упражнение – это тазовый мост, лежа на спине, отрывайте позвоночник от пола. Упражнение «Кошка» увеличивает гибкость спины, сделает движение позвоночника плавным. »



провожу индивидуальные занятия пилатесом на тренажере, а напротив кабинета находится соляная пещера для детей. Поэтому пока идет тренировка с мамой, дети находятся там. Никогда

Цукорий

С ароматом кофе

Dr.
DiaS

Dr.
DiaS

Дарит бодрость
и хорошее
настроение!



Dr.
DiaS



ВЕРНОЕ СРЕДСТВО
для здоровья



Мюсли-батончики



Фруктоза
Фруктоза
Фруктоза

Мюсли батончики

Мюсли Апельсиновые
Мюсли Малиновые
Мюсли Вишневые
Мюсли Клубничные
Мюсли Ананасовые

рототайка

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

Отруби Хрустящие



ОТРУБИ
РЖАНЫЕ

ОТРУБИ
ОВСЯНЫЕ

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

ГОРОСКОП



Овен

Овнам нужно употреблять пищу необходимую для поддержания клеток головного мозга: крупы и злаки: ячмень, пшено, гречка, фасоль. Из овощей и фруктов: капуста, морковь, яблоки, свекла, репа, редис, горох, бананы, цитрусовые. Из растительной пищи подойдут орехи: фисташки и миндаль. Хорошо снимает умственную усталость сок из черники, облепихи, черноплодной рябины и шиповника. Овны активные, поэтому тратят много энергии. Восполнить ее поможет фосфор, то есть рыба. Исключить лучше: говядину, баранину, кофе и крепкий алкоголь.



Телец

Тельцы любят вкусно и аппетитно поесть. Но чрезмерное употребление чревато перееданием. Поддерживайте себя в форме. Из овощей полезна цветная капуста, морковь, свекла, из фруктов и ягод – яблоки, абрикосы, айва, слива, вишня, крыжовник, инжир. Хорошо подойдут для представителей данного знака орехи, сыр, морская капуста и говядина. Чай лучше употреблять с добавлением лимона, цветков ромашки и брусничного листа. Они благоприятно сказываются на здоровье.



Близнецы

Близнецы склонны к пониженному уровню гемоглобина. Им лучше употреблять в пищу молочные продукты, горох, фасоль, баклажаны. Пополнить калий в организме помогут картофель, изюм, груши, оливки, кабачки, тыква, красный перец. Ешьте сухофрукты: чернослив и курагу. Близнецам необходимы орехи, богатые белком и углеводами, добавляйте их в мясные блюда. Не рекомендуется употреблять острые приправы, горчицу и кофе. Это вредно для чувствительного желудка представителей данного знака.



Рак

Ракам не подходят блюда, повышающие кислотность и брожение. Особенно вредны спиртные напитки. Хорошо подойдет рыба, кисломолочные продукты. На обед старайтесь есть суп, а на завтрак подойдут каши, особенно из овса. Свежие огурцы и кабачки подходят для Раков, а вот кислые фрукты и сырые овощи нет, из-за повышенной чувствительности желудка. Не употребляйте жареное и копченое, лучше отварите или запеките мясо, рыбу. Источником магния послужат птица, куриные яйца, хлеб грубого помола, гречневая крупа, бобовые, шоколад, семечки тыквы и подсолнечника.



Лев

Львам следует из рациона исключить жирную пищу, темное мясо и кондитерские изделия из-за склонности к лишнему весу. Полезны: сухофрукты, маслины, картофель, кабачки, лук, баклажан, яичный желток, гречка, пшено, кукуруза. Не повредят соки, яблоки в виде пюре, рыба, сливы, горох, кокос, апельсины. А кофе и крепкий чай возбуждающе действуют на сердце, ограничьте их употребление. Источник йода ищите в морской рыбе и водорослях.



Дева

Для девы полезно легкое питание с ограниченным количеством специй, консервантов, животных жиров и кондитерских изделий. Овощи лучше употреблять вареные: картофель, морковь, капуста, кабачки и тыква. Из фруктов кушайте сливы, черную смородину, арбуз. Ежедневно добавляйте в пищу растительное масло. Макароны из твердых сортов пшеницы, овес станут отличным гарниром к основному блюду: рыбе, мясу, печени. Для поднятия тонуса по утрам, девам рекомендуют пить чай с шиповником.

ПИТАНИЯ



Весы

Весам не стоит увлекаться копченостями, маргарином и свежим жирным молоком. Для представителей данного знака подходит итальянская кухня, хлеб, рис, спаржа, моллюски (мидии). Прекрасное средство для утоления жажды – огурцы. Ограничьте количество жидкости. Лучше исключить: крахмал, сахар и солод. Умеренно добавляйте в пищу щавель и уксус. Полезны: горчица, клубника, черная смородина, виноград, персики, абрикосы, слива и редис.



Скорпион

Скорпионам подойдет мясо птицы, рыбы, морепродукты, злаки, чеснок, шалфей, молоко, розмарин и фруктовые йогурты. Говяжья печень особенно ценна для данного знака, так как в ней содержится витамин А. Который помогает восстановить процессы кровообращения. Пополняют запас фосфора и нормализуют солевой баланс и различные морепродукты. Острые, соленные блюда, спиртные напитки лучше исключить из своего рациона. Хорошим перекусом будет вишня, крыжовник, кизил.



Стрелец

Стрельцам противопоказана жирная еда, лучше включить в рацион горох, фасоль, зелень, петрушку, сельдерей, свежее и топленое молоко. Из овощей и фруктов подойдут спаржа, редька, капуста, клубника и груши. Из мясных – телячья печень. Для приготовления блюд используйте ароматические травы, например, шалфей, майоран и мяту. Заваривайте чай из листьев земляники и клубники для здоровья. Источник железа ищите в мясе, белой рыбе, куриных яйцах, ржаном хлебе.



Козерог

Козерогам рекомендуется разнообразить свой рацион. Полезно: мясо, белая рыба, злаки и яйца. Овощи можно есть и сырые и тушеные. лучше исключить из пищи: шпинат, жареный картофель, икру, консервы и жирную рыбу. Представителю данного знака лучше употреблять черешню, вишню, клубнику, голубику, спаржу, редьку, чечевицу. Хорошим дополнением к салатам станет петрушка и сельдерей. Недостаток кальция восполнит морская рыба, куриные яйца, кисломолочные продукты, бобовые, миндаль, фундук, малина.



Водолей

Для водолеев не подходят блюда, приготовленные во фритюре. Меню данного знака должно состоять из фруктов, фасоли, гречки, твердых сыров, кисломолочных продуктов, зелени, горчицы, миндаля, арахиса, морской рыбы и легких супов. Рекомендуется отказаться от выпечки и сахара. Не увлекайтесь сладкими газированными напитками. Водолеям очень нравятся салаты, попробуйте необычные сочетания. Источник натрия ищите в куриных яйцах, ржаном хлебе и сладком перце.



Рыбы

Рыбам из меню лучше исключить жирные соусы и консервы. Мясо нужно есть умеренно и не на ночь. Полезны Рыбам бобы, орехи, гранаты, редис, шпинат, сыр, специи и морепродукты. Каши из необработанного зерна подойдут на завтрак. Острый перец лучше не использовать. Шиповник обеспечит организм витамином С и Р, стимулирует работу кишечника. Источник цинка ищите в морепродуктах, овсяной крупе, ржаном хлебе, грецких орехах, арахисе и малине. Фосфат железа, который нужен представителям данного знака, содержится в кожуре яблок и айве.

Долой авитаминоз!

Используй сиропы DrDias на фруктозе или сорбите для приготовления витаминных напитков

БЕЗ САХАРА



17 СМ УДОВОЛЬСТВИЯ

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



Dr. Dias



Верное средство для здоровья



Советы косметолога



У нас в гостях
 врач-дерматокосметолог
 Алимova Наталья Николаевна



Зимой кожа лица становится самой «капризной»: постоянные шелушения, покраснения, воспаления. Мороз, ветер, снег, пересушенный батареями воздух в помещениях и недостаток витаминов – неблагоприятно влияют на внешность. Как этого избежать? «Жизнерадостная газета» узнала у врача-дерматокосметолога Алимовой Натальи Николаевны.

– Кожа более резко реагирует на холод, чем на тепло. Ее состояние начинает изменяться. На морозе влага испаряется быстрее, поэтому длительное воздействие холода вызывает сухость и шелушение. Это основная проблема зимой. Еще одним негативным фактором для кожи лица является сухой воздух в помещениях. Старайтесь поддерживать влажность воздуха дома и на работе. Для того, чтобы предупредить шелушение и сухость кожи – увлажняйте ее перед сном и утром за час до выхода на улицу. Если крем нанесен непосредственно перед выходом на холодный воздух, то увеличивается риск негативного воздействия.

В наше время косметический рынок заполнен всевозможными средствами на любой карман и тип кожи. Но многие при выборе продукта не догадываются, что существует два основных типа увлажняющих кремов. Для перво-

го – используется масляная эмульсия с минимальным содержанием воды, которая подхватывает увядающую, сухой и чувствительной коже. А второй, наоборот, изготовлен на основе воды с минимальным добавлением масла. Он быстро впитывается. В зимнее время нам подойдет крем первого типа из-за большого содержания масляной эмульсии. Она насытит вашу кожу полезными компонентами, которые создадут защитную оболочку и не дадут высушить лицо.

Еще одной проблемой зимой является покраснение и воспаление. Выбирайте крема с успокаивающими веществами: глицерин, провитамин В5, антисептические экстрак-

ты трав. Эти компоненты помогут избавиться от раздражения, вызванного холодом, загрязнения окружающей среды и даже сигаретного дыма.

Применяйте увлажняющее средство после очистки лица. Крем, нанесенный на мокрую кожу, позволит удержать большое количество влаги. Перед сном наносите питательный крем, приготовленный на экстрактах различных растений. Придерживайтесь этих рекомендаций каждый день.

Недостаток витаминов также сказывается на состоянии кожи. Особенно полезным в зимний период, считается витамин А. Включите его в свой рацион. Бывают зимой и солнечные дни, поэтому перед выходом на улицу за час – полтора нанесите крем с UV-фильтром.

Эти советы помогут вам и вашей коже оставаться в гармонии с природой. И холода не испортят безупречный внешний вид!





СОВМЕСТИМ приятное с ПОЛЕЗНЫМ

Профессиональный массаж способен снять стресс и восстановить силы после трудного дня, а также стимулирует к выздоровлению от недугов. Чтобы узнать, какой бывает массаж, его разновидности, мы встретились и поговорили с массажистом, инструктором по плаванию в бассейне «Динамо» Иваном Шамовым.

– Иван, скажите, пожалуйста, какие болезни можно лечить с помощью массажа?

– Массажем можно лечить множество болезней, например, легочные, сердечно-сосудистые, снять боли желудочно-кишечного тракта, восстановить осанку, реабилитироваться после травм и ушибов. Часто обращаются с болями в спине и позвоночнике.

– В каких случаях массаж противопоказан?

– Массаж противопоказан при инфекционных заболеваниях, лихорадочных состояниях, опухолях, болезнях крови, во время менструального цикла у женщин. Также при психических заболеваниях, так как у клиента могут возникнуть тревожные состояния.

– Есть ли разница между мужским, женским и детским массажами?

– Между мужским и женским особой разницы нет. Детский массаж более нежный, нужно следить за состоянием ребенка. В основном используются такие приемы, как поглаживания, лёгкое растирание и разминание. Детям до года только поглаживания, чтобы они успокоились, расслабились.

– Какие виды массажа сейчас популярны?

– Классический массаж на данный момент – это основа. Думаю, он популярней всего, является общеукрепляющим,



Массажист, инструктор по плаванию в бассейне «Динамо» Иван Шамов



расслабляющим средством. Среди девушек большим спросом пользуется SPA-массаж и антицеллюлитный. Развивается тайский массаж, происходит церемония с использованием специальных атрибутов.

- Расскажите, о нюансах во время спортивного массажа?

- Если спортсмен перегружен, его нужно расслабить, используем более мягкие, плавные движения. Чтобы взбодрить, задать мышечный тонус, наоборот, движения жёстче. Осуществляется на всех этапах спортивной подготовки для достижения более высоких результатов. Спортивный массаж восстанавливает после сильных физических нагрузок.

- Сколько раз нужно ходить на массаж?

- Для профилактики организма, пройдите раз в год курс из десяти-двенадцати посещений. Желательно ходить через день-два. Ваш организм будет в тонусе и менее восприимчив к окружающим раздражителям.

- На что благотворно влияет лечебный массаж?

- Он влияет на кровеносную систему, так как улучшается кровообращение; на внутренние органы; если делать точечный массаж, полезен для обменных процессов. Также хорошо освежает и подтягивает кожу, полезно делать массаж лица для уменьшения морщин.

- Какую роль играет массаж в реабилитации после травм?

- Очень важную роль. Нужно разобраться, какая была травма, и на что направить лечение. Массажем можно восстановить поврежденные связки, мышцы. Направить лечение на расслабление тела.

- С какими проблемами к вам чаще всего обращаются?

- Так как работаю в бассейне, то приходят спортсмены. Обычно жалуются на боли в спине, восстанавливаем после тренировочного процесса, снимаем напряжение. У детей чаще всего - исправление осанки.

- А какие методики используете для лечения сколиоза?

- Существуют общепринятые методики, которым обучают изначально. Придерживаемся их. Они дают хороший результат, применяем не один год.

- Какая польза от точечного массажа для людей с сахарным диабетом?

- При сахарном диабете нарушается обмен веществ, последствием

уделяется конечностям, так как при сахарном диабете сосуды в конечностях страдают больше всего. С улучшением кровообращения активизируется обмен веществ, что регулирует усвоение глюкозы. При точечном массаже происходит регенерация нервных волокон. При диабете это очень важно, так как повышенный сахар разрушает нервные окончания.

- Расскажите, пожалуйста, о разновидностях массажа при сахарном диабете?

- В зависимости от особенностей состояния здоровья пациента, врач назначает подходящие для него виды массажа. Это может быть общий массаж всех частей тела. Он длится 30-40 минут дважды в неделю. Локальный массаж некоторых конечностей, сеансы назначаются не чаще, чем раз в два дня по 10-15 минут. Главная цель данного массажа улучшение кровообращения. Точечный массаж для



Массаж влияет на кровеносную систему, так как улучшается кровообращение, на внутренние органы, полезен для обменных процессов. Также хорошо освежает и подтягивает кожу. Полезно делать массаж лица для уменьшения морщин.



стимулирования определенных точек на теле. В данном случае массаж проводится ежедневно в течение 14 дней. Данный массаж стимулирует нервные окончания и помогает регулировать уровень сахара.

- Расскажите об основных приемах, которые используют во время массажа для человека с диабетом?

- Особых ограничений в методиках - нет. Единственное требование, массаж должен быть максимально деликатным и осторожным. Как правило, используют основные приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрации, поколачивания, рубление.

- Дайте, пожалуйста, совет читателям.

- Уделяйте, хотя бы минимальное внимание спорту. Бегайте по утрам, делайте разминку. Правильное питание - залог здорового тела, следите за собой!

Беседовала Диана Ключко



НАМ ПИШУТ

«Здравствуйте!

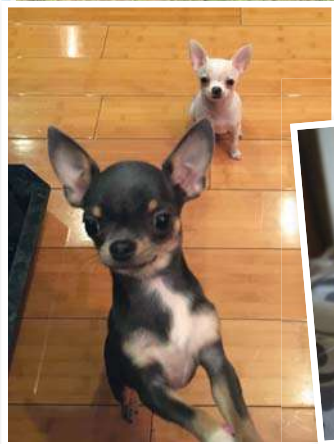
Мне 60 лет. Каждый раз читаю «Жизнерадостную газету» и нахожу много интересного и нового. В статьях всегда полезные советы, которым нахожу применение в повседневной жизни!

Я с детства занимаюсь профессионально боксом, поэтому силовые тренировки всегда совмещал с правильным питанием, диетой, чтобы находиться в соответствующей форме. Эта привычка сохранилась до сих пор, но появилась другая работа, целый день в разъездах. В машине есть неудобно, а к фастфуду отношусь отрицательно. Я нашел компромисс – это козинаки «La Fitore», они очень вкусные, питательные и полезные. Заменяют полноценный перекус и никакого вреда здоровью! Мой любимый вкус – лён с вишней. Там есть еще и другие, не менее аппетитные.

С уважением к Вам,
 Полудницын Анатолий Ильич, г. Москва»



Улыбнись!



Рецепты от ФРАУ КЮХЕ

МОРКОВНЫЙ СУП-ПЮРЕ

Ингредиенты:

- Морковь – 6 шт.
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Картофель – 2 шт.
- Нежирный йогурт – 100 г.
- Вода – 500 мл.
- Соевый соус – 3 ст. л.
- Соль, тмин, свежая зелень – по вкусу.



Овощной суп-пюре готовится очень просто и быстро. Дополните суп диетическими хлебцами, у вас получится полноценный обед.

Отварите заранее картофель. Нарезьте морковь и лук, чеснок очистите, обжарьте овощи на антипригарной сковороде до полуготовности. Вылейте в сковородку 250 мл воды и тушите овощи до готовности. В блендере смешайте картофель, тушеные овощи и соевый соус, взбивайте до однородной массы. Зелень, соль, тмин смешайте с йогуртом. Подавайте суп немного остывшим, а заправку из йогурта добавляйте в суп отдельно в каждую тарелку.

ДИЕТИЧЕСКАЯ СКУМБРИЯ В ФОЛЬГЕ

Ингредиенты:

- Скумбрия – 1 шт.
- Лимон – 1 шт.
- Луковица – половина
- Морковь – половина
- Масло, соль, зелень – по вкусу



Рыба полезна и питательна для человеческого организма, а печенная тем более. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

Удалите жабры, внутренности рыбы, хорошо промойте, полейте лимонным соком и посолите. Пусть рыба маринуется, а пока приступим к начинке. Мелко нарежьте морковь и лук. Обжарьте их на масле. Жареными овощами фаршируем скумбрию. Оборачиваем её фольгой и кладем в духовку при температуре 180 градусов на 40 минут.

МАРМЕЛАД

Ингредиенты:

- Чай каркаде – 5 ст. ложек
- Вода – 1 ст.
- Желатин – 30 г.
- Заменитель сахара – по вкусу



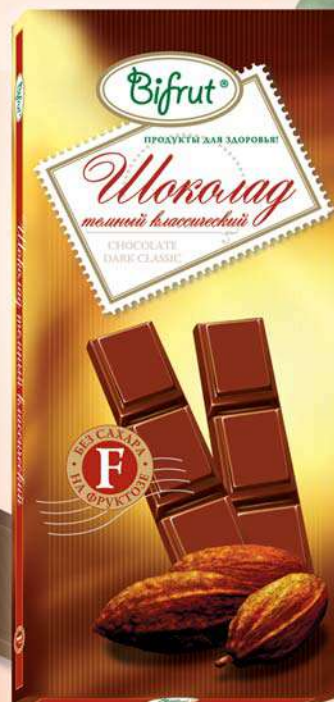
Многие из нас сладкоежки. Людям, страдающим сахарным диабетом, тоже хочется порадовать себя десертом. Мармелад – это вкусно, полезно, а главное не вредно! Также подойдет для десерта за праздничным столом.

Чай залейте кипятком и оставьте, как следует настояться. Отдельно разведите в теплой воде желатин. Заменитель сахара можно использовать любой (количество регулируется по вкусу), а при желании можно обойтись и без него. У чая должен появиться насыщенный цвет. Затем процедите и поставьте на огонь. Доведите до кипения, снимите с огня и влейте желатин. Тщательно перемешайте, чтобы желатин полностью растворился. Полученный сироп процедите, вылейте в форму. Можно использовать силиконовые маленькие формы или одну большую, застелив ее предварительно пергаментом для выпечки. Для застывания положить в холодильник на 2-3 часа. Для красивой подачи украсьте мармелад фруктами или веточкой мяты.

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

Правильный уход – залог здоровья

? Люди, страдающие сахарным диабетом, сталкиваются с проблемой трофических нарушений нижних конечностей, то есть диабетической стопой. У многих возникает вопрос, как ухаживать за ногтями, можно ли делать педикюр?



Мы поговорили с подологом, мастером педикюра – Ольгой Родионовой. Она является сертифицированным специалистом в области коррекции и безболезненного лечения вросшего ногтя, удаления мозолей, натоптышей,

косметической обработки ногтевых пластин, ложа ногтя, протезирования ногтей.

Ольга, можно ли делать педикюр при диабетической стопе?

– Конечно, можно и нужно, чтобы поддерживать гигиену стопы, следить за ней. Для людей, страдающих сахарным диабетом это важнее, чем обычному человеку, так как у них нарушено кровоснабжение, иннервация стопы. Поэтому происходит потеря чувствительности. Подолог проводит полный осмотр, наблюдает за трещинами и ранами.

Какие есть правила для проведения такого вида педикюра?

– Рекомендуется щадящая обработка стопы и ногтевых пластин. При аппаратном педикюре берутся фрезы с пометкой «Диaped», мелкой абразивности. У людей, страдающих сахарным диабетом, раны быстро инфицируются и плохо заживают, поэтому нужно быть очень аккуратным при работе со стопой. Мастер видит, какие происходят нарушения, деформации, трещины, раны на коже, и может направить к врачу. Мы первые видим, что происходит со стопой клиента и обязаны его предупредить, все нужно лечить. ▶



Для людей, страдающих сахарным диабетом, делать педикюр при диабетической стопе важнее, чем обычному человеку, так как у них нарушено кровоснабжение, иннервация стопы, поэтому происходит потеря чувствительности.

Подолог проводит полный осмотр, наблюдает за трещинами и ранами.

Будьте осторожны с зеленкой, йодом, спиртом.

А какие могут возникнуть трудности?

– Есть такая проблема, как вросшие ногти. Подологу нужно работать аккуратно с ногтями, чтобы не поранить клиента.

Почему могут вращать ногти?

– Потому что нарушено кровообращение, ногтевые пластины не получают нужного питания, они могут утолщаться и деформироваться. Если человек неправильно подстриг ногти, появится угроза врастания. У клиентов с диабетической стопой кожа, как пергаментная бумага. Могут возникнуть трещины и раны. При обработке такой кожи нельзя использовать ничего режущего, скальпелей, лопаток. Могут быть шелушения на стопе. Некоторые думают, что это грибок. Но не стоит бояться, это дермшелушения из-за тонкой, сухой кожи. Она не получает достаточного питания. Нужно все это убрать очень «ювелирно», аккуратно, долго и медленно. Клиент будет очень благодарен, и его стопам будет комфортно.

Получается только аппаратный педикюр?

– Когда делают классический педикюр, то готовят ножную ванну. При диабетической стопе размачивать кожу нельзя. Она смягчится, размякнет, мастер может срезать больше, чем нужно. После процедуры человек встанет на стопы, и на коже могут появиться трещины. Поэтому рекомендован аппаратный педикюр.

Какие существуют средства для поддержания стоп в хорошем состоянии после педикюра?

– Я работаю на немецкой косметике PECLAVUS, у них есть специальная линейка для диабета. Она содержит мочевину, а нефтепродуктов, воска, силикона там нет. Нельзя, чтобы эти компоненты содержались в кремах для ухода за диабетической стопой, так как кожа не дышит, поры забиваются, могут возникнуть воспаления, инфицирование, длительное заживление ран. В аптеке можно купить средства с пометкой «Диапед» или «Для людей, страдающих сахарным диабетом». Все знают, если пора-



Подолог, мастер педикюра
Ольга Родионова

– обработать нужно йодом или зелёной. Людям с диабетом такого делать нельзя. Потому что спиртосодержащее вещество заберет большое количество влаги, а кожа и так сухая. Рана будет долго заживать. Подологи рекомендуют обрабатывать перекисью водорода, фурацилином, мирамистином, октенисептом, кремом с оливковым маслом и озонированным кремом. ▶



Памятка для людей с диабетической стопой:



- ◆ Повышенная осторожность (раны быстро инфицируются и плохо заживают);
- ◆ Ежедневно осматривайте стопу с помощью специального зеркала (если есть изменения на стопе, обратиться к врачу);
- ◆ Нельзя принимать горячие ванны;
- ◆ Не носить плотные, утягивающие чулки и тесную обувь;
- ◆ Не использовать спиртосодержащие средства;
- ◆ Пользоваться кремами с пометкой «Диапед».

Как нужно ухаживать за ногтями, если у человека нет возможности сделать педикюр в салоне? Или лучше обратиться к мастеру?

– Лучше обратиться к профессионалу. Диабет бывает двух типов, когда человек поправляется и когда худеет, ему самому будет неудобно делать педикюр. Лучше прийти к мастеру, проконсультироваться.

Педикюр диабетической стопы может сделать каждый мастер или нужно медицинское образование?



« У людей, страдающих сахарным диабетом, раны быстро инфицируются и плохо заживают, поэтому нужно быть очень аккуратным при работе со стопой. »

– Человек может заниматься педикюрной практикой, не имея медицинского образования, но ходить на курсы повышения квалификации. Если мастер ни разу не прослушал лекций и не отработал практику, то лучше ему не приступать к обработке диабетической стопы.

А Вы работаете в паре с эндокринологом?

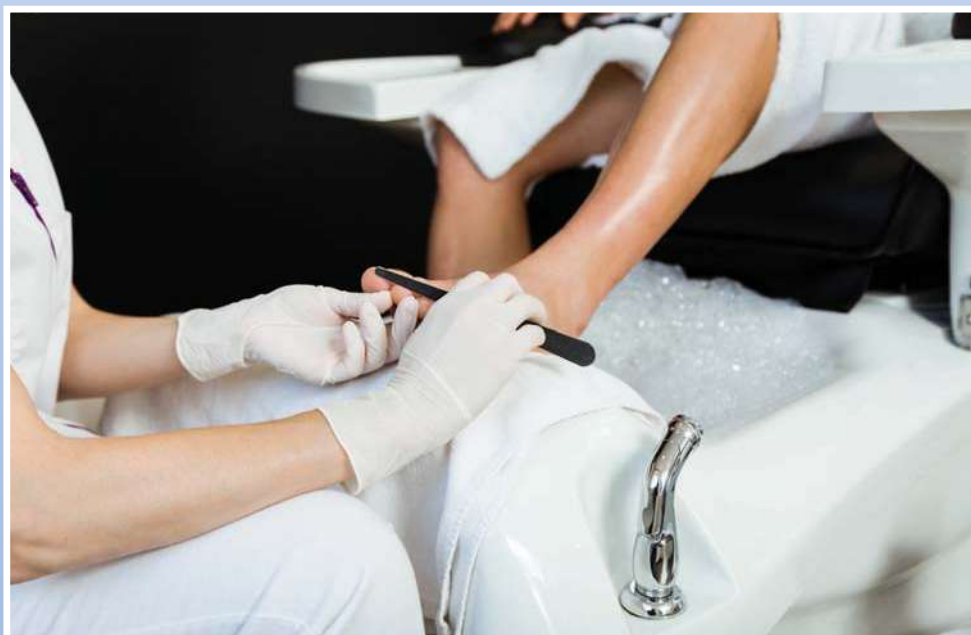
– Нет, я если что-то замечаю на стопе, сообщаю клиенту и рекомендую сказать об этом изменении своему лечащему врачу. Например, я делаю массаж, а клиент никак не

реагирует, не чувствует в определенных участках. В моей практике было, когда у постоянных клиентов я определила первые признаки диабета. Советовала им обратиться к врачу. В итоге им поставили диагноз, а они даже не подозревали об этом. Бывает, клиент приходит и говорит, что врач советовал сделать определенную процедуру. Есть рекомендательный характер, а связи подолог – эндокринолог в России пока нет.

Ольга, какой Вы можете дать совет людям с диабетической стопой?

– Внимательно следите за своими ногами! Осматривайте стопы. Носите бесшовные носки: от швов могут быть натертости. Не надевайте утягивающих колгот, гольфов, узкую обувь; только удобную, может быть деформация стопы. Например, плоскостопие, Халюс Вальгус (отклонение большого пальца). Посещайте ортопеда. Еще раз повторю: никаких спиртосодержащих средств! Используйте 2 раза в день крем с мочевиной для увлажнения или с пометкой «Диабет». Главное – защита и уход!

Беседовала Диана Ключко



Детские ТРАВМЫ

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Каждый родитель сталкивается с детскими травмами. Здоровый ребенок активен, энергичен и оградить его от всех опасностей невозможно. Но можно – и нужно! – научиться самим правильно реагировать в ситуации, когда дети травмируются.

Самое главное – выдержка! Что бы ни произошло, необходимо максимально сохранять спокойствие. Помните, ребенок, особенно маленький, доверяет вам. И, если мама или папа спокойным тоном говорят, что все будет хорошо, это минимизирует стресс (как у ребенка, так и у самого взрослого!) и помогает легче провести все необходимые мероприятия по оказанию помощи.

Итак, разберем основные виды детских травм и варианты оказания первой и необходимой помощи при их получении.

УШИБЫ И РАСТЯЖЕНИЯ

Пожалуй, самый распространенный вид детских травм. Уберечься от него нереально даже дома.

Ушибы, как правило, случаются от ударов о твердые, тупые предметы и приводят к образованию синяков и гематом. Растяжения мышц чаще всего возникают при падении. При сильном растяжении возможен даже разрыв нескольких мышечных волокон.

Первая помощь заключается в уменьшении кровоизлияния и облегчении болевой синдрома: наложение тугих давящих повязки и охлаждение места ушиба (прикладывание холодного предмета или завернутого в полотенце льда).

Для исключения более серьезных травм необходимо тщательно осмо-



Ольга НАГОРНАЯ,
 врач-педиатр,
 кандидат медицинских наук

треть ребенка и убедиться, что подвижность конечностей не ограничена. Если есть даже незначительное ограничение подвижности, нарастает отек либо усиливается болевой синдром, нужно обязательно обратиться в травмпункт.

ВЫВИХИ И ПЕРЕЛОМЫ

При вывихах связки суставной капсулы могут частично или полностью порваться. Область травмированного сустава деформируется, пострадавший испытывает сильную боль.

Сильный отек, боль, и/или ограничение подвижности у ребенка могут указывать на наличие перелома ко-

В любом случае, если вы подозреваете вывих или перелом, максимально ограничьте ребенка в движении. Устройте его поудобнее и не притрагивайтесь до пострадавшей части тела до приезда «Скорой помощи».

ТРАВМЫ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ

Такие травмы дети чаще всего получают при падении с велосипеда/самоката, с высоты, при ударе о воду и т.п. Главная опасность здесь заключается в угрозе кровоизлияния в брюшную полость.

Повреждения снаружи практически незаметны, поэтому необходимо обратить внимание на общее состояние ребенка. Основные симптомы травм органов брюшной полости: слабость, бледность кожи, холодный пот, напряженность мышц брюшной стенки.

Подвывих локтевого сустава чаще всего это случается при популярной в последние года забаве – прыжках на батуте, особенно в большой компании.



При малейшем подозрении, необходимо срочно вызвать скорую помощь, отвезти ребенка в больницу. Транспортировать его нужно в положении лежа на спине, ноги согнуть в коленях. Кормить и поить при этом его ни в коем случае нельзя. Класть на живот грелку тоже.

ТРАВМЫ ГОЛОВЫ

Ребенок ударился головой? Чаще всего, это не имеет серьезных последствий, а шишки,

синяки и небольшие ранки проходят довольно быстро. Но бывают случаи, когда угроза здоровью может быть значительной.

Ребенок ударился лбом. Не нужно пугаться, если после удара у малыша «выросла» даже крупная

шишка. Лобная кость довольно крепкая, а отек на месте ушиба появляется из-за повреждения мелких сосудов, и наполнения мягких тканей кровью. Чтобы не образовалась гематома, приложите к месту удара холод, а отечность исчезнет сама в течение некоторого времени.

Ребенок ударился затылком. Случается это обычно при падении на спину. В этом случае ребенка лучше сразу показать врачу, так как такой ушиб способен привести к негативным последствиям. Например, могут произойти нарушения зрения, именно в этой области находятся отвечающие за него нервные окончания. Часто и при небольшой шишке на затылке у ребенка могут наблюдаться слабость, дрожь в ногах и даже потеря сознания. Кроме того, результаты такой травмы могут проявиться через годы.

Ушиб головного мозга. Он часто сопровождается потерей сознания, кровотечением из носа или ушей, землистым цветом кожи вокруг глаз, нарушениями речи и мимики (что говорит о повреждении лицевого нерва). Тут без вариантов – только срочная госпитализация!

Сотрясение мозга. Сопровождается тошнотой, головокружением, рвотой, бледностью или синюшностью кожи или губ. Симптомами сотрясения головного мозга могут быть необычная капризность ребенка, быстрая утомляемость, головная боль, слишком продолжительный сон. Также необходима срочная госпитализация!

Любая травма головы у ребенка любого возраста – повод для внимательного наблюдения за ним в первые часы после происшедшего. В это время лучше ограничить физическую нагрузку пострадавшего и свести к минимуму его мозговую деятельность (чтение книг, просмотр телевизора, игра на компьютере и прочее). В идеале, при каждом ударе головой, ребенок должен пройти следующее обследование: осмотр травматолога, невролога, офтальмолога (глазное дно), рентгенография черепа. Помните, что отсроченные последствия сотрясения головного мозга (в случае отсутствия лечения) могут проявиться спустя годы очень негативно!

Рассечение брови. Такая травма сопровождается обильным кровотечением, образованием отека и гематомы. Рану следует сразу промыть перекисью водорода, а отек снять холодным компрессом, приложенным на несколько минут. При небольшом порезе можно обойтись зеленкой и бактерицидным пластырем. Если ссадина крупная, требуется консультация хирурга для решения вопроса о наложении шва.

Травма носа. До семи лет хрящи носа достаточно мягкие и по-настоящему не ломаются, но с годами носовые перегородки твердеют, и даже при небольшом ударе возможен их перелом. При травме носа появляется отек, гематомы. Необходимо сразу же приложить холод. Отеки

Чтобы не образовалась гематома, приложите к месту удара любой холодный предмет, а отечность исчезнет сама в течение некоторого времени.



Здоровый ребенок активен, энергичен и оградить его от всех опасностей невозможно. Но можно – и нужно! – научиться самим правильно реагировать в ситуации, когда дети травмируются.

и гематомы держатся несколько дней и мешают оценить степень травмы. Необходимо показать ребенка ЛОР-врачу, который в случае необходимости назначит рентген.

• УКУСЫ ЖИВОТНЫХ

В большинстве случаев детей кусают знакомые им животные, в том числе собственные домашние питомцы. Укус обычно представляет собой глубокое проникающее ранение кожи, которое очистить труднее, чем обычный порез. Поэтому к врачу обязательно нужно обращаться. Он подберет лечение в зависимости от характера травмы и возраста ребенка. И решит, нужны ли дополнительные меры (прививка от бешенства, введение противостолбнячной сыворотки, назначение антибиотика для профилактики инфекции, вызываемой бактериями, содержащимися в ротовой полости животных).

• ОЖОГИ

Чаще всего этот вид травм дети получают в бытовых условиях, и, к сожалению, полностью оградить малышей от них сложно.



Термический ожог. Самая распространенная бытовая травма – ожог кипятком (ошпаривание). Она значительно усугубляется наличием на ребенке одежды, которая быстро впитывает горячую жидкость и ухудшает последствия травмы. Поэтому при первой помощи необходимо как можно быстрее снять одежду и охлаждать ожог в течение 10-15 мин. Категорически нельзя применять лед, это только усугубит травму! Смазывание пораженного участка жирными мазями и маслами тоже противопоказано, так как приводит к сохранению в месте ожога высокой температуры и, как следствие, к увеличению площади и глубины поражения. Наложите марлю, смоченную прохладной водой либо раствором соды (1 ч. ложка на 1 стакан воды). После этого нанесите аэрозоль «Пантенол». Если площадь ожога большая, вызывайте врача!

Категорически запрещено вскрывать появившиеся волдыри!

Солнечный ожог. Детская кожа очень нежная и способна быстро обгорать. Поэтому необходимо закрывать ребенка от прямых солнечных лучей в первые дни пребывания на солнце, а также использовать специальные защитные кремы и лосьоны.

Если ожог все же случился, постарайтесь максимально облегчить боль.

Для этого обгоревшие участки кожи обработайте аэрозолем «Пантенол». Также хороший эффект обеспечит сметана, кефир, охлажденный крепкий зеленый чай. Осторожно нанесите их на поврежденные участки кожи, не втирая, и дайте высохнуть. Давайте ребенку чаще пить – количество потребляемой жидкости нужно увеличить минимум на треть от обычной нормы. При повышении температуры или возникновении озноба следует обратиться к врачу.

Химический ожог. Обычно случается, когда ребенок по недосмотру взрослых добыл флакончик с химически-опасной жидкостью. Если это произошло, немедленно вызывайте «Скорую помощь», а пока она едет, тщательно промойте поврежденный участок проточной водой и наложите стерильную повязку.

Электрический ожог. Возникает при соприкосновении с оголенными проводами или неправильном обращении с электрическими розетками. Отличаются глубоким поражением тканей. Важно действовать быстро! Устраните воздействие тока. Категорически запрещено хватать источник тока голыми руками, используйте деревянный предмет, либо оттяни-



Самое главное – выдержка!
 Что бы ни произошло, необходимо максимально сохранять спокойствие. Помните, ребенок, особенно маленький, доверяет вам.

те от него ребенка за одежду. Если у пострадавшего малыша отсутствует сердцебиение и дыхание, необходимо срочно провести реанимационные мероприятия (непрямой массаж сердца, искусственное дыхание). Немедленно вызывайте скорую помощь.

ПРАВИЛА ПРЕЖДЕ ВСЕГО!

Детский травматизм кажется неизбежным злом. На самом деле, большинства опасных ситуаций можно избежать.

Важно помочь ребенку, когда он только учится ездить на велосипеде или роликах. Заниматься этим нужно на хорошо освещенной площадке с ровным покрытием, при исправном инвентаре и с постоянным исполь-

зованием средств защиты: шлема, наколенников, налокотников, напульсников.

При поездке на автомобиле для ребенка нужно использовать специальное автокресло и ремни безопасности. Усаживают ребенка на заднее сиденье позади водителя – это самое безопасное место. Перед поездкой нужно проверять, хорошо ли закрыты дверцы автомобиля. Не следует сажать в машину много детей и позволять им высунуть на ходу из окна голову или руку.

На отдыхе возле открытых водоемов не разрешайте детям купаться без спасжилетов или нарукавников. Не позволяйте нырять в незнакомом месте: под водой могут оказаться камни и коряги.

Строго соблюдайте правила безопасности при обращении с электричеством и химическими веществами. Все провода в доме, где есть дети, должны иметь изолирующую обмотку, розетки – заглушки, а опасные вещества – недоступное малышам место хранения. И не оставляйте электроприборы включенными без присмотра!

Начиная с раннего возраста формируйте у детей знания об опасных ситуациях и умение предвидеть их. Не только рассказывайте, но и показывайте

им в игровой форме обстановку, в которой может возникнуть опасная для жизни ситуация.

Ольга НАГОРНАЯ,
 врач-педиатр,
 кандидат медицинских наук
 Подготовила Елена НИЗОВА



ДОБРЫЙ ДОКТОР
 МНОГООФИЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ
 МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

+7 (495) 105-1218

Калужское шоссе, ЖК «Дубровка»,
 ул. Ясенева, д.1, кор.1
www.dodo-med.ru



Что такое аллергия?



Сезонные аллергии знакомы каждому человеку. С наступлением весны начинается сезон цветения, который заканчивается в сентябре-октябре. Аллергия сопровождается насморком, слезоточивостью, кожными высыпаниями, зудом. Как бороться и переносить эти проявления, мы выяснили у аллерголога-иммунолога **Александры Сергеевны Прошиной**.

– **Александра Сергеевна, с какими проблемами стоит обращаться к аллергологу-иммунологу?**

– С аллергическим ринитом, дерматитом, бронхиальной астмой. Это основные причины, по которым стоит обратиться.

– **Что такое аллергия, расскажите о причинах её возникновения?**

– Аллергия – это неадекватный ответ иммунной системы на безопасные для человека вещества: шерсть, пыльцу, пищевые продукты. Организм воспринимает их, как потенциальную опасность и вырабатывает специфические антитела-иммуноглобулины E. Эти антитела в дальнейшем, при встрече с аллергеном (чаще всего на слизистых), приводят к активации тучных клеток тканей. Выделяется большое количество биологически активных веществ, прежде всего гистамина. Что приводит к аллергическому воспалению. До сих пор не установлено, почему возникла аллергия. Самая популярная версия то, что человек стал жить в практически стерильных условиях, принимать антибиотики. Иммунная система начинает бороться с безопасными для организма веществами.

– **Расскажите, пожалуйста, о сезонных аллергиях?**

– Чаще всего встречается весенний поллиноз, связанный с цветением деревьев. Основной аллерген в средней полосе – пыльца березы. Аллергия на неё проявляется ринитом, конъюнктивитом, бронхиальной астмой, крапивницей, может, сочетается с непереносимо-

стью косточковых фруктов, зонтичных, орехов. Поллиноз на цветение злаков и сорных трав проявляется летом и в сентябре – октябре.

– **А зимняя аллергия на холод?**

– В народе называют аллергия на холод, но правильно холодная крапивница. Нельзя сказать, что это истинная аллергия. При истинной аллергии возникает реакция на белки, а холод это физический фактор. Холод вызывает выделение гистамина тканями напрямую, минуя иммунологические механизмы. Клинически это проявляется крапивницей и ангиоотёками, что очень похоже на аллергию. Но в данном слу-

– **Как Вы считаете, аллергия – это болезнь больших городов?**

– В больших городах она встречается намного чаще, у детей, выросших в деревне реже, так как в детском возрасте они больше контактируют с животными, почвой, растениями, плесневыми грибами.

чае реакции «антиген и антитело» – нет. Холодовая крапивница – это повышенная чувствительность людей к холоду. Помогает в этой ситуации теплая одежда и антигистаминные препараты, если возникли высыпания.

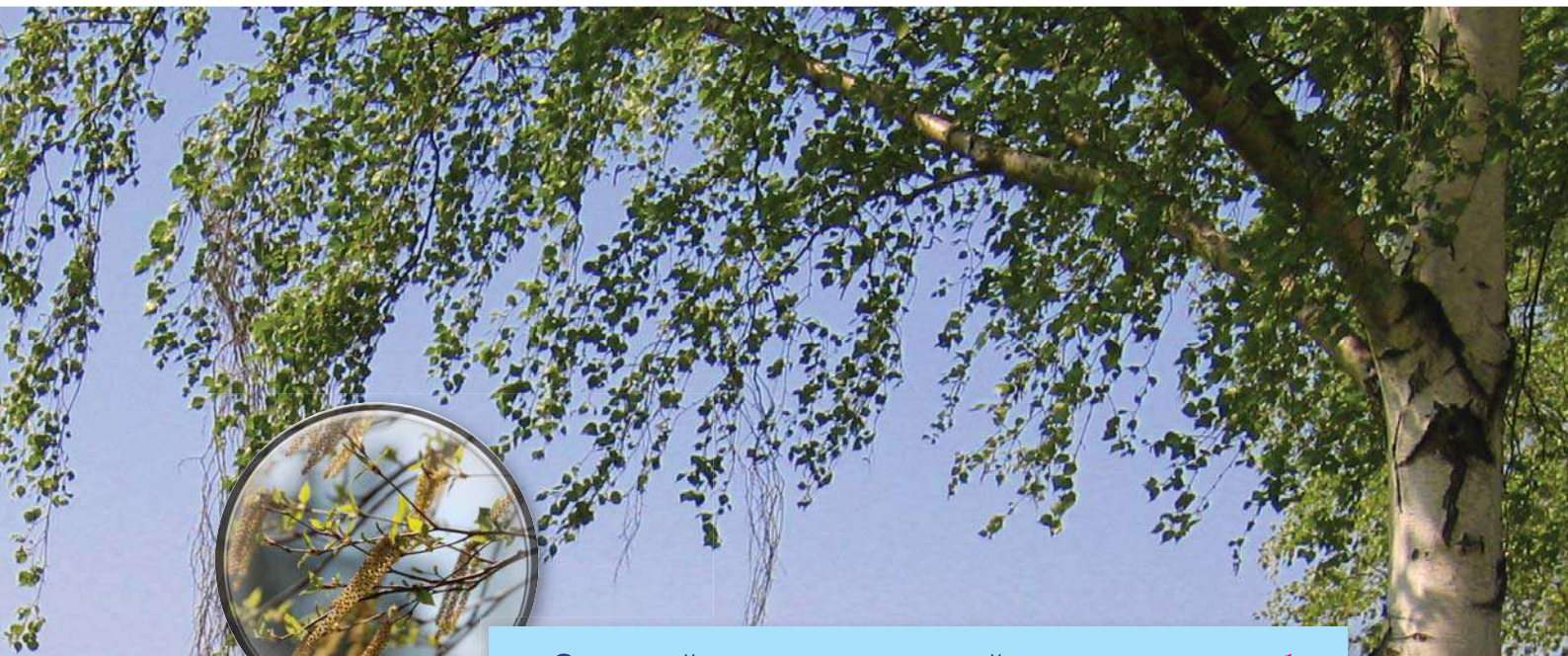
– **Александра Сергеевна, аллергия может передаваться по наследству?**

– У ребенка аллергическая реакция, если родители аллергики, проявится не в 100% случаев. Существует такая приблизительная статистика: если у одного из родителей аллергия, то у детей она проявится в 30%, если оба родителя страдают от аллергии – 60-70%.

– **Скажите, как можно вычислить «виновника» аллергии самостоятельно?**

– Думаю, большинство пациентов догадываются о своих «виновниках», когда приходят на прием. Аллергологу специальными методами исследования





Основной аллерген в средней полосе – **пыльца березы**, аллергия на неё проявляется ринитом, конъюнктивитом, бронхиальной астмой, крапивницей, может, сочетается с непереносимостью косточковых фруктов, зонтичных, орехов.

нужно определить спектр виновных аллергенов. Наиболее очевидные раздражители – животные. Не всегда можно понять, на какой тип пыльцы реагирует пациент или на какую пищу.

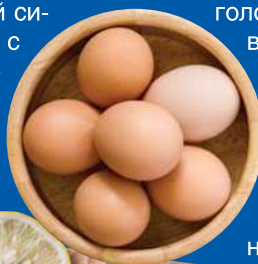
– Во что могут вылиться аллергические проявления, если вовремя не обратиться к специалисту?

– Существует понятие «атопический марш». Например, сначала у ребенка возникает дерматит, потом присоединяется насморк, через какое-то время проявляется бронхиальная астма, происходит усиление симптомов, связанных с накоплением специфических иммуноглобулинов E, ответственных за появление аллергии. Чем их больше, тем сильнее реакция. В пожилом возрасте большинство аллергических реакций не беспокоит, так как активность иммунной системы снижается. Не стоит контактировать с аллергенами, чтобы не провоцировать развитие более тяжелых последствий.

– Какие пищевые аллергены выявляются чаще всего у пациентов?

– На продукты животного происхождения: рыба, молоко, яйца. Аллергия на эти продукты возникает с раннего детского возраста и сохраняется на всю жизнь. Но

Аллергия на рыбу, молоко, яйца возникает с раннего детского возраста и сохраняется на всю жизнь.



ня), розоцветных (клубника), зонтичных (морковь). Чаще всего пациент не может кушать эти продукты в сыром виде, но если обработать термически, аллергены разрушаются.

– Есть ли правила, которые должен соблюдать любой аллергик?

– Есть, конечно. Он не должен провоцировать себя контактами с аллергенами и всегда иметь препараты для купирования аллергического приступа.

– А на пыльцу очень сложно выявить аллергию?

– Нет, не сложно, нужно обратиться к врачу аллергологу, который назначит необходимые исследования.

– Какие существуют методы лечения аллергии?

– Первым делом необходимо выявить аллерген и исключить его. Существует два варианта лечения. Первый – лечение симптоматическое, применение глазных и назальных капель, антигистаминных препаратов, гормонов, ингаляторов. Второй называется аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ), этот метод достаточно старый, ему более ста лет. Он заключается в введении в организм микродоз венозных аллергенов, с постепенным доведением дозы до максимально переносимых. Лечение длительное, от трех до пяти лет. В результате вырабатываются специальные защитные антитела, которые блокируют развитие аллергической реакции при контакте организма с аллергеном.

бывает так, что после пяти лет дети начинают переносить любую пищу. При поллинозах существует понятие «перекрестная аллергия». Например, если у человека аллергия на цветение деревьев, то у него есть непереносимость косточковых фруктов (яблоко, виш-

– **Расскажите, к каким аллергиям чаще всего предрасположены люди, страдающие сахарным диабетом?**

– У таких людей проблемная кожа, возникают различные гнойничковые, трофические поражения, экзема, дерматиты. На любой коже живут грибки и бактерии, но у человека с нормальным уровнем сахара в крови, они не вызывают никаких патологических явлений. У людей с сахарным диабетом часто нарушено кровоснабжение, нервная регуляция. Ткани насыщены сахаром. При малейшем повреждении кожного покрова часто присоединяются вторичные инфекции. Из-за повышенного сахара в крови, бактерии и грибки начинают активно паразитировать и размножаться. Это приводит к различным кожным патологическим процессам, которые тяжело лечатся. Чаще всего эти кожные поражения не являются истинными аллергическими реакциями.

– **Какие существуют методы лечения для людей с диабетом?**

– У дерматита аллергического и неаллергического методы лечения похожи, но важна причина. При аллергии мы должны найти и исключить аллерген для улучшения состояния, а при диабете это ничего не даст. Необходима хорошая работа эндокринолога, чтобы он убедил человека соблюдать диету, правильно использовать препараты. Как правило, большинство людей не полностью прислушиваются к мнению врачей. Считают, что применяют сахароснижающие препараты и могут есть все, что хотят. Это не контролирует их сахар, соответственно, они страдают от различных кожных поражений. Но самое страшное – разрушение сосудов микроциркуляторного русла. На этом фоне развиваются тяжелые трофические

изменения, чаще нижних конечностей, которые с трудом поддаются лечению.

– **Иммунная система играет важную роль в организме человека, есть способы её улучшить?**



«Помимо алкоголя, наркотиков, повышенных физических нагрузок, вред иммунитету приносит обычный сахар»



«Без изменения образа жизни, одними препаратами, невозможно повлиять на иммунную систему»



– Зачем улучшать её работу у обычного человека, главная задача не разрушить иммунитет, данный с рождения. Человек неправильным питанием, режимом дня, вредными привычками разрушает иммунную систему. Любой человек, доживший до совершенноголетия, имеет нормальный иммунитет. У взрослых встречается вторичное иммунодефицитное состояние, связанное с сопутствующими заболеваниями, неправильным образом жизни, приемом вредных препаратов. Чаще человек сам виноват в сбое работы иммунной системы. Страдаете несколько раз в год гриппом, простудой, ничего улучшать не нужно. Если без конца беспокоит, например, пневмония, герпес, гнойничковые проявления, гаймориты, бронхиты, в этом случае стоит обратиться к специалисту. Но без изменения образа жизни, одними препаратами, невозможно повлиять на иммунную систему.

– **Дайте, пожалуйста, совет читателям, как придерживаться здорового образа жизни, быть в тонусе.**

– Думаю, люди прекрасно знают, что такое здоровый образ жизни, многие просто не хотят так жить. Каждый должен сам решить, чего он хочет от жизни, болеть, ходить в поликлиники или вести активный образ жизни, отказаться от вредных привычек и продуктов. Считаю, что помимо алкоголя, наркотиков, повышенных физических нагрузок, вред иммунитету приносит обычный сахар. Рекомендую ограничить до минимума потребление этого вещества и перейти на сложные углеводы: овощи, фрукты, цельнозерновые крупы. Сейчас причина сахарного диабета в том, что люди избыточно потребляют простые углеводы. Необходимо их количество ограничить. И ваш организм будет хорошо себя чувствовать.

Беседовала
 Диана Ключко

КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН САМ РЕШИТЬ, ЧЕГО ОН ХОЧЕТ ОТ ЖИЗНИ, БОЛЕТЬ, ХОДИТЬ В ПОЛИКЛИНИКИ ИЛИ ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ПРОДУКТОВ!



Художница-путешественница
 АРИНА КОЛГАНОВА



Наша планета великая и необъятная. Это – удивительный мир. А когда ты ещё и художник, то заряжаешься от каждого увиденного места. Мы встретились и поговорили с художницей-путешественницей Ариной Колгановой. И узнали о самых её любимых странах.

– **Арина, расскажите о Вашем творчестве?**

– Я рисую в смешанном стиле. Беру холст, мне нравится его структура, крупное волокно. Рисую аэрозольными красками (баллончик), иногда акриловыми маркерами, чтобы контур подчеркнуть или масляными красками. Охарактеризовала бы свой стиль, как экспрессионизм. Для меня главное, что я вкладываю. В результате чувствуешь, в каком состоянии был человек, какие эмоции испытывал. Сейчас это популярное направление в искусстве, так как живопись, передающая с точностью человека, слегка потеряла свою ценность после изобретения фотографии. Поэтому я провожу такой ритуал: расслабляюсь и параллельно что-то говорю миру своими работами.

– **А какие основные мотивы в Вашей живописи?**

– Совершенно разные. Я начала рисовать, когда первый раз посетила Америку. Меня вдохновил Лос-Анджелес, люди, свободно выражаю-

щие себя, яркие цвета в архитектуре, одежде. Первое, что нарисовала, это пляж Лос-Анджелеса. Нью-Йорк меня очень впечатлил. Эмоции, которые я испытала, потом выразила на холсте. С наступлением лета хочется рисовать что-нибудь зеленое, яркое. Сейчас с природы начинаю рисовать. (Интервью записано в начале июня. – Прим. ред.)

– **Берете краски, кисти в путешествия, рисуете в поездке?**

– Нет, не рисую, потому что мне нужно сосредоточиться, остаться одной, прислушаться к себе. Должно пройти какое-то время после путешествия. Переварю эти эмоции, а потом готовлюсь, подбираю цвета, делаю эскиз и творю.

– **Какие места, в которых Вы были, могут быть интересны для художника?**

– Все. Меня, например, вдохновляет город, почему-то природа не так. Я её люблю, она красивая, но мне не хочется там рисовать. В городе постоянно что-то происходит, жизнь бурлит. Когда была в Амстердаме,



ходила с мыслью, приеду домой и буду рисовать. Там все пропитано творческой атмосферой и хочется творить.

– Сколько стран уже посетили, где больше всего понравилось?

– Была где-то в 15 странах, в некоторые возвращалась. Мне очень нравится Болгария, не смотря на её доступность. Я там прекрасно себя чувствую.

– А как выбираете страну, в которую отправитесь?

– У меня много друзей путешествует, я слушаю их рассказы и вдохновляюсь. Когда были с мужем в Америке, общались с ребятами, посетившими Японию, мне очень захотелось посетить эту страну. Там абсолютно другой мир, люди, архитектура. Поняла, что нужно найти компанию, так как ехать лучше с теми, кто был там. Иногда спонтанно решения приходят, от стоимости билетов еще тоже много зависит.

– Что привозите домой в качестве сувениров, есть экзотические подарки для друзей?

– Я привожу всегда еду. У меня много знакомых, и всем купить вещи дорого выйдет. Магниты стараюсь не дарить, многие даже потом не вспомнят, кто это привез. Обязательно покупаю еду, которой здесь нет, редкий шоколад, например. Самым близким привожу забавные маленькие вещички.

– Арина, какие для Вас самые необходимые вещи в путешествии?

– Телефон с интернетом, кроссовки, легкая и удобная одежда. Женщины всегда много берут, я одна из них. Складывая чемодан, кладу все! Мало ли, что может пригодиться, платье вечернее, туфли. Половину не надену. Хочется, чтобы мне было комфортно, и не возникало мысли, что забыты вещи. Лучше лишнего наберу, но буду уверена в любой ситуации.

– В новой стране пробуете традиционную кухню?

– Когда путешествуешь, нужно узнавать традиции страны, поэтому пробую, но с оглядкой. Не буду есть совсем экзотическое. Стараюсь отыскать места, рестораны, кафе с историей, интересуюсь у знакомых. В Таиланде пробовала дуриан, но наверное, не распробовала. От одного запаха бежать хотелось, не знаю, что они нашли в нем? (Смеется).

– А какое блюдо понравилось больше всего?

– В Болгарии обожаю рыбу на гриле. Когда были в Бельгии на Новый год, мне понравились мидии с картофелем фри. Их подают в жестяном ведре. Раньше считала, что это несочетаемые вещи, но это так вкусно. Я не любитель ветчины, но в Америке, в одном кафе, она была очень вкусная. Не знаю, как её гото-





вят? Кафе открыто с 1953 года, видимо у них есть секрет. Ветчина отдавала клубникой. Это даже звучит странно, но мне понравилось.

– Куда хотите поехать еще, может, есть страна-мечта?

– В этом плане, я к мечтам отношусь, как к целям. Помимо Японии, хочу в Италию, в Венецию. Хочется пожить там в пригородах, на даче. Мне очень интересны страны бывшего СССР. Я уверена, что там можно сделать много фотографий и найти вдохновение. Наверное, поэтому эти страны меня привлекают.

– А в Америке, какая достопримечательность впечатлила больше всего?

– Их несколько. Гранд-Каньон занимает бесспорно первое место.

Считаю, что каждый должен посетить его. В Голливуде – обсерватория Гриффита, знаменитое место, откуда виден весь Лос-Анджелес. Когда была там, сделала тысячу фотографий, хотя понимала, что вид не меняется. В Нью-Йорке – смотровая площадка Рокфеллер-центра, оттуда можно увидеть Эмпайр-стейт-билдинг и весь город. Очень красиво!

– Как я поняла, не возникла мысль переехать жить в другую страну или в России комфортно?

– Возникала. Мы с мужем думали в Америку поехать жить, но после первого посещения поняла, что не хочу переезжать туда. Навсегда точно не хочу уезжать, Москва мне близка, я коренная москвичка. Этот город дышит историей, здесь гениальные люди создавали её, творили.

– Когда приезжаете в страну, посещаете самые популярные места или укромные уголки города, скрытые от туристов?

– Я спокойно отношусь к туристическим достопримечательностям, но неспроста их сделали популярными. В любой стране, если ты там впервые, придётся пройти по главным местам, чтобы больше узнать.

– В какое время года нравится путешествовать?

– На самом деле, мне все равно, но в Москве самое скучное время – с середины января и до конца марта. Очень хочется подальше уехать. Погода сказывается на настроении, хочется в теплую страну, чтобы белый песок, лазурная вода, пальмы.

– Дайте, пожалуйста, совет начинающему путешественнику.

– Задумывайтесь о путешествии заранее. Прорабатывайте маршруты. Определитесь со стоимостью. Распределите бюджет. А дальше – в путь! И не важно, идете Вы с рюкзаком за плечами в горы или нежитесь на море в шезлонге. Главное – хорошее настроение и внутреннее спокойствие!

Беседовала Диана Ключко



Длинная История

О здоровом образе жизни написано множество статей и советов, которые действительно помогают разобраться в вопросах питания, спорта, ухода за внешним видом. Эксперты раскладывают по полочкам продукты на полезные и нет.



Что мы знаем о еде?... Её свойства, страну происхождения, калорийность, сферу употребления и так далее. Но мы не задумывались, как возник, в каком веке появился тот или иной продукт. В нашей статье мы хотим поговорить о растительном масле. **Существуют масла**

из кунжута, облепихи, льна, грецкого ореха, виноградной косточки, чеснока, тыквы, арахиса, риса, кедра, горчицы, абрикоса, миндаля, оливок, подсолнечника.

При выборе масла нас интересуют полезные свойства; как воздействует на организм; с чем можно готовить. Но в каком веке появилось, кто им пользовался и как, мысли не возникало. История – наука длинная, запутанная, таящая много секретов. Найдем самые удивительные факты о растительных маслах.

Лен на территории России известен со II тысячелетия до н.э. За этот огромный срок наши предки научились выращивать его. В X-XIII веке он высевался повсеместно, а главными центрами производства и сбыта продукции стали Псков и Новгород. Древние славяне почитали льняное семя и производили в домашних условиях масло, которое использовали не только в питании, а и как лекарственный препарат от недугов. Женщины наносили его вместо крема, детям обрабатывали раны для скорейшего заживления, беременные пили для развития пло-

да. Из льна изготовляли одежду. В народе говорили, что лен накормит, оденет и вылечит. Льняное масло в западных газетах называют «русским маслом». Именно наши предки распространили этот продукт, поведали миру о его чудесных свойствах.

императорские повара использовали специю кунжут для долголетия и придания жизненных сил. Из кунжутного масла делали тушь для каллиграфии и масло для светильников. В Арабских странах кунжут прославляли в сборнике «Книга тысячи и одной ночи» о персидском царе Шахрияре и его жене по имени Шахерезада. Сезам любили и почитали. Женщины используют его не только в кулинарии, но и в косметических целях.

Первые упоминания об **абрикосовом масле** встречаются в китайских летописях в III тысячелетии до н. э. Оно применялся в медицине, как один из важнейших лекарственных препаратов. Летописцы отмечают

положительный эффект у пациентов, среди которых были дети, беременные женщины, воины. Масло попало в Армению, а оттуда торговыми путями в Европу. Англичане XVI века приравнивали лекарственную абрикосовую жидкость по стоимости к золоту. Достать абрикосовое масло было невозможно, если не имелась связи в высшем обществе. Еще один интересный факт, из абрикосового масла изготовляли крепкие алкогольные напитки. Сейчас оно доступно каждому и действует не хуже любого крема для рук.

Снова вернемся в Древний Китай, где в медицинских целях использовали **облепиху**, а её плоды прозвали «святыми



Кунжут известен с древних времен. В переводе с древнегреческого *sesamon* значит «масляное растение», этимология слова прямо указывает на кунжутное масло, которое богато полезными свойствами. Во время раскопок пирамид в Египте археологи в гробницах обнаружили изображения людей, которые используют семена кунжута в приготовлении пищи. У древних египтян считалось, что Боги приправляют свою еду сезамом. Они верили, что семена обладают божественной силой, дают здоровье духу и телу. Широко применяли в народной медицине, изготовляли целебные отвары, а маслом обрабатывали раны военных. В V тысячелетии до н. э. в Китае

плодами», которые обладают противовоспалительными действиями, стимулируют восстановительные процессы в мягких тканях. В Древней Греции облепиховое масло использовали для лечения лошадей, а отвары из листьев придавали лошадиной шерсти гладкости и шелковистости. На Руси за целебными плодами снаряжали настоящие «экспедиции». Существует поверье, что облепиховое масло подавали ежедневно к царскому столу.

Арахис считается одной из древнейших масленичных культур. Страна происхождения – Латинская Америка. Из-за неприхотливости в выращивании. Арахис быстро распространился по миру. В массовое производство арахисовое масло запустили в 1890 году, после ряда

исследований диетологов, которые искали продукт по пищевой ценности сопоставимый с мясом. В Америке арахисовую пасту потребляет больше половины населения, это один из любимейших продуктов.

Первые упоминания о чудесных свойствах **горчицы** датируются I тысячелетием до н. э.. В переводе с латинского означает «жгучий, пекущий». Родиной считают Китай, затем попала в Индию, а оттуда европейские торговцы привезли её к себе на родину. Из азиатских стран в Россию горчица попала в качестве сорняка. В XVIII из неё стали изготавливать соус и масло, которые подавали на императорский стол. Используя горчичное масло в качестве косметического средства,

дамы наносили его на лицо для омоложения, увлажнения кожи.

Виноград является одним из самых ранних фруктов на Земле. В Древней Греции, из него научились делать не только вино, но и масло. Обладает антисептическими, бактерицидными и противовоспалительными свойствами. Широко использовалось в медицине. Упоминание о масле виноградных косточек встречается в средние века, в архивах герцога Бургундского Филиппа, там сохранился рецепт жидкости для укрепления волос и придания волосам блеска. Создал этот эликсир французский парфюмер Жозе де Маль для своей возлюбленной.

Диана Ключко

Каждое из масел имеет интересную историю и древние корни. Наши предки знали различные рецепты блюд с маслами, которые дошли до наших дней. Современным хозяйкам готовить и покупать продукты гораздо проще, достаточно отправиться в магазин, где представлен большой ассортимент растительных масел.



Biolio

Biolio — ведущий производитель натуральных пищевых растительных масел холодного отжима, не содержащих консервантов, красителей и искусственных добавок.

Особое внимание мы уделяем сохранению всей биологической ценности, неповторимого вкуса натуральных масел и максимальной пользы, подаренной самой природой.

Вся продукция BIOLIO упакована исключительно в светонепроницаемую упаковку, защищающую продукт от попадания ультрафиолетовых лучей, что позволяет продукту сохранять и донести до вашего стола максимум витаминов и уникальной природной пользы.

Продукция компании широко представлена на российском рынке и пользуется высоким спросом у покупателей и заслуженным уважением партнеров благодаря высочайшему качеству сырья и конечного продукта. Используемые инновационные технологии и специальное оборудование позволяют получать высококачественное масло путем холодного отжима, сохраняя в нем все биологически активные вещества.



По вопросам оптовых поставок, обращаться:
+7(495) 545-73-51, +7(499) 685-12-79
Горячая линия 8-800-505-83-25
(звонок по России бесплатный)
E-mail: info@biolio.ru, bioliosale@mail.ru

ЛЬНЯНОЕ
АРАХИСОВОЕ
ЧЕСНОЧНОЕ
ТЫКВЕННОЕ
АБРИКОВОЕ
ОБЛЕПИХОВОЕ
КУНЖУТНОЕ
КЕДРОВОЕ
РИСОВОЕ
ГРЕЦКОГО ОРЕХА
ВИНОГРАДНОЕ
ГОРЧИЧНОЕ

www.biolio.ru



реклама





УЗНАЕМ НОВОЕ



Натуральные источники нашего здоровья

Кукурузные отруби по многим полезным качествам превосходят отруби пшеницы, риса, овса, ржи.

Совокупность оболочек семян растений называется отрубями. Многие годы люди пытались избавиться от них и получить чистый, рафинированный продукт. Такой продукт был богат углеводами и белками, но беден биоактивными элементами и клетчаткой, 99% которой у злаковых культур содержится именно в отрубях.

Когда забота о здоровье из категории тоста – «за здоровье» переходит в реальную плоскость, появляется понимание, что клетчатка – это фундамент правильного питания. А отруби – это продукт максимально богатый клетчаткой.

Несмотря на то, что производство кукурузы занимает третье место в мире после пшеницы и риса, о целебной силе кукурузных отрубей известно очень немного. Но те данные, что нам удалось собрать, открывают удивительные вещи.

Например, до этого я считал, что максимальное количество клетчатки содержится в пшеничных отрубях и был приятно удивлен, когда получил следующую информацию.

В 100 г кукурузных отрубей содержится 85,6 г углеводов, в том числе 79 г клетчатки (316% суточной нормы!), 8,4 г белков и 0,9 г жиров; энергетическая емкость составляет 224-293 ккал. Содержание витаминов и минералов следующее (в скобках даны проценты от суточной нормы потребления): витамин А – 3 микрограмма (1%), ниацин – 2,1 мг (11%), фолаты – 3 микрограмм (1%), холин – 13,8 мг (3%), витамин В2 – 0,1 мг (5%), витамин В6 – 0,1 мг (9%), витамин Е – 0,3 мг (3%), витамин К – 0,2 микрограмма (1%); кальций – 31,9 мг (4%), железо – 2,1 мг (27%), магний – 48,6 мг (14%), фосфор – 54,7 мг (6%), цинк – 1,2 мг (8%), медь – 0,2 мг (10%), марганец – 0,1 мг (6%), селен – 12,5 микрограмм (18%) (сайт nutritiondata.self.com/facts).

Традиционно максимальное количество кукурузы выращивается на американском континенте. А что известно о кукурузе нам, россиянам? Конечно, все мы помним замечательный детский фильм и эпохальный лозунг – «Кукуруза – царица полей!», а что еще можно сказать об этом растении?





УЗНАЕМ НОВОЕ



Кукуруза сахарная (лат. *Zea mays*) – единственный культурный представитель рода «Кукуруза, семейства злаковых». Человек начал выращивать ее 7-12 тыс. лет назад на территории современной Мексики и, как можно предполагать, кукуруза является одним из самых древних хлебных злаковых растений в мире. Еще одно название – маис, было дано кукурузе, согласно легенде, самими Христофором Колумбом. В настоящее время кукуруза по объемам производства занимает третье место в мире после пшеницы и риса. В 2009 г в мире было получено 818 823 тыс. тонн зерна кукурузы.

Куда же идет такое огромное количество зерна? Оказывается, на производство дешевого кукурузного сиропа и кукурузного крахмала. Эти продукты массово используются в пищевом производстве, как подсластитель и наполнитель-загуститель, по сути не добавляя еде особой пользы, чего не скажешь, про кукурузные отруби.

Крайне интересным и перспективным компонентом отрубей кукурузы является клетчатка – арабиноксиланы. Относятся арабиноксиланы к группе гемицеллюлоз, образуют стенки растительных клеток, в основном деревьев и злаков, и состоят из полимеров двух сахаров – арабинозы и ксилозы (отсюда и название). Арабиноксиланы входят в состав как растворимых, так и нерастворимых клетчаток, а бактериями кишечника человека ферментируются медленно, но пол-

ностью, образуя при этом короткоцепочечные жирные кислоты, которые, являются мощным средством профилактики рака кишечника и источником энергии, для клеток стенок кишечника.

Крайне интересным биологически активным соединением, входящим в состав кукурузных отрубей, является феруловая кислота. Оказалось, что кукурузные отруби – бесспорный лидер по содержанию феруловой кислоты – в 100 г отрубей ее содержится 2,6-3,3 г. Следующий по рейтингу объект, пшеничные отруби, содержал уже 1,3-1,5 г/100 г. Основной эффект феруловой кислоты – антиоксидантный. И, как многие другие соединения с подобными свойствами, она снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови.

Существуют данные, что феруловая кислота проявляет антимуtagenный эффект, а также предупреждает развитие рака полости рта. Эта кислота также обладает выраженным антимикробным действием по отношению к широкому спектру болезнетворных бактерий (Czech J. Food Sci., 2015).

Кроме того, кукурузные отруби заметно улучшают метаболизм, регулируют уровень сахара у людей с повышенным весом, улучшают работу кишечника, что, впрочем, свойственно любому виду отрубей.

Наша компания – «Сибирская клетчатка», выпускает продукты, богатые клетчаткой, более 15 лет. Но сегодня, эксклюзивно, для наших друзей и партнеров – компании ТД «Диамир К» мы производим продукт под названием «Кукурузная диета», в котором содержится несколько видов отрубей, в том числе кукурузные. Такое сочетание позволяет получить максимальное количество пользы потому, что есть одно известное правило здорового питания – **«Чем больше разнообразной клетчатки Вы едите, тем больше пользы получаете!»**.

С уважением Антон Черников,
директор компании
«Сибирская клетчатка»

P.S.: В статье использовались данные обзора по кукурузным отрубям, подготовленные д.м.н. профессором Сибирского Государственного Медицинского Университета Удинцевым С.Н.



Кукуруза – царица полей!

ИСКУССТВО

Быть красивой!



Мода – явление быстротечное не только в одежде, но и в прическах, стрижках. Мы встретились и поговорили с Анной Зудиковой, мастером-парикмахером международного класса. Анна рассказала нам, как восстановить волосы после жаркого лета, сделать стильную прическу и причесать ребенка в школу.

– Анна, расскажите, пожалуйста, как Вы решили стать стилистом-парикмахером?

– Мне было 16 лет и нравилось все, связанное с красотой. В то время только появился у нас журнал Burda. Там прочла, что есть такие люди, как визажисты, которые делают макияж. Я училась до этого в художественной школе и подумала, что это занятие по мне. Пошла в парикмахерское училище. К нам на первом курсе приехали сотрудники салона «Долорес», которые искали моделей для участия в чемпионате Европы по прическам, и меня отобрали. Не смотря на то, что учились на парикмахеров, мы не знали о существовании салонов. Когда нас привезли в «Долорес», мы увидели, как там красиво, почувствовали тонкий аромат духов. В первый день увидели знаменитостей, нас это потрясло. Из шести претенденток выбрали меня. В этот момент окончательно убедилась, что иду правильным путем. Мы поехали на конкурс, заняли 3 место по вечерней и повседневной прическам. После мне предложили остаться в салоне ассистентом. Это такая практика. Неважно, что сначала просто стояли, наблюдали за другими мастерами. Потом разрешили мести волосы, мыть голову, красить в один цвет, но краску разводил мастер – все было интересно и необычно. Колледж закончила на одни пятерки, поскольку

у меня были практические навыки, и любой вопрос давался легко. В салоне мне предложили остаться и принять участие в конкурсе мастеров, он проходил в Германии, в городе Дармштадт. Советские мастера туда не попадали, мы с еще одним парнем были одними из первых. Участвовали во всех кате-

класса. В салоне «Долорес» проработала 9 лет, затем стала арт-директором сети салонов «Монэ», вышла замуж и приостановила деятельность. Сейчас рядом с домом нашла салон исключительно для своих клиентов, это уже работа для души.

– Расскажите подробнее об участии в конкурсах?

– К 21 году у меня было семь кубков и звание «Мастер международного класса». После Германии были конкурсы в России. Участие за границей было не из дешёвых, нужно было оплатить модель, тренера. Мне повезло, что оплачивал салон. Нас пристраивали к именитым мастерам. Они показывали, а мы пытались повторить за ними. Это был высокий уровень, недостижимый для многих.

– Анна, расскажите, пожалуйста, как ухаживать за волосами летом, чтобы потом не пришлось их восстанавливать? Дайте несколько практических советов.

– Летом нужно не забывать об уходе, делать все регулярно. В летний сезон многие компании выпускают специальную линию защитных средств от солнца, морской и хлорированной воды. Перед выходом на пляж разбрызгайте термозащитный спрей по

всей длине волос, он действует до следующего мытья головы. Используйте шампунь, кондиционер и маску 2-3



Анна Зудикова
 мастер-парикмахер
 международного класса

горячих, получили четыре номинации, заняли первое место и гран-при. В 17 лет я стала мастером международного

раза в неделю. Обладателям коротких волос нужно быть осторожными с масками, её неправильное нанесение перегружает волосы и делает жирными.

– А как восстановить сухие волосы после летнего отпуска, если они повредились?

– Только поддерживающими средствами: кондиционер, увлажняющий шампунь, маска. Волосы – это ороговевшая структура, которую вылечить невозможно, только поддерживать специальной косметикой. Если испортили, то подстригаем.

– А с детскими волосами такие же рекомендации?

– Да, абсолютно такие же. С другой стороны, детские волосы становятся светлее, выгорают, не выглядят травмированными, как у взрослых. Подкрашенные, химически завитые волосы быстрее разрушаются на солнце.

– Как определить, какой косметический продукт хороший, а какой нет?

– Очень сложно, исключительно методом проб и ошибок. Лучше обратиться к мастеру, так как он знает, как воздействует продукт на разные типы волос и даст совет. В магазине можно попасть под обаяние продавца и купить неподходящий вам шампунь, кондиционер.

– Чтобы волосы выглядели ухоженными и сияющими нужно каждый день использовать шампунь и кондиционер?

– Не обязательно каждый день. Длинные, густые, выющиеся волосы спокойно продержатся три дня, а если подплести, то дольше. Обладатели коротких волос чаще моют голову.

– Какие особенности ухода осенью и зимой?

– В холодное время года волосы электризуются. Существует специальный термозащитный спрей, который снимет электростатическое напряжение. Как и летом используем шампунь, кондиционер, маску. Важно

раз в месяц – полтора появляться у мастера.

– А маслом для волос необходимо пользоваться?

– Масло – это двоякая история, я бы



«В моде ухоженные, красивые волосы. Делают структурные укладки, небрежные локоны, текстура кудрявых волос.»



рекомендовала его людям с очень сухими волосами. Нужно наносить его на концы, ни в коем случае у корней. После нанесения складывается впечатление, что кончики склеились, но результат плачевный. Пользуйтесь маслом по рекомендации мастера.

– Анна, какие сейчас в моде стрижки?

– Тенденции диктует Голливуд и звезды, многие актрисы сейчас подстриглись коротко. В тренде стрижка «чоп пикси»: это короткие,



взъерошенные волосы. Модно разноуровневые текстуры, различные варианты стрижки «боб».

Снова популярны кудрявые завитки, объемное афро.

– А какие тренды в окрашивании волос?

– В окрашивании до сих пор модно переход цвета от более глубоких корней до осветлённых концов. Среди молодых людей в тренде на осветлённые волосы наносить безумно яркие цвета: розовый, фиолетовый, голубой. Это, так называемое, прямое окрашивание без окислителей. Пигментами, которые через время смываются. Краска подбирается индивидуально, никогда не выйдет из моды, если грамотно покрасил стилист-парикмахер. Главное, чтобы цвет подходил, и волосы выглядели ухожено.

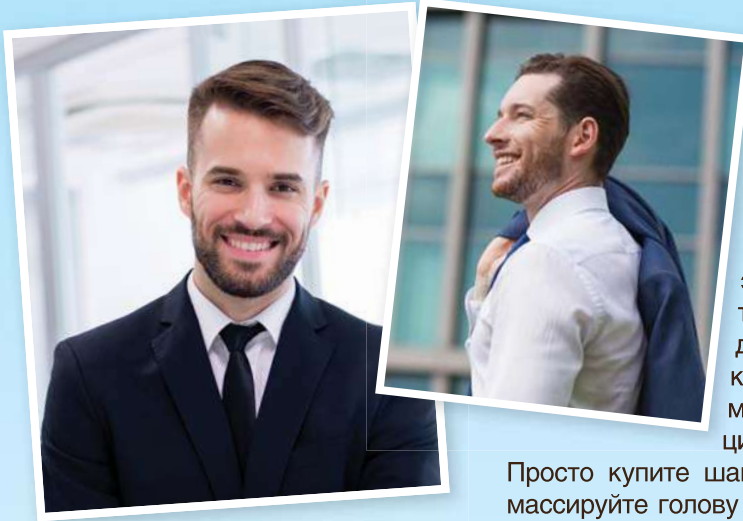
– Какие тенденции в прическах?

– Нет конкретных причёсок. В моде ухоженные, красивые волосы. Делают взъерошенные, структурные укладки, небрежные локоны, текстура кудрявых волос.

– Посоветуйте причёску для ребенка в школу?

– Я своей дочке, она у меня первоклассница, купила много ободков, каждый день надеваю ей, вне зависимости от причёски. Выглядит стильно. Маленьким детям удобно делать различные плетения, волосы убраны, и учителя довольны. Когда девочки в рекламе журналов бегут в форме с распущенными волосами – красиво, но непрактично. Это возможно на праздниках, концертах, а в остальное время года должны быть заплетены, либо стрижки короткие. А у мальчиков в моде выбри- ▶

«Волосы – это ороговевшая структура, которую вылечить невозможно. Только поддерживать специальной косметикой. Если испортили, то подстригаем.»



«Года четыре назад была популярна борода, усы, сейчас популярность спадает. Борода остается, но не такая длинная. Мужчины больше не выглядят, как дровосеки...»

тые волосы на висках и затылке, выстриженные рисунки, полоски. Эта тенденция пошла от футболистов, ди-джеев. Мой сын просил меня подстричь налысо и немного волос сверху оставить, но я не рискнула. (Смеется)

«Маленьким детям удобно делать различные плетения, волосы убраны и учителя довольны. Когда девочки в рекламе журналов бегут в форме с цветами с распущенными волосами – красиво, но не практично. А у мальчиков в моде выбритые волосы на висках и затылке, выстриженные рисунки, полоски...»

– А какие тренды у мужчин?

– С мужскими стрижками гораздо проще. Они такие консерваторы! Года четыре назад была история с бородой, усами, сейчас популярность спадает. Борода остается, но не такая длинная. Мужчины больше не выглядят, как дровосеки.

– Как Вы относитесь к домашним процедурам лечения волос, отварам различным?

– Выскажу свое лично мнение: у нас не те уже травы, не там растут, утратили свои полезные свойства. Профессиональные маски делают с

химическими проводниками, которые действительно доходят до внутреннего слоя волос. Домашние отвары, маски не принесут должного эффекта. В косметические средства добавлен экстракт кенийского перца, мяты для стимуляции и роста волос.

Просто купите шампунь, хорошо помассируйте голову во время мытья, и уже будет эффект.



– Анна, расскажите, какие услуги предлагаете своим клиентам?

– У меня абсолютно стандартная история, почти 90% клиентов – стрижка, окрашивание, укладка, уход. Давно не делала химическую завивку, не попадают клиенты, желающие поэкспериментировать. Недавно выполняла вечерние укладки на мероприятия девушкам.

– Как Вы думаете, чем отличается хороший мастер от плохого?

– Когда я была арт-директором салонов красоты «Монэ», в мои обязанности входило набирать новых стилистов-парикмахеров. И для меня было откровением, что половина из них не умела рисовать. Они считают, что это – диаметрально разные вещи.

Для меня парикмахер – это художник, также и повар, модельер. Неважно, где ты творишь, делаешь макияж или торт, это искусство. Для меня, если мастер по волосам не художник, он плохой мастер, просто ремесленник, который, безусловно, найдет своих клиентов. Парикмахер должен быть психологом: внимательно слушать гостей, знать массу интересных историй. Оказывается, стилист по волосам одна из счастливых профессий. Это подразумевает близкий контакт с человеком. Парикмахер чувствует себя востребованным, к нему хотят записаться, он нужен. Плюс – виден результат, клиент уходит красивым и довольным. Это все составляющие счастливой профессии.

– Дайте, пожалуйста, совет нашим читателям.

– Оставайтесь позитивными в любой ситуации, любите жизнь, она настолько разная. Для меня главное – смотреть на все жизненные ситуации с положительной стороны. За самым темным-темным часом ночи приходит рассвет. И все обязательно будет хорошо!

Беседовала
Диана Ключко



– Посоветуйте прическу в офис?

– Все зависит от длины волос: если средние, то укладку; выющиеся уложите с помощью диффузора, щипцов или бигуди; длинные – хвост, плетения, французская коса, смотрится современно и уместно. А короткие – просто уложить и все.

МЫШКИН – УДИВИТЕЛЬНОЕ РЯДОМ!



Если Вы устали от автомобильных пробок, заводов, толпы людской и готовы рвануть хоть на «край света», значит, Вам нужно отправиться в Мышкин – самый маленький город Верхней Волги с населением всего 6 тысяч жителей.



В центре Ярославской области, среди заповедных сосновых лесов, на высоком берегу синеокой красавицы Волги стоит этот город, богатый своей историей, щедрый на затейливые легенды и предания. Всего 270 км от Москвы, 90 км от Ярославля и Вы попадаете в другое измерение, где переплетаются сказка и быль, ярмарочная суэта и неспешный ритм повседневного провинциального быта.

Как гласит легенда, своё забавное название город получил благодаря отважному грызуну, спасшему князя – владельца здешних земель, от укуса ядовитой змеи. Древнее поселение, существовавшее здесь ещё в XII веке, получило название Мышкин, а затем, в 1777 году, статус города и герб с изображением мыши.

«Золотым веком» в истории Мышкина стал XIX век. За счёт удачливой торговли здешних купцов город быстро и красиво застраивался. Мышкинские лоцманы, купцы и кузнецы были известны по всей великой реке Волге. Сегодня Мышкин – это город-музей русской провинции, сохранивший старинную купеческую застройку и особый провинциальный уклад жизни.

В XIX веке на 2500 жителей города в среднем приходилось 200 купцов, поэтому каждый дом строился так, чтобы перещеголять соседские, и каждый дом – целая история. Так, в особняке Тимофея Чистова – одно из лучших собраний изразцов в Поволжье, а Петра Чистова – лифт. Особняк Ивана Столбова состоит

из двух домов, соединенных аркой, а в доме Свешниковых еще в дореволюционные времена было электричество. На всех исторических зданиях есть памятные таблички.

В неторопливой пешей прогулке обязательно нужно посетить красивейшие места: Верхний бульвар и Мемориал 60-летия Победы с часовней Святого Георгия Победоносца, подняться на колокольню Успенского собора и насладиться видами с высоты птичьего полёта.



В Мышкине замечательно круглый год, но особенно хорошо с апреля по октябрь. В это время проходят все городские фестивали: Фестиваль Мыши, Фестиваль ретро-техники «Самоходъ», Фестиваль «Спорта и исконных забав».

Мышкин нередко называют «Провинциальной музейной столицей», ведь город является едва ли не общемировым лидером по количеству музеев на душу населения: сейчас здесь действует около 30 музеев, выставок и экспозиций. Некоторые музеи связаны, конечно же, с мышью. Это и «Музей Мыши» – единственный в мире, и поразительные

«Мышкины палаты» – резной терем, где туристов встречают девки дворовые, на приём к Мышиным Царю с Царицей ведут, за порядком следят, да дворцовые сплетни выбалтывают. В специальном зоопарке есть возможность познакомиться с мышами, прибывшими со всех уголков мира. В сырной комнате «Мышкиных палат» организована «гостиница» для мышей, попросивших «политического» убежища.

В царской трапезной гостей угощают на славу. Здесь детишки плюшками-веснушками балуются и компот «Мышкины слёзки» попивают. Царская нянька их тем временем уму-разуму поучает, а весёлый «Мышь-бенд» поёт да пляшет.

Есть в «Мышкиных палатах» и придворный театр, где в декабре – январе для детей и их послушных родителей проходят «Новогодние потехи». Участником новогодних приключений становится

каждый. С Дедом Морозом в лето уже ездили, живую воду спасали, да, кто в Новый год попадёт, решали.

Кроме объектов, связанных с забавным грызуном, город знаменит и самым «тёплым» музеем России – речь идёт о музее «Русские валенки». В Мышкине уже более 100 лет валяют не дурака, а аккуратные серые валенки, нет-нет, не из мышиной шерсти. Мышкинские валенки производятся только из шерсти овец романовской породы. В музее можно узнать много интересного о процессе изготовления валенок, о том, как относились к валенкам великие русские государи, как валенками лечили похмелье, простуду и ревматизм, как по валенкам невесты выбирали жениха. А так же запастись модной обувью ручной работы на зимний сезон, ведь классика, всегда в моде!

Клуб-музей ретро-техники «Экипаж», придётся по душе и детям, и взрослым. Ведь в коллекцию музея входят разнообразные экспонаты и диковинки технической истории. Различные агрегаты и устройства «расскажут», как двигался технический прогресс, от деревянного тележного колеса и керосиновой лампы к бензиновым двигателям. Молодое поколение узнает о «бытовой технике» прошлого века, поколение

Своё забавное название город получил благодаря отважному грызуну, спасшему князя-владельца здешних земель от укуса ядовитой змеи.



старшее ощутит ностальгию о годах минувших, взглянув на предметы ушедшей эпохи.

В Мышкине не бывает скучно ни детям, ни взрослым. Туристам предлагаются интересные интерактивные и развлекательные программы. Одна из них – этнографическая экспозиция «Превращения льняного семечка» с выставкой «Куколка – дружок мой». Гости узнают, как «рубашка в поле растёт», какими

куклами играли наши пра-прабабушки, как куколок мастерили, и для чего они служили. Здесь же предложат поработать – поучаствовать в мастер-классе по изготовлению льняной куклы.

Немало приятных минут дарит гостям развлекательная программа «Авдотьян чай» в старинном купеческом особняке. Общение с поющими, танцующими, мудрыми и остроумными Авдотьями даёт почувствовать единство прошлого и настоящего. А помогают в этом вкусный травяной чай, сушки и сласти.

В Мышкине можно и «В гости к мельнику на блины» заглянуть. В Доме мельника хозяйка-мельничиха затопит печь, испечёт блинов, с шуткой-прибауткой расскажет о жите-бытье мельника и его семьи, покажет дом и пригласит за стол. Но прежде, чем напрашиваться к мельничихе на блины, стоит побывать на мельнице главного городского богача – купца Тимофея Чистова, и отследить все этапы превращения зерна в муку, познакомиться с амбарными мышами.

В маленьком Мышкине есть все для комфортного и увлекательного отдыха.

Приезжайте, здесь Вам будут рады все – даже мыши!

Светлана Алексеева

Dr. Dias®

Польза в квадрате!

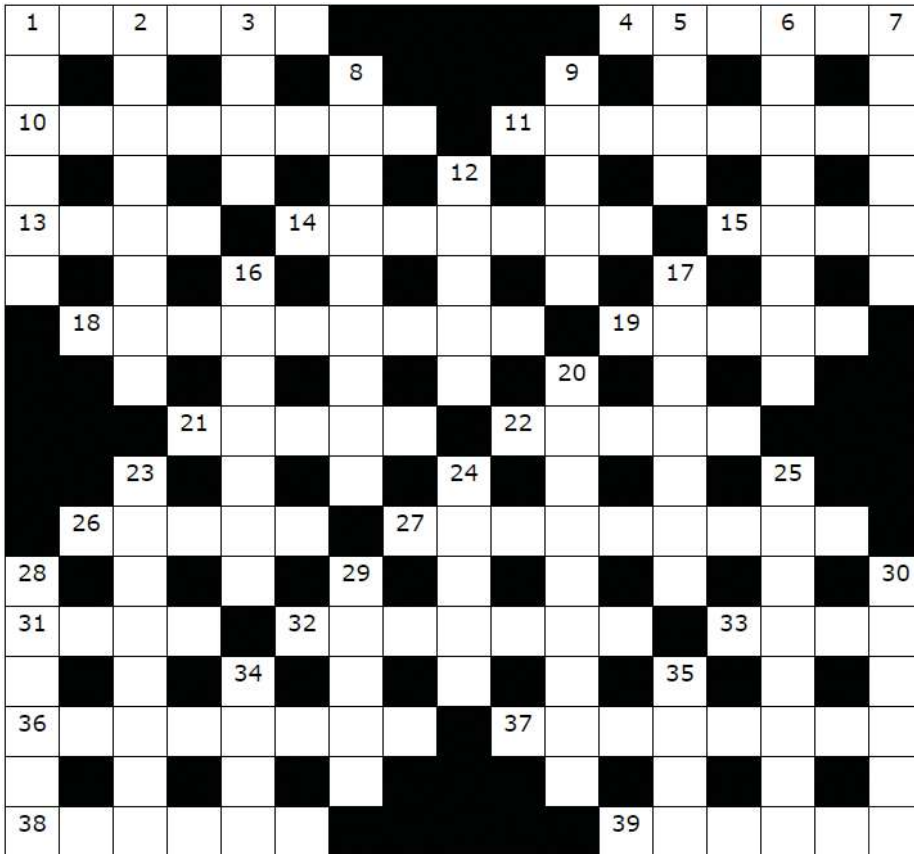
ПРЯНИКИ

на сорбите и фруктозе




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

КРОССВОРД

Кроссворд предоставлен сайтом www.c-cafe.ru

По горизонтали: 1. Богиня мудрости в древнегреческой мифологии. 4. Гимнастка, которая первой выполнила сальто на бревне. 10. Языковед. 11. Опера болгарского композитора Георги Атанасова. 13. Старинный город в Великобритании. 14. Питьевой йогурт. 15. Птица семейства ржанковых подотряда куликов. 18. Установление автора художественного произведения или времени и места его создания. 19. Остров, на котором расположен Токио. 21. Человек с наглым, бесстыдным поведением. 22. Французский скульптор Возрождения. 26. Устройство для забивания свай при помощи движущейся на канате чугунной бабы. 27. Сочетание противоположных по смыслу слов. 31. Лампа для мгновенной сильной вспышки при фотографировании. 32. Месяц года. 33. ... по-турецки. 36. Экваториальное созвездие. 37. Заботливое отношение. 38. Сценическое амплуа актера. 39. Положение зубов при сомкнутых челюстях

По вертикали: 1. Гром и 2. Мелкая подробность, специальная, частная сторона чего-нибудь. 3. Знак зодиака. 5. Сельскохозяйственная постройка. 6. Город в Калининградской области. 7. Прежнее название Крымского полуострова. 8. Изобретательность и тонкость ума. 9. Очковая змея. 12. Город в Ярославской области. 16. Лицо, управляющее оркестром, хором. 17. Песня из репертуара отечественной рок-группы «Машины времени». 20. Вид ювелирной техники. 23. Растение-паразит. 24. Хранилище готовой продукции. 25. Животноводческое помещение. 28. Явление, предмет, на который направлена какая-нибудь деятельность. 29. Бархатный 30. Денежное обеспечение, которое до революции требовалось от молодых офицеров, вступающих в брак. 34. Город в Краснодарском крае. 35. Восточный титул.

ответы на кроссворд смотрите на стр. 77.



рототайка

Сладости для радости!

Нежный Злаковый
Шо-зи-нак
 кунжут
 с черносливом

с арахисом и курагой
 с кунжутом и курагой
 с арахисом и черносливом
 с кунжутом и черносливом
 подсолнечный

фруктозе
 Ф
 фруктозе

Реклама

Мечтай чаще!



Мюсли
Ананасовые



МИНИ Преображение

Многодетная семья – это большая ответственность. На женских плечах лежит воспитание детей, домашний уют. Нужно успеть сделать за день все дела, и порой на себя, любимую, не хватает времени. Мы делаем новую прическу, маникюр только к праздникам. А почему бы отдых не устроить просто так, без повода? И сходить в салон, порадовать себя?



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

Автономная некоммерческая организация «Центр социальных проектов «Чудо-город» устроила праздник красоты для своих подопечных мам. Просто так.

3 мая 2017 года в Печатниках состоялся второй грандиозный проект «Преображение». Предыдущее мероприятие проводили в День матери, а в этот раз просто собрали милых дам и подарили им часы отдыха. *«Идея такого проекта возникла давно»,* – говорит

Генеральный директор АНО Центр социальных проектов «Чудо-город» Ксения Александровна Аверьянова. *«Ведь в мире ничего не может быть прекраснее, чем женщина с ребенком на руках. Официально первый проект открыли к празднованию «Дня Матери» в 2015 году, с того момента мы сделали проект постоянным. Проект «Мини Преображение» отличается только меньшим масштабом, так как не приурочен к определённому празднику. Но ведь мамы хотят быть красивыми не только в праздничные дни, но и повседневной жизни! Мама – означает призвание, силу духа, мудрость. Всем мамам сейчас непросто, и они нуждаются как в признании семьи, так и в государственной и социальной поддержке! Искренне надеюсь, что благодаря этому проекту наши мамы станут красивее, увереннее и счастливее!»*

Весь день, начиная с 10 утра, над мамами колдовали парикмахеры, стилисты и мастера по маникюру, подбирая каждой из них свой неповторимый образ!

Двадцать мам пришли в назначенное время в салон красоты «Anny Beaute». Мастера-парикмахеры: Анна Корниненко и Мила Пятницына индивидуально подобрали новый цвет волос, стрижку или обновили прежнюю каждой женщине, сделали подходящую укладку.

Глаза – зеркало души. А возраст женщины выдают руки. Поэтому мастер по маникюру Виктория завершила образ каждой мамы. Она сделала процедуры для рук, массаж и нарисовала ногти в модные цвета. Образ каждой был неповторим и прекрасен. Мастера отмечали, что каждая женщина была рада новому стилю.

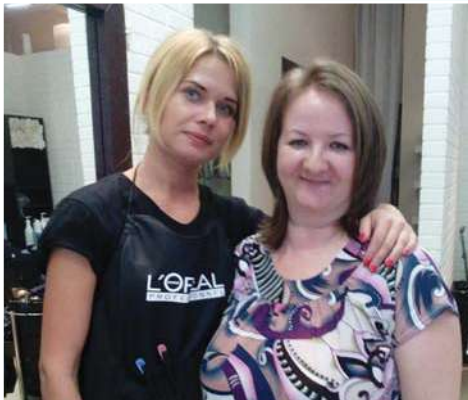
«В салоне была невероятная атмосфера уюта и комфорта! Нас напоили чаем, Мила рассказала, как лучше ухаживать за волосами, подбирать прическу. В итоге мне сделали идеальную стрижку! Хочу сказать спасибо Ксении и «Чудо-городу» за эту идею, Александре, Миле и салону «Anny Beauty» за воплощение мечты, отдых, возможность



Мария Галкина



Маргарита Родина



вспомнить, что я – красивая женщина, в конце концов!»! – многодетная мама Маргарита Родина.

«Огромное спасибо АНО «Чудо-город» и «Anny Beaute» за отличную стрижку и очень хороший приём. На седьмом небе от счастья! Такой счастливой давно не возвращалась домой. Тщательное окрашивание, подбор новой причёски – это настоящий

профессионализм. Такой радужный приём, милое и приятное отношение подняли настроение не на один день. Улыбки вокруг и преображение, вот что нужно женщине для отличного самочувствия. Посещение данного салона дало вновь почувствовать себя женственной и красивой!» – многодетная мама Мария Галкина.

Каждая из мам выразила свою благодарность мастерам-волшебникам, которые с точностью подобрали нужный образ клиенткам. Самая лучшая благодарность для парикмахера – это довольный посетитель салона.

«Я рада была снова видеть мам (подопечных АНО «Чудо-город») и получить возможность хоть немножечко поднять им настроение. Подчеркивать их красоту новой прической, стрижкой – это наслаждение. Каждая прекрасна по своему. Мы только слегка своим

трудом добавили блеска в их добрые, искренние материнские глаза!» – стилист Мила Пятницына.

Прекрасные многодетные мамы смогли посетить салон красоты на благотворительной основе! Милые дамы остались довольны и уходили счастливыми и радостными. Проект «Мини Преображение» дарит уверенность в себе и красоту.

Диана Клочко



Ответы на кроссворд

По горизонтали: 1. Метида. 4. Корбут. 10. Лингвист. 11. «Борислав». 13. Итон. 14. Фругурт. 15. Фифи. 18. Атрибуция. 19. Хонсю. 21. Циник. 22. Пилон. 26. Копёр. 27. Оксиморон. 31. Блиц. 32. Декабрь. 33. Кофе. 36. Единорог. 37. Внимание. 38. Трагик. 39. Прикус.

По вертикали: 1. Молния. 2. Тонкость. 3. Дева. 5. Овин. 6. Балтийск. 7. Таврия. 8. Остроумие. 9. Кобра. 12. Углич. 16. Дирижёр. 17. Поворот. 20. Филигрань. 23. Повилика. 24. Склад. 25. Коровник. 28. Объект. 29. Сезон. 30. Реверс. 34. Сочи. 35. Эмир.



Sulá
БЕЗ САХАРА
С ВИТАМИНОМ С

ПОЛЬЗА ПРИРОДЫ
Польза природы в каждом леденце!

Леденцы Зула являются абсолютно безвредными для зубов. Это отмечено Всемирной организацией здравоохранения присуждением знака "Зубной человечек".

Мультивитамин | Лесная ягода | Гранат | Апельсин

Витамины для тонуса и хорошего настроения
Только натуральные ингредиенты

Дикая вишня | Эквалитт

Реклама



ОВСЯНЫЕ ОТРУБИ

для здоровья и похудения!

Dr. Dias **ОВСЯНАЯ ДИЕТА**
СОБРАНЫ ОВСЯНЫЕ ОТРУБИ
с черникой

Dr. Dias **ОВСЯНАЯ ДИЕТА**
СОБРАНЫ ОВСЯНЫЕ ОТРУБИ
с курагой

www.DrDias.ru

Прекрасная пора

Байкал

Зимние каникулы – это чудесная пора, когда после Нового года вся семья собирается и проводит вместе время. Некоторые не любят сидеть дома и отправляются в путешествие. Кто-то предпочитает теплые страны, Европу, но есть те, кто любит изучать интересные уголки своей Родины. Мы решили рассказать, как и где провести новогодние праздники в России.

Зимний Байкал – это чистейший воздух вокруг и непревзойденная красота. Нужно выбрать, какой берег озера Вы хотите посетить: западный или восточный. На бурятском, восточном, берегу очень тихо и немногочисленно. Это идеальная возможность побыть наедине с природой и семьей. Огромное ледяное пространство, на котором из-за трещин появляются неповторимые рисунки в сочетании с чистейше-голубым небом, производят на Вас неизгладимое впечатление. Посещение термальных источников – приятное времяпрепровождение для души и тела. На иркутском, западном, берегу атмосфера, напоминающая европейский горнолыжный курорт. Здесь многолюдно и шумно. Самым любимым увлечением туристов является прогулка по Байкальскому льду, его толщина достигает полутора метров. Передвигаться по замерзшему озеру можно пешком, на коньках, лыжах, собачьих упряжках. На острове Ольхон посмотрите сказочные ледяные гроты и зайдите в прибрежные пещеры. Любители восточной культуры могут посетить главный буддистский храм России – Иволгинский дацан.



Великий Устюг

Путешествуете с детьми – обязательно отправляйтесь в Великий Устюг – на Родину Деда Мороза! Вы подарите своим детям сказку: чтобы обратиться к домику главного волшебника необходимо пройти по тропе сказок, пообщаться с помощниками Дедушки Мороза и поучаствовать в их конкурсах, увидеть книгу добрых дел и найти там свое имя. Обязательно маленьких посетителей отведут в зоопарк северных животных, где можно погладить оленей и сфотографироваться с ними. А самое главное – это загадать заветные желания, которые обязательно исполнятся! Великий Устюг также славится вековой историей, там сохранился один из древнейших храмов города – церковь Вознесения на Торгу 1648 года. Посетите настоящие купеческие особняки. Прекрасный вид на город открывается сразу с нескольких точек: со смотровой площадки центрального храмового комплекса – Соборного дворища и с Дымковской слободы. Конечно, не пропустите традиционные русские народные гулянья и катания на санях.

Архангельская область

Хотите увидеть настоящую зиму, тогда отправляйтесь в Архангельскую область. Приезжайте в город Каргополь на фестиваль ледяных скульптур «Хрустальные звоны», также там проходит концерт колокольной музыки. Для любителей экстремального отдыха существует несколько горнолыжных склонов разного уровня сложности. Думаете, что сафари существует только в Африке? В Архангельске можно отправиться на заснеженное сафари на снегоходах. Вас прокатят по труднопроходимым маршрутам, а также завезут в традиционную русскую деревню, где можно попробовать северные пряники козули, поучаствовать в потешных играх и забавах. Туристам, предпочитающим размеренный отдых, подойдет посещение деревни Малетино, где расположен музейный комплекс с шедеврами деревянной архитектуры. В Архангельской области у Вас будет возможность полюбоваться северным сиянием. А любители животных увидят северных оленей.



Карелия

Зимой это место напоминает настоящую сказку, леса, укутанные пушистым снегом, ледяные озера и удивительное по красоте северное сияние. В Карелии находится одно из самых больших озер Европы – Онежское. Там устраивают катания на лыжах, виндсерфинг для любителей экстремальных видов спорта. Также там находится музей-заповедник «Кижы» и можно увидеть «Восьмое чудо света». Почитатели необычной архитектуры могут посетить город Сортавала и обязательно отправиться в старинную усадьбу доктора Винтера. В горном парке «Рускеала» находится один из красивейших мраморных карьеров. В конце января в Петрозаводске проходят ежегодные гонки на собачьих упряжках «По земле Сампо».

Россия огромная страна и удивительных мест в ней много. Вам остается только выбрать и отправиться в увлекательное путешествие, которое принесет незабываемые эмоции и впечатления!

Историческая справка

Средневековый алхимик
Леонард Турнейссер



Леонард Турнейссер (1531, Базель, Швейцария — 1595 или 1596, Кёльн) — швейцарский средневековый алхимик, учитель и целитель при дворе Иоганна Георга, курфюрста Бранденбурга.

НОМИНАЦИЯ В ПОЧЕТНЫЕ ЧЛЕНЫ РДА



Долина Слатины (Словения) была известна ещё в древности. Раскопки римской дороги, которая проходила от Рогатеца до Лемберга, позволяют предположить, что ещё во времена Римской империи это место пользовалось популярностью. Так в непосредственной близости от дороги была найдена римская бронзовая игла с шестью головами, также римские и кельтские монеты. Тогда же были обнаружены целебные свойства воды. По всей земле Штирия (современная Австрия) и за её пределами распространились известия о паломниках, которые говорили о чудодейственной силе воды.

Первое достоверное письменное упоминание о свойствах описываемой минеральной воды было опубликовано в 1572 году, когда знаменитый алхимик Леонард Турнейссер

описал анализ свойств воды в своем труде «Pison» (1571) «Холодные, теплые, минеральные и металлические воды».

В воде он открыл пять элементов: золото, «бергклер», серу, «магнит» и «дикую» воду.

Номинация Леонарда Турнейссера произошла в соответствии с Решением №59 от 14.02.2017 Совета Директоров РДА.

Вручение Диплома и золотого номерного знака ручной ювелирной работы в руки право приемников Леонарда Турнейссера запланировано на осень 2017 года по окончании выставки World Food 2017.

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



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

рототайка

Минеральные монетки

Мечтай на здоровье!

на мальтитоле
без сахара
на мальтитоле



ПИТЬЕВАЯ КЛЕТЧАТКА

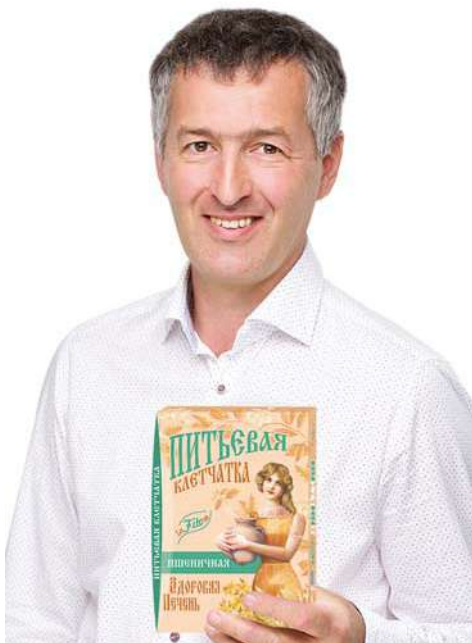
ЕСЛИ ВЫ ХОТЬ РАЗ ЕЛИ КЛЕТЧАТКУ, ДЛЯ ВАС ЕСТЬ ПРИЯТНАЯ НОВОСТЬ!

16 лет назад я придумал и организовал производство «Сибирской клетчатки». Все это время меня волновал вопрос, который мне и моим коллегам ни как не удавалось решить – это удобство применения нашего полезного продукта.

Клетчатка попадала под расхожую формулу – «полезное, не должно быть вкусным». Но такая формула меня и многочисленных поклонников нашего продукта не устраивала. Они смешивали клетчатку с кефиром, йогуртом, творогом, добавляли в суп, кашу, фарш, выпечку, пекли из нее печенье и даже добавляли в тортики. На дворе 21 век, и многие наши покупатели живут «на большой скорости», на счету каждая минута, и не всегда под рукой кефир, а тем более «диетический тортик».

В прошлом году мы начали готовить к выпуску новый, сложный продукт, для поддержания здоровья спортсменов. В ходе разработок появилась мысль и предположение, как сделать так, чтобы клетчатка стала еще полезней, а главное, удобнее в употреблении!

Вместе с тем у нас было одно, но очень важное ограничение. Новая клетчатка не должна быть намного дороже!



Работа шла «не покладая рук» на протяжении 4-х месяцев! Технологи нашего предприятия, что называется, «загорелись» поставленной непростой целью. В некоторые, особенно плодотворные дни мы проводили по 8 дегустаций опытных образцов! (А это – 16 ложек клетчатки и 8 стаканов жидкости). Нужно сказать, что в период технологических поисков мы с главным технологом, Павлом, заметно похудели. Тем самым подтвердив известное правило современной дието-

логии – «Чем больше клетчатки, тем уже талия».

В результате коллективной работы поставленная задача была выполнена.

Что мы получили в результате?

Клетчатка смешивается с водой, превращаясь в мягко пьющийся, нейтральный по вкусу гель!

Налил, засыпал и выпил!!! Это девиз ПИТЬЕВОЙ КЛЕТЧАТКИ!

Продукт стал эффективнее, полезнее и современнее. А главное – недорогим.

А как же вкус? А вкус добавляем сами. Например, когда есть минутка, я добавляю в питьевую клетчатку варенье. Впрочем, если быстрые углеводы Вам не нужны – пейте так, не пожалев.

Приглашаю всех, кто осознает, что без должного количества клетчатки организм не может работать легко и слажено, попробовать «новый-старый» продукт от Сибирской клетчатки – «ПИТЬЕВУЮ КЛЕТЧАТКУ LaFITOre», изготовленную, для наших друзей и замечательных партнеров Московской компании Диамир К !!!

Антон Черников
 директор компании
 «Сибирская клетчатка».

НОВИНКА! • ТЕПЕРЬ В ПРОДАЖЕ! • НОВИНКА!



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

Овсяное печенье на фруктозе

Повышает настроение
и придает силы!

Дарит энергию
для физической
и умственной работы!



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

Кунжутные Конфеты



ООО «Форт-Граунд» работает на потребительском рынке уже 12 лет и является лидером по производству халвы премиум класса в России. За это время нам удалось завоевать любовь покупателей качественной и натуральной продукцией. Мы работаем только с экологически чистым сырьем, без применения эмульгаторов, стабилизаторов, вкусовых усилителей. Для достижения тонковолокнистой структуры халвы вымешивание халвина с карамельной массой происходит только вручную по турецкой технологии специалистами, прошедшими обучение за рубежом.

Не так давно мы начали выпускать конфеты на основе халвы в шоколадной глазури, которые так сильно полюбили многим нашим покупателям. Благодаря ручному вымешиванию (веслами) и натуральным ингредиентам конфеты получаются мягкими, пышными и волокнистыми. Для производства конфет была выведена своя рецептура, по которой вымешивание карамельной массы с тахином происходит в три этапа. Ассортимент конфет сможет угодить любому сладкоежке: подсолнечные, арахисовые и кунжутные (НОВИНКА!). Конфеты покрыты тонким слоем шоколадной глазури и завернуты во флупак.

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

реклама

Dr.
Dias

Польза в квадрате!

ПОЛЕЗНЫЙ И ВКУСНЫЙ ЗАВТРАК - БАТОНЧИКИ МЮСЛИ

- ✓ ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ
НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК
- ✓ НЕ НУЖНО ТРАТИТЬ ВРЕМЯ
НА ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Bifrut®

Dr.
Dias

рототайка

верное средство
для здоровья

la Fitoré

La Fito[®]



ЗЕРНО для проращивания 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
 Редакция — Кутмарова Ирина Геннадьевна;
 Полякова Ирина Вячеславовна
 Верстка, макет — Лисафьева Анастасия Владимировна
 Иллюстрации предоставлены сайтами Freerik и Pixabay.
 Объединенный выпуск. Адрес редакции: 143900,
 МО, г. Балашиха, ул. Твардовского, 24, стр. 2.
 т. +7 (495) 739-22-00, e-mail: rdg@diamirka.ru
 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).
 Издается 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 «ДДД»
 Россия, 603107, Нижегородская обл, Нижний Новгород г, Гагарина пр., дом № 178.
 Подписано в печать 17.07.2017 г.
 Объем 84 стр. Тираж 30000 экз. Заказ №41558 от 17.07.2017 г.

Московский выпуск №25(1138)/2-2017
 Южный (Ростовско-Донской) выпуск №18(1178)/2-2017
 Тульский выпуск №18(1168)/2-2017
 Санкт-Петербургский выпуск №19(1148)/2-2017
 Ставропольский выпуск №20(1158)/2-2017
 Курганский выпуск №17(1128)/2-2017
 Краснодарский выпуск №16(1118)/2-2017
 Дальневосточный выпуск №11(1108)/2-2017

