

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



Объединенный выпуск Российской Диабетической Газеты 20(1-2015)

Объединенный
выпуск

Жизнерадостная Газета

СПОНСОР ВЫПУСКА



ДИАМИР К

производство и продажа
продуктов без сахара
www.diamirka.ru

16+

№ 20

Сергей Андрияка

*Любовь
объяснить нельзя...*

стр. 4-5

8-9 стр., ПОЗИЦИЯ



Я научу тебя любить!
Волонтерская программа

16-17 стр., ДИЕТА



Море обаяния
Пьера Дюкана

20-22 стр., ГОСТИНАЯ



Михаил Ахманов
Известные диабетики

34 стр., ПРОДУКЦИЯ



Коктейль для
коррекции фигуры

От редакции



Уважаемые читатели!

Рада приветствовать всех со страницы нашего очередного номера. Прошли новогодние праздники, однако, очень хочется, чтобы прекрасное настроение и хорошее самочувствие сопровождало Вас всегда — не только в праздничные дни. Позитивный настрой и оптимистичные мысли способны творить чудеса!

Перед Вами юбилейный 20-й выпуск нашей газеты. Хочется немного поделиться достижениями: за семь лет мы выросли и увеличились в объеме (что для издания, в отличие от человека, здоровый признак). Первый выпуск состоял из 4-х полос, а нынешний — из 76, тираж тоже подтянулся с 5000 до 30000 экземпляров. Да-да, мы помним, что главное — не количество, а качество, держим марку. За это время нашими гостями побывали очень интересные люди: Наталья Крачковская, Армен Джигарханян, Владимир Епископосян, Любовь Зайцева, Валентин Лавров, Михаил Ахманов, Се-

мён Морозов, Элеонора Шашкова, Анна Дубровская, Мария Аронова, Морихиро Ивата, Эвклид Кюрдзидис, Елена Ксенофонта, Татьяна Судец, Нина Ерёмкина, Александр Барановский, Марина Корпан, Яков Маршак, Станислава Комарова, Инга Лозанчич, Герард Васильев, Жанна Жердер, Галина Прозуменщикова, Дмитрий Рыбкин, Елена Калмыкова, Нина Гребешкова, Татьяна Конюхова, Владимир Зельдин, Юрий Куклачёв. Не менее интересных гостей обещаем приглашать и в последующие выпуски.

Изначально наша задача была такой — сделать газету позитивной и информативной. Думается, коллектив редакции справляется. Подбирая, создавая и публикуя информацию, которая полезна и интересна: эксклюзивные интервью, статьи, рекомендации врачей, рецепты и многое другое, — мы делимся с Вами знаниями, научными достижениями, интересными фактами, опытом и хорошим настроением.

Честно говоря, мы и не думали семь лет назад, что наша идея (сделать газету о здоровом образе жизни) выдержит проверку временем. Как показала практика, — напрасно сомневались. Помните, что говорил герой Александра Абдулова из фильма «Чародеи», снятого по сценарию братьев Стругацких: «...вижу цель, верю в себя, не вижу препятствий!».

Желаю всем здоровья и оптимистичного настроения!

*А. Д. Кондратцева
 Главный редактор
 Московского, Южного (Ростовско-Донского), Тульского, Санкт-Петербургского, Ставропольского, Курганского, Краснодарского и Дальневосточного выпусков РДГ «Жизнерадостная газета»,
 Председатель ФРС РДГ,
 Коммерческий директор
 ООО «ТД «Диамир К».*



20 ЛЕТ РОССИЙСКОЙ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ ГАЗЕТЕ

20 лет назад в марте 1995 г. вышел первый номер Российской диабетической газеты (РДГ).

В регионах возникали десятки инициативных групп, общественных организаций, школ диабета, деятельность которых нужно было координировать. На тот момент основным структурным элементом ассоциации выступало диабетическое общество, а не индивидуальный член как сейчас. Интернета в России еще не существовало.

Остро возникла необходимость создания мощного, эффективного дешевого инструмента для информационного, организационного, финансового управления, складывавшимися вокруг РДА структурами.

Сканогамму первого номера газеты, оригинал которой сохранился в единственном экземпляре, мы размещаем на сайте. На первой полосе были опубликованы: «Колонка Президента», сохранившаяся в РДГ до сих пор, Устав РДА, Программа РДА, статья о том, как стать членом РДА, план мероприятий РДА на 1995 г. Врачи, сотрудничавшие с РДА, дали свои статьи о развитии профессиональных программ в рамках РДА: «Диабоко» — о лечении, предотвращении глазных осложнений диабета; «Диа-Прег» — о ведении беременных с сахарным диабетом. Примечательно, что на второй полосе РДГ № 1 впервые в марте 1995 г. был опубликован законопроект «О сахарном диабете». В разделе «Вести из обществ» информацию о своей работе дали заместитель председателя Обнинского диабетического общества Т. Е. Черевань и Президент Краснодарской краевой диабетической ассоциации Ковшикова Нина Ивановна.

В 2000 году было проведено организационное заседание новой структуры «Хартии СМИ для здоровья» (Х СМИ). По предложению руководителя РДА, Попечительский Совет принял решение о развитии схемы передачи более чем двух десятков зарегистрированных региональных выпусков РДГ от диабетических обществ к региональным оптовым фирмам, занимавшимся продажей и производством диабетических продуктов. Главными редакторами региональных РДГ становились сотрудники фирм. На фирму ложилась ответственность по регулярному финансированию выпусков и по их бесплатному распространению. Скачком развития стало возникновение «кустовой редакции», расположенной в Москве, но выпускающей РДГ сразу для 8 субъектов: Тулы, Ставрополя, Санкт-Петербурга, Ростова-на-Дону, Москвы, Кургана, Краснодара, Дальнего Востока. Первую кустовую редакцию возглавила коммерческий директор ООО «ТД «Диамир К» Кондратцева Алла Дмитриевна, Кавалер Почетного знака РДА «Вместе мы сильнее!» 1 ст., позже ставшей Председателем Федерального редакционного совета (ФРС) РДГ. Для того, чтобы не отпугивать здоровых читателей, газета зарегистрированная как РДГ, в разных регионах стала выходить под разными именами: «Жизнерадостная газета», «Вместе мы сильнее!», «Здравствуйте!», «Диабетический вестник», «Путь к здоровью»... «Жизнерадостная газета» теперь — полноценное издание формата А3, количество полос в котором превышает семьдесят. Благодаря усилиям региональных редакций стали появляться устные выпуски РДГ. Такое было сделано в Омске Генеральным директором ООО СП «ТЦ Омский»

Колонка
 президента
 РДА



Студеникиным Валерием Евгеньевичем и выпускающим редактором, председателем Экспертного Совета РДА, заместителем Председателя Совета директоров Ассоциации Российских Универмагов Павловым Константином Николаевичем. Оба указанных лица являются Кавалерами Почетного знака РДА «Вместе мы сильнее!» 2 ст.

Общий одноразовый тираж РДГ приближается к 300 000 экземпляров при бесплатном распространении. РДА уже третье десятилетие гарантирует региональным диабетическим обществам, инициативным группам бесплатное предоставление страниц РДГ для рассказа о работе обществ, для организации новых проектов, требующих сбора средств. На страницах РДГ регулярно выступают ведущие специалисты из профессиональных институтов, ассоциаций. РДГ — живой молодой развивающийся организм, которому свойственны открытость и доброжелательность. Мы чрезвычайно чутки к мнениям и пожеланиям наших читателей.

Вместе мы сильнее!

Сахарный диабет — не образ жизни, а враг, которого нужно победить!

Миссия РДА — излечение человека с сахарным диабетом!

*Главный редактор
 Центрального выпуска РДГ,
 Президент РДА,
 Богомолов М. В.,
 врач-диабетолог.*



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Полезно в квадрате!



Я мечтаю!



Рисовые отрубли перевернут индустрию здорового питания!



Веками отрубли скармливались животным или утилизировались. Попросту, — выбрасывались. Сегодня они стали мега-хитом здорового образа жизни! Их состав настолько разнообразен и перспективен для здоровья человека, что тысячи ученых не перестают удивляться. Недалек тот день, когда рисовые отрубли станут необходимым и привычным компонентом здорового питания.

На вопросы корреспондента газеты отвечает Генеральный директор ООО «ТД «Диамир К» Дмитрий Анатольевич Кондратцев.



— Дмитрий Анатольевич, теперь и в ассортименте Вашей компании появились рисовые отрубли. Это дань моде?

— Это дань, но не моде, а замечательному продукту. Вы наверняка знаете, что возраст культурного риса насчитывает не одну тысячу лет! Когда-то в Китае выращивались два вида риса. Сегодня, по данным ученых в мире насчитывается около 100000 (!) сортов, видов и разновидностей риса. Если учесть, что отрубли составляют примерно 10 % от веса зерна, становится понятна огромная масса «отходов», которая до недавнего времени оставалась практически невостребованной. В магазине нашему взору предстает красивое, очень питательное, но бедное полезными веществами зерно, практически — крахмал.

— Что же, вся польза остается в «отходах»?

— Я подготовил некоторые данные. Смотрите, рисовые отрубли содержат: альфа-токоферол, тиамин (В1), ниацин, витамин В6, пантотеновую кислоту, магний, железо, фосфор, калий. Кроме того, в отрубях риса представлена обширнейшая гамма прочих биологически активных соединений: растительные стероиды, полифенолы, клетчатка. Многие считают, что именно из-за благоприятного влияния этих соединений частота онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний в странах Азии, традиционно употребляющих много риса, гораздо ниже, чем в Европе и Северной Америке. Липидный состав крови при приеме рисовых отрубей улучшается за счет уникального по составу рисового масла, которое в них содержится.

Включив, например, рисовые отрубли в состав 21 дневной диеты, можно получить снижение массы тела на 5–9 кг, снизить уровень холестерина. Во многих странах изучали влияние отрубей на массу тела. Приятные новости для больных сахарным диабетом. Употребление рисовых отрубей в количестве 20 г в день в течение 5–12 недель снижает уровень глюкозы и холестерина в крови в среднем на 15 %. К такому выводу пришли в Центре Современных Медицинских Исследований г. Медисон, США. и исследователи Школы Питания и Наук о Здоровье Тайваня. А это — уже профилактика сахарного диабета II типа.

Обнаружилась способность рисовых отрубей повышать уровень интерферона-гамма. Значит, отрубли можно рекомендовать людям с пониженным иммунитетом.

Многочисленные исследования посвящены влиянию компонентов рисовых отрубей на профилактику онкологических заболеваний. Результаты исследований показывают, что компоненты, выделенные из рисовых отрубей, замедляют развитие опухолей. Исследования продолжаются, и онкологи всего мира считают, что рисовые отрубли — перспективное средство для профилактики онкологических заболеваний.

— Наверняка в странах Азии есть свои многолетние наблюдения за действием этого продукта на организм человека?

— Конечно. В традиционной медицине ряда стран рисовые отрубли применяются для профилактики остеопороза. Отрубли риса влияют на метаболизм костной ткани и эффективны для предупреждения её потери.

— Ещё один важный аспект хочется затронуть — диетологию. Отрубли и здесь «отметились»?

— Безусловно. Например, эксперименты показывают, что нагрев и даже обжарка рисовых отрубей не снижают их полезные свойства, а в некоторых случаях даже улучшают. Рисовые отрубли добавляют в хлеб до 25 %. При этом вкус, цвет и структура хлеба улучшаются. Органолептические показатели готового продукта и полезные свойства значительно возрастают.

В общем, за последние годы опубликовано более 1000 исследовательских работ, описывающих полезные свойства рисовых отрубей. Результаты впечатляют. Рисовые отрубли, долгое время считавшиеся бесполезными, завоевывают огромную популярность во всем мире. Продукты с рисовыми отрубями для диет и здорового образа жизни, средства для профилактики и лечения серьезных заболеваний, гигиенические средства для красоты и здоровья. Все это очень перспективно.

— Не секрет, что в России, в отличие от стран Азии, рис — не главный продукт на столах потребителей. Да и приобретаем чаще всего очищенное зерно...

— ...с которого удалены все наружные оболочки и то, что мы видим — это ядро рисового зерна, имеющее блестящий белый цвет с вкраплениями пузырьков воздуха. Что и говорить, выглядит такой рис красиво. Он питателен (чистые углеводы), поскольку состоит практически из одного крахмала. Но вот пользы от него крайне мало — все необходимые нам компоненты остаются в отходах рисового производства, в первую очередь, в отрубях. Если полностью очищенный рис любого из его вариантов выглядит одинаково белым, то на стадии удаления шелухи (с сохранением отрубей) внешний вид его по цвету очень даже отличается. В основном он коричневый, но бывает красным, пурпурным и даже черным. И именно комплекс веществ, входящих в состав отрубей, определяет не только их цвет, но и степень полезности для организма.

Рисовые отрубли привлекают исследователей со всего мира как перспективный компонент функциональных продуктов. У нас в России рисовые отрубли пока мало кому известны, но, будем надеяться, что скоро ситуация изменится. В настоящее время во многих странах мира активно ведутся разработки продуктов на основе отрубей риса. Не остался в стороне и ООО «ТД «Диамир К», который предлагает вниманию своих покупателей пять видов рисовых отрубей «Рисовая диета» торговой марки «Верное средство»: классические, с ламинарией, с расторопшей, с курагой и очищающие.

Подготовила М. Симонова



У нас в гостях
 Народный художник России
 Сергей Николаевич Андрияка.

За что я обожаю свою работу, так это за возможность общения с невероятно интересными людьми. Сбылась моя давняя мечта — я познакомилась с художником-акварелистом и педагогом, народным художником Российской Федерации Сергеем Андриякой. Запись беседы предлагаю вниманию читателей.

ноцветный веер. Здесь важно отношение родителей к проявлениям детей. Моя мама не художник, а преподаватель иностранного языка. Она могла бы отругать, может и наказать (так многие делали и делают — имущество испортил же). Она этого не сделала и дала возможность закончить работу.

Есть ещё один момент. В каждого с

делать! Оставались школьные перемены, можно было что-то сделать или списать. Моя мама понимала, живопись для меня — это главное, а остальное — второстепенное.

— Обычно, художники (особенно юные) — романтики, а что Вы любите читать?

Сергей Николаевич Андрияка

Любовь объяснить нельзя...

— Сергей Николаевич, Ваша Школа (точнее — Академия) сравнительно молодая — ей 15 лет. А преподаёте Вы, я знаю, очень давно. Как это появилось в Вашей жизни.

— Будучи студентом Суриковского института, я начал преподавать в 21 год в школе, которой много лет руководил мой отец. Если бы мне кто-то за пару лет до смерти отца сказал, что меня пригласят работать в школу, — я бы не поверил. Так получилось. Пришел и понял — моё. Интуитивно. Объяснения никакого этому нет. Конечно, я стал самым молодым педагогом в школе. Я подумал: «Боже, они мне должны верить! Если у меня сейчас не будет кредита доверия от них, если не смогу их заинтересовать, то — до свидания! Мне надо заканчивать с этим, не начав». Сразу подумал о том, что надо им показать, КАК я умею акварелью писать! Я взял работу одного из учеников (остальные подошли посмотреть), не очень удачную, и стал сверху исправлять. Если бы я ошибся, сделал неубедительное, неверное движение, то был бы провал. Но у меня получилось и они поверили мне. Я им преподавал до окончания выпуска, потом многие из них закончили Суриковский институт, а сейчас несколько человек преподают у меня в Академии.

— Интересно, а Вы помните, когда начали рисовать?

— В детстве я любил лепить, рисовал не очень много, а больше всего мне нравился цвет. Красок у меня не было, а были цветные карандаши. Сейчас расскажу случай по маминым воспоминаниям. Сам ещё этого не помню, было мне года 2,5, когда мы жили в квартире на Новопесчаной улице. Картина такая: я стою в детской кроватке с реечками. У меня в руке связка цветных карандашей, и я на обоях пытаюсь вывести огромный раз-



рождения закладываются какие-то данные, о которых человек не знает. Данные могут проявиться, а могут и не проявиться. Могут подавляться окружающими, а могут стимулироваться. Главное, что у меня дома заложенные данные стимулировались — это главное.

Понимаете, школьник-художник живёт другой жизнью. Приведу пример обычного дня: заканчивали мы поздно, примерно, в 16:00. Я обожаю музеи и очень часто ходил в Пушкинский, был там до закрытия, а это — 8 вечера; приходил домой и писал по памяти всё, что меня вдохновило в музее и по пути оттуда. До 23 часов примерно этим занимался. Затем — уроки, которые некогда было

— В основном все любят приключения и фантастику, а я этого не читал. Мне были интересны книги, касающиеся технологий художественных материалов. Как самому сделать грунт по рецепту эпохи возрождения, как заточить гусиное перо, как сварить лак и т.п. Я таким образом экспериментируя, спалил кухню. Только сделали ремонт в квартире, и тут всё черным-черно! Мой лак вспыхнул, и всё обуглилось. Потом мы с отцом всё это отчищали и отмывали. Я возвращаюсь к тому, что можно было поставить вопрос жёстко, а меня за эти проделки не наказывали. Позже о подобных эпизодах вспоминали с улыбкой и уважением к моему профессиональному интересу. Ещё я зачитывался биографиями художников, интересовался случаями из их жизни.

— Сергей Николаевич, как может (и может ли) повлиять приобретение к живописи на дальнейшую судьбу ребёнка?

— Ребёнок прекрасно все копирует. Не надо от него требовать творческих изысканий. Это невозможно по определению. Ребенок повторяет все, что вокруг него (слова, движения, действия, поступки), ему легко это запомнить. Он это все делает с завидным успехом. До 10–11 лет у ребёнка отсутствует способность рисовать с натуры. Любой человек так устроен. Он будет рисовать «свой» предмет, воображаемый. Потом ребенок начинает иначе воспринимать то, что видит с натуры, и переносит увиденное на бумагу реалистичнее. Его можно начинать этому учить. Я имею в виду техническую составляющую рисунка.

Вместе с рисунком в сознании ребёнка появляется позитив. Он начинает видеть вокруг себя мир, его внешнюю красоту, причем, в самых обычных предметах, которые окружают. Он становится зрячим человеком.



— На меня лично живопись очень влияет. Когда беспорядок в голове, то я включаю Ваши видео-уроки. Через полчаса все укладывается на свои места.

— Спасибо. Конечно, влияние огромное. Главное здесь, чтобы ребенок учился на хорошем и добром, на этом у нас построено образование для детей. Рисуя простые вещи, которые нас окружают, открываешь мир.

Сейчас в современном компьютеризованном мире человеку некогда остановиться и подумать — зачем ты живешь... Искусство же заставляет остановиться и начать созерцать. Жизнь начинает меняться, да и восприятие окружающего мира. Человек радуется, что что-то затормозило этот бесконечный бег. Остановиться, понаблюдать, присмотреться..., должно быть любование!

— Как у Вас получается всё при такой загруженности?

— Мы сейчас возвратимся к тому времени, когда я начал преподавать. Это трудно — преподавать в дневной школе 3 раза в неделю и учиться на дневном в ВУЗе! Как это совместить?! С утра я был студентом в институте на спецпредметах, а часам к 12-ти я ехал в школу и становился педагогом, затем опять в институт. Никто не знал, что я в двух местах. Это заставило меня перестраивать мозги в организационном плане — я научился переключаться практически по щелчку. И до сих пор я этим пользуюсь. Например, собрался работать, еду в мастерскую и работаю, отключившись ото всего. На меня иногда обижаются, — только что обсуждали какой-то вопрос, а меня здесь нет. Не помню, не слышу. Я полностью в том, что и как я буду писать. Если ты не можешь переключиться, то совмещать не получится.

— А дети, надо им уделять внимание. Получается? Чем они занимаются?

— Я — многодетный отец. Для моих детей главное — личный пример. Они видят, как я, приезжая домой, работаю. Старшая дочь Анна занимается дизайном одежды. У сына Фёдора склонность гуманитарная, но он наотрез отказался от художества, хотя, на мой взгляд, у него есть потенциал. Его сестра Лиза учится у нас в Академии достаточно успешно, на 3-ем курсе. Младшие дочки: Маше — одиннадцать, а Соне четырнадцать лет. Соня живёт художеством, но достаётся ей всё труднее, чем другим. Машеньке всё даётся легко, может порисовать в охотку, но ленится, не живёт этим, как мне кажется. Время покажет, что из них получится.

— Вы с ними занимаетесь?

— Младшие видят, как я работаю в мастерской на даче. Иногда делаю какие-то учебные вещи вместе с ними. У нас всё построено на личном примере. Я настаиваю на том, чтобы они ездили в школу учиться. Жена иногда спрашивает: «Что же ты не можешь сам научить, ты же лучше всех знаешь — как...?» А я считаю, что очень важен коллектив. Другие механизмы общения.

— Как проходит Ваш обычный день?

— Начинается рано, часов в 8, а закончиться может и в 3, и в 5 часов утра (следующего дня). Единственное время, когда могу позволить себе немного отоспаться — это в выходные на даче. Есть надежда попасть на семейный обед, ведь на неделе всё идёт в бешеном ритме, куврыком — думать о еде некогда. В моей семье много женщин, так что голодным не оставят, а поесть я люблю, как и многие: и первые блюда, и мясо, и салаты разные, а по утрам и кашу можно. Например, тати-

ционную английскую овсянку на казачий манер — со сливами и тертым яблоком. Честно, люблю кофе и сладости, но в них себя стараюсь ограничивать. Знаете, во мне много кровей намешано: греческая (вот и фамилия до 1945 года писалась по греческой транскрипции — «Андриака»), украинская, русская, казацкая, вот и вкусы тоже разнообразны. Культура еды у меня нет. Я настолько живу художеством, что если я не поработал, то со мной что-то происходит... мне физически плохо. Словно, ты хочешь пить, а тебе не дают. Я этим живу.

— Есть ведь такое понятие — арт-терапия, когда человек выплёскивает свои эмоции на бумагу или холст, даже не умея рисовать.

— Феноменискусством, что выплеск эмоций происходит фантастический! Всё уходит в работу, сбрасывается, скажем, в рисунок. И тебе хорошо становится.

— Можно ли по работе определить — в каком настроении и состоянии художник работает?

— Конечно! Один и тот же цвет, положенный с разным настроением, будет нести абсолютно разный заряд. Если вещь написана в тяжёлом состоянии, то она может показываться на выставках, но не может быть ни у кого в доме. Только положительно заряженные работы имеют право «поселиться» у кого-то в доме и нести хорошее настроение, и вызывать добрые чувства.

— Сергей Николаевич, и всё-таки, почему акварель?

— Так сложилось. Почему меня к ней тянуло, я не знаю. Занимался, потому что хотел заниматься. Знаете, любовь объяснить нельзя.

Беседовала З. Зорина



Мне есть к чему стремиться

12 ноября 2014 года, в рамках Всемирного дня борьбы с диабетом, в большом конференц-зале Правительства Москвы прошло традиционное мероприятие, организованное Московской Диабетической Ассоциацией.

Предлагаем Вашему вниманию беседу, которую удалось провести нашему корреспонденту. Это — интервью с Сергеем Климаковым: преподавателем, журналистом, вратарём сборной России по футболу среди больных сахарным диабетом I типа.



Сергей Климаков

— Сергей, рада, что удалось встретиться и познакомиться здесь! Расскажите немного об истории соревнований!

— Взаимно, очень рад! Чемпионат Европы по футболу среди диабетиков — ДиаЕвро. Его история началась три года назад. В 2012 году Евро проходил на Украине, местная диабетическая ассоциация параллельно решила провести чемпионат среди диабетиков, пригласив команды из нескольких стран. Тогда приехало семь команд из семи европейских стран. Венгрия, Польша, Казахстан, Узбекистан и другие. Россия тогда не участвовала. Всё прошло интересно, информация разошлась через средства массовой информации, в интернете. В других странах ребята тоже начали присматриваться к этому мероприятию. И я увидел, стал интересоваться. В России появилось несколько заинтересованных ребят, которые списались и стали думать, что можно сделать. В 2013 году чемпионат принимала Хорватия на правах победителя 2012 года. Тогда мы тоже не поехали, не получилось. А вот в 2014 Московская Диабетическая Ассоциация и пермская организация «Про диабет» взяли на себя все организационные вопросы — за что им огромное спасибо! У нас уже сложился круг из тех, кто хотел бы участвовать, и вот нам помогли. Мы три раза сделали спортивные сборы, два раза в Нижнем Новгороде по три дня, и три дня в Москве, и уехали играть на этот чемпионат, который проходил со 2 сентября 2014 в Венгрии. Эльвира Васильевна (Эльвира Васильевна Густова — Президент Московской Диабетической Ассоциации, член Общественной Палаты — прим. ред.), ездила с нами. Мы показали себя достойно на этом чемпионате, в грязь лицом не ударили. К сожалению, не выиграли пока ни одной игры, но проиграли всё в упорной борьбе. Мы же новички, да и сборов мало было. Где взяться сыгранности? Страна большая, трудно собрать ребят вместе из разных удалённых уголков.

— Но это же — первый опыт!

— Конечно, но он стал для нас совершенно

потрясающим жизненным опытом. Потому что мы ощутили себя настоящими спортсменами. Когда мы здесь проводили сборы, то играли в спарринге с командой, которая и не подозревала, что мы больны диабетом. Сама форма, которую нам выдали, сама поездка — это абсолютно непередаваемые ощущения!

Конечно, я думаю, что это — самое счастливое мгновение, связанное с диабетом у меня за всё время, сколько я болею. Я думаю, что у большинства ребят, которые со мной ездили, это тоже — самое яркое и позитивное впечатление, которое связано с диабетом.

— А сколько уже Вас сопровождает болезнь?

— Я болею пятнадцать лет. Ребята из команды — минимум шесть.

— Стоит отметить, что там все с СД I типа...

— Да, абсолютно все.

Что можно сказать об игре команды? По правде говоря, мы толком не знали, куда едем (я не страну и город имею в виду). А сейчас уже почувствовали уровень, знаем, с чем бороться, к чему готовиться. Теперь у нас есть пример Румынии. Команды, которая выиграла в этом году чемпионат — они впервые участвовали в прошлом году, очень плохо выступили, но в этом году собрались и выиграла.

— Значит, следующий чемпионат пройдёт в Румынии?

— Да, победитель принимает следующий чемпионат у себя. А мы пока в ожидании. Хотелось бы, конечно, чтобы Эльвира Васильевна снова включила свой организаторский талант, и помогла с поездкой. И мы, конечно, готовы участвовать. Несмотря на все внешнеполитические осложнения, мы прились там ко двору, со всеми нашли общий язык, со всеми подружились. Мы были не в центре внимания, конечно, но очень заметны. Была очень хорошая, дружеская атмосфера без всякой политики. На озере Балатон, в Венгрии. А места какие!

— Как влияет внутренний посыл и отношение к жизни на человека с серьёзными проблемами со здоровьем?

— Я думаю, что от этого всё зависит. Мне самому участие в этой команде дало какой-то внутренний толчок. Хотя я и считаю себя опти-

мистом, и не унываю с диабетом никогда. Те ребята, которые приехали из разных городов России — молодые, заряженные на победу, оптимисты настоящие, мне добавили ещё желания жить, желания стараться не замечать свою болезнь. Для меня поразительно, как эти ребята относятся к контролю своего диабета. Вот у себя в городе я считаю грамотным больным, с хорошим уровнем самоконтроля. Но оказавшись в этой команде, я понял, что мне ещё есть, к чему стремиться. Потому что они молодые, но очень подкованные. Ну, не случайно они оказались в этой команде: Тюмень, я — из Челябинска, Воронеж, Питер, Москва, Подмосковье. Настоящая такая российская география. Проблема в том, что страна необъятная. Мы из-за этого всего девять дней сыгравались, тренировались. У нас не было ни одного игрока выше среднего уровня. А в других странах, что поменьше, например, Словения, Венгрия, Румыния, — собираются два раза в месяц — минимум. А несколько команд существует прямо на базе одного города: Португалия — Лиссабон, Узбекистан — Ташкент. Они вообще собираются каждую неделю, сыгранность у них, конечно, другая. Плюс, у них есть ребята, которые, несмотря на диабет, играют в футбол профессионально: за команду города, за команду второй или третьей лиги в стране. Их класс сразу чувствуется. Мы играли в мини-футбол, то есть, в зале, где на площадке всего по пять человек. Конечно, когда у противников два человека являются профессионалами, то это сразу определяет игру.

— Зато, вам есть, к чему стремиться.

— Да. Очень здорово, что Россия присоединилась к этому чемпионату. Это определённый показатель организованности нашего диабетического сообщества. Это значит, что есть потенциал, есть силы организаторские. Команды ряда стран по организационным моментам не смогли приехать. Всем ребятам всё очень понравилось. Родители счастливы, что всё так получилось. За нас болела куча людей по городам. В общем, получилось хорошее мероприятие, охватившее немалую часть россиян: это и те, кто болеет диабетом, и наши друзья, товарищи.

Беседу провела З. Зорина



Эльвира Васильевна Густова и сборная России по футболу среди больных сахарным диабетом I типа на чемпионате в Венгрии.



МОЙ АРОМАТ КОФЕ!

Я НАУЧУ ТЕБЯ

ДРУЖБА С РЕБЕНКОМ
 ИЗ ДЕТСКОГО ДОМА ДЕЛАЕТ НАС ЛУЧШЕ.
 ВОЛОНТЕРСКАЯ ПРОГРАММА ПОМОЩИ
 ДЕТЯМ ИЗ ДЕТСКИХ ДОМОВ.

Любить

Интервью с директором по связям с общественностью международной программы наставничества для детей и подростков из детских домов «Старшие Братья Старшие Сёстры» — Илоной Филимоновой.

— Как и когда движение и программа появились в России?

— Программа пришла в Россию лет пятнадцать назад, но, в силу разных обстоятельств, начала действовать в Москве с 2003 года. Точнее, в 2003 г. она была зарегистрирована, а развиваться активно начала в 2007-ом. Сейчас мы есть не только в Москве, но и в Санкт-Петербурге (с прошлого года).

— В чём суть программы?

— Идея программы в том, чтобы помочь детям из детских домов адаптироваться в жизни. В общем — наставничество. У таких детей много всяких проблем, много сложностей, с которыми они сталкиваются — мы пытаемся помочь им социализироваться, как можно лучше подготовиться ко



И. Филимонова и З. Зорина

— Что я получаю от этой программы? В моей жизни вновь появилось место для приключений, идей, любопытства. Вместе с Тимуром («младшим») хочется мечтать и реализовывать задуманное, радоваться и веселиться. Много смеяться.

Надежда, волонтер, «старшая» в программе.

взрослой жизни. Мы делаем это с помощью волонтеров: волонтер становится индивидуальным наставником для ребенка. То есть, у каждого ребенка есть свой «старший» — дети называют их брат или сестра. Мы называем их «старшими», а ребенок, соответственно, «младший». Этот человек

приезжает к ребенку, как минимум, раз в неделю в течение, как минимум, года. В идеале — это несколько лет. У нас есть в программе уникальные случаи, что люди были вместе по шесть-семь лет. Очень долгие взаимоотношения. Это, фактически, дружба. То есть, дружба со старшим человеком, который может подсказать, наставить, чему-то научить. По большому счету, дети в детских домах видят очень узкий мир, знают только воспитателей или каких-то волонтеров, которые приходят к ним в рамках разовой помощи, что, конечно, тоже замечательно, но этого недостаточно. Люди меняются, никого нет в их жизни настоящему. А наш волонтер находится с ребенком длительное время. Главное, чтобы встречи были максимально полезными для ребенка, то есть, желательно, не поход

в фаст-фуд; они могут выбрать для себя любую активность, которая им нравится. Ходить в музеи, на выставки, в театр, цирк. Они могут заниматься любимым хобби, могут ходить в парки, посещать какие-нибудь спортивные соревнования, кино — всё,

— С появлением в моей жизни «старшей сестры» многое поменялось. Я стала более доверчива, открыта к людям. Научилась художественно перебарывать свое стеснение, стала больше разбираться в себе.

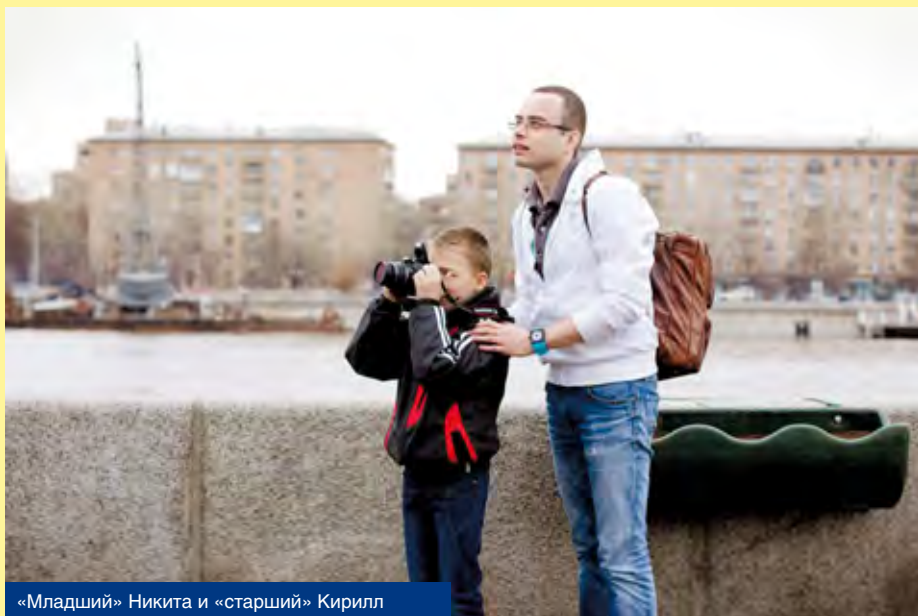
Вероника, «младшая» в программе.

что угодно, чтобы это было для ребенка полезно. Нужно только согласовать, чтобы ребенку было интересно, ведь дети — есть дети. Идея в том, чтобы волонтер был ролевой моделью для ребенка. Чтобы они видели, какой может быть взрослая жизнь, каким может быть взрослый человек — как он общается, как он ведет себя в разных социальных ситуациях. Это может быть что-то простое, ведь обязательно учить ребенка, например, иностранному языку. Пусть ребенок лучше наблюдает, как вы ведёте себя в разных жизненных ситуациях. Плюс — познакомить ребенка со своим миром. Поскольку волонтеры, как правило, это очень интересные и активные люди (они, как правило, люди с широким кругозором, образованные), то для ребенка это совершенно новый типаж взрослого человека. Мы делаем много своих мероприятий, где проводим образовательные мероприятия, социализирующие тренинги для детей, мастер-классы. Программа пытается развивать детей, делая профориентационные занятия для старших детей. Рассказываем, что такое резюме, как можно искать работу, выбирать профессию. Волонтеры им такие вещи тоже рассказывают.

Вы, наверное, знаете, что в 18 лет ребенок получает жильё от государства.



«Младшая» Маша и «старшая» Маша



«Младший» Никита и «старший» Кирилл

Старшим детям волонтеры помогают правильно обустроить свою квартиру. Юридическую помощь оказывают. У нас есть мальчик-выпускник. Ему сейчас 23 года,

— Я получила удивительный опыт: настраивалась на то, что буду делиться с «младшей», и в основном отдавать (время, опыт и знания и пр.) Но, в результате, я тоже очень многое получила: мы нашли много общих интересов, вместе учились завоевывать и укреплять доверие. Открыто решать конфликты в непростых ситуациях, чтобы это хрупкое доверие не потерять; ну и не последнее — я побывала на интересных мастер-классах и повторила кучу правил по русскому языку :)

Ира, волонтер, «старшая» в программе.

он из коррекционного детского дома (некое отставание в развитии). У него был очень хороший волонтер. Они до сих пор дружат, буквально каждую неделю друг с другом созваниваются. Волонтер очень помог ему и с работой, и с квартирой.

— **Илона, каким образом попадают в волонтеры? Что это за люди? Как Вы их отбираете? И как они потом соединяются с «младшими»?**

— Мы привлекаем волонтеров разными способами: проводим презентации в компаниях, иногда — в ВУЗах. Средний возраст, обычно, 25–35 лет. Молодые профессионалы, чаще всего с высшим образованием. Они достаточно успешны, как правило, без своих семей. Хотя у нас есть волонтеры и с детьми, но это встречается реже. Большинство женщин, как это обычно бывает при работе с детьми. В случае с семейными волонтерами играет роль фактор времени, которого физически не хватает на кого-то ещё, кроме своих детей. А делать плохо не хочется, ведь это не должно быть шуткой или забавой. Процесс отбора в програм-

— Я научилась открытости. Обычно мне трудно разговаривать с людьми, объяснять им, какая я. Можно сказать, она («старшая сестра») научила меня быть собой. Мои отношения с людьми стали лучше. С друзьями, и даже с воспитателями.

Женя, «младшая» в программе.

му у нас достаточно сложный, там есть несколько шагов. Сначала человек приходит в наш офис, проходит интервью с куратором-психологом, им дают несколько

психологических тестов для того, чтобы понять типаж их личности, установить его психологический портрет. Им подробнее рассказывают про программу, о мотивации, о детях, объясняют особенности детей, с которыми мы работаем. Перед интервью человеку присылают анкету, которую он должен заполнить. Требуется принести две справки об отсутствии судимости и из психоневрологического диспансера, которые делаются для того, чтобы обеспечить безопасность. Затем у нас есть тренинг,



«Старшая» Тамара и «младшая» Алиса

который должны пройти все будущие волонтеры. Он проводится бесплатно сотрудниками. Он достаточно длительный — 15 часов (либо два выходных, либо будние вечера). На тренингах подробнее рассказывается о психологии детей, об особенностях общения. Рассказывается о «травме» привязанности, о том, чем можно заниматься с ребёнком. Это важно, так как к нам приходят не педагоги. После всего этого происходит знакомство с ребёнком. Знакомство проводят кураторы, которые на основе общения и тестов понимают, что это за человек, они подбирают, какому ребёнку он мог бы подойти.

Дети добровольно участвуют в про-

грамме, их никто не заставляет. Они пишут заявку в интернате, могут высказать свои пожелания о том, кого бы хотели видеть рядом с собой. После знакомства оба участника могут сказать, что им не понравилось. Но это происходит очень редко. Волонтер подписывает обязательство — год быть с ребёнком, хотя эта бумага и не имеет юридической силы.

— **Сколько всего человек сейчас работает волонтерами в Москве и Петербурге?**

— Нас сейчас в Москве около двухсот человек, а в Питере — тридцать.

— **А штат сотрудников, который занимается всей координацией?**

— В Москве нас десять, в Петербурге — двое.

— **Есть какие-нибудь особенно яркие пары братьев и сестёр, которые Вам запомнились?**

— Мальчик и его наставник, которых я упомянула выше. Есть ещё пример: пара вместе уже семь лет, волонтер, педагог по образованию, занимался с ребёнком из коррекционного учреждения, подтягивал его по учёбе и смог добиться, что ребёнок перешёл в нормальный класс.

— **Действительно ли дети воспринимают как братьев и сестёр тех людей, которые к ним приходят?**

— У детей из детдома немного размытое представление о семье. Они говорят «брат», «сестра», но возможно, для них эти слова не несут глубины. Но они, конечно, очень привязаны к своим волонтерам, а волонтеры — к ним. Я думаю, что это всё же, скорее, дружба, а не семейное чувство.

— **А что из себя представляют волонтеры — люди, которые хотят не только «взять», но и «отдать»?**

— Мы проводили небольшое исследование, и выяснилось, что у волонтеров зашкаливает альтруизм. Приходят люди, готовые помогать, с желанием быть нужными. Хорошие, открытые люди с большим сердцем и потребностью отдавать.

Беседовала З. Зорина

P.S. Программа «Старшие Братья Старшие Сестры» работает в 13 странах мира.

www.nastavniki.org

Михаил Щетинин: Я должен видеть, как человек дышит...

Предлагаем Вашему вниманию эксклюзивное интервью с Михаилом Николаевичем Щетининым — единственным учеником и последователем Александры Николаевны Стрельниковой, автора знаменитой лечебной дыхательной гимнастики.

— Михаил Николаевич, начнем с истории. Как появилась знаменитая дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой?

— Моя учительница, Александра Николаевна Стрельникова была оперной певицей в театре Станиславского и Немировича-Данченко, который до войны был филиалом Большого театра. В определённый момент она поняла, что теряет голос. Первая, кто об этом узнал, была её мама — педагог по вокалу Новосибирского оперного театра, получив телеграмму: «Мама, я катастрофически теряю голос!!!» И мама начала искать не медикаментозный способ для того, чтобы голос вернуть. Она много работала с вокалистами и сделала свои наблюдения: малопрофессиональные певцы дышат часто, поют короткими фразами, их дыхание заметно зрителю; певцы же международного класса дышат редко, поют длинными фразами и пользуются дыханием совершенно незаметно для окружающих. Стрельникова-ст. начала искать это дыхание, тренировать его. Так возникла знаменитая методика. В ней нет заимствования — она родилась в головах двух женщин — матери и дочери Стрельниковых. Эта методика является детищем нашей страны. Днём основания считается 29 апреля 1941 года, именно в этот день была подана заявка на регистрацию изобретения авторской гимнастики. Русская национальная гимнастика — так её давно называют в Европе и Америке. В итоге, голос был возвращён, но началась война и было не до стрельниковской гимнастики... Уже в 1953 году Александра Николаевна вернулась в Москву со своими учениками-вокалистами, чтобы поступить в консерваторию. Поступили. А в 1954-ом приехала и мама. Они работали в ЦДКЖ на Комсомольской, потом в Театре Советской Армии. В дальнейшем это были: Большой театр, Театр Маяковского, Театр Сатиры и Моссовета — вся театральная Москва лечилась у Стрельниковых.

— Когда гимнастика шагнула за рамки театрального сообщества?

— Очень важно то, что гимнастика Стрельниковой не является занархарским способом. Официально зарегистрирована в Госреестре СССР в 1972 году, как способ лечения болезней, связанных с потерей голоса. Я хочу подчеркнуть — лечебная, а не оздоровительная гимнастика. И лечить этим методом имеет право только врач. Одним из первых в СССР про эту гимнастику стал писать журнал «Физкультура и спорт». При всей пользе, один из журналистов оказал, можно сказать «медвежью услугу», назвав для привлечения внимания к публикации, эту гимнастику парадоксальной. Это — неправда, она самая физиологичная. Так как журнал был популярен среди ведущих здоровый образ жизни людей, началась популяризация гимнастики Стрельниковой, как способа оздоровления. Конечно, это радовало её автора, но в то же время Александра Николаевна очень переживала, что гимнастику применяют неправильно, искажая её суть. Ведь можно таких дров наломать! Многие театральные школы утверждают, что применяют этот метод, — но как! Когда приходят студенты театральных ВУЗов, то, позанимавшись правильно, говорят: «Нам петь хочется, летать...

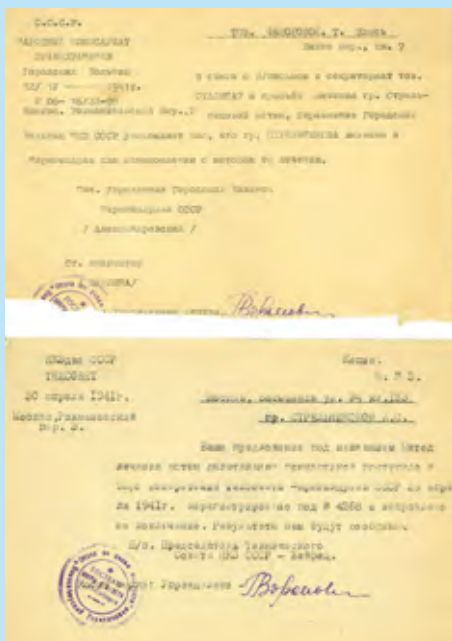


Щетинин М.Н. и Стрельникова А.Н.
(из личного архива Щетинина М.Н.)

так легко! А когда у себя занимались, были, как выжатый лимон...». В том-то и дело, вопрос соблюдения методики.

— Можно ли навредить здоровью неправильно используя гимнастику Стрельниковой?

— Увы, можно! Если хотите результат, необходим индивидуальный подход. Перед началом нашего разговора вы видели кусочек занятия и базовый комплекс (при этом каждый пациент корректируется индивидуально). Существуют специальные комплексы: для вокалистов; гинекологический (миома, киста, эндометриоз, эрозия шейки матки); урологический комплекс для мужчин (импотенция, простатит, варикоз семенного канатика, фимоз, энурез, паховая грыжа). Базовый комплекс подходит всем, повторюсь, при индивидуальном подходе. Необходимо хотя бы раз побывать на занятии, понять суть методики и рекомендаций. Именно поэтому группы небольшие, чтобы была обратная связь с пациентом. Беда, коль сапоги начнёт тачать пирожник! Специалист должен профессионально заниматься своим делом, отвечать за него и гарантировать результат.



Документы из личного архива Щетинина М.Н.

— Михаил Николаевич, не секрет, что анатомию и систему функционирования своего организма мало кто знает, хотя в школе должны были учить... Хочу спросить: «причём тут дыхание, какое отношение оно имеет ко всем тем заболеваниям, которые Вы перечислили?!»

— Объясню, чтобы было понятно всем. Форма лёгких конусообразна (узкий верх, широкое основание), расширяются лёгкие больше к спине, чем к груди). Все упражнения стрельниковской гимнастики заставляют воздух идти на максимальную глубину лёгких — полное диафрагмальное дыхание. Лавина кислорода из лёгких идёт в кровь. А эта кровь уже насыщает все органы, бегит, как горная река, счищая все ненужное со стенок сосудов, а если сосуд сужен, то естественным путём расширяет его. Гимнастика Стрельниковой начинается с головы и заканчивается ногами — сверху вниз. Здесь и внешнее воздействие, и внутренний массаж всех органов.

Уникальность этой гимнастики в том, что её можно делать не только стоя, на ходу, но и сидя, и даже — лёжа! Тяжелейшим лежачим больным со второго дня после операции мне удавалось помогать восстанавливаться. Возможны занятия на улице, но при температуре не ниже +3 градусов, дабы не заполучить пневмонию.

— Получается, что «волшебство» этой методики в насыщении крови кислородом...

— Мы вдыхаем окружающий нас воздух, в состав которого входит кислород. В то же время у нас не происходит вымывание углекислоты, которая тоже выполняет необходимые функции. Акцентированный шумный только вдох через нос, а выдох естественный. Ведь дышит каждая клетка нашего организма. Стрельниковская дыхательная гимнастика активизирует общие обменные процессы на клеточном уровне.

— Сейчас много аллергиков, им тоже может гимнастика?

— Активизируя и укрепляя основную функцию дыхания, тренируя внутреннюю мускулатуру носоглотки, трахеи, бронхального дерева и лёгочной ткани мы воздействуем на иммунитет. Из-за ослабления которого и возникает аллергия.

— Михаил Николаевич, насколько я понимаю, у Вас вся работа ведётся через личный эксперимент: Вы сами, Ваши дети. Всё проверено на личном опыте?

— Конечно! Ведь было бы преступлением советовать то, в чём не уверен. Мой опыт — 36 лет. К сожалению, многие хотят, не учась, получить диплом и обучать других. Это дискредитация русской национальной гимнастики. Как ученик и творческий наследник Александры Николаевны Стрельниковой, не могу этого допустить. Пациентам я всегда говорю фразу моей учительницы: «В любом состоянии приходите на сеанс». Некоторые просят по телефону подобрать комплекс. Как можно, не видя человека, не ознакомившись с его анамнезом, что-то рекомендовать? Врач не имеет права рисковать здоровьем человека. А многие это не понимают, к сожалению. Ещё раз повторюсь — это очень серьёзный метод лечения.

Беседовала З. Зорина



Верное средство для похудения

Зеленый кофе в клетчатке

Похудательное действие на организм зеленого кофе значительно усиливается после введения его в клетчатку.

Секрет не в простом смешивании двух популярных продуктов, а в соединении активных полифенолов зеленого кофе и клетчатки по особой, авторской технологии.

В нашем продукте мы используем зеленый кофе сорта «Робуста», в котором содержание полифенольных соединений почти в 2 раза больше, чем в кофе сорта «Арабика».

Зеленый кофе и клетчатка прекрасно сочетаются друг с другом, отлично подходят для всех низкокалорийных похудательных диет. Очищают пищеварительный тракт, стимулируют антиокислительные и энергообменные процессы в организме.

При выборе любой диеты надо помнить, что только Ваш лечащий врач может решить, необходима ли она Вам.

www.diamirka.ru

Рецепты от Фрау Кюхе



ТОРТ-СУФЛЕ

Ингредиенты:

- творог обезжиренный – 300 г
- сметана 10% – 300 г
- джем (Bifrut малиновый) – 100 г
- джем (Bifrut черничный) – 100 г
- фруктоза Bifrut – 100 г
- желатин – 35 г
- мак – 2 ст. ложки
- кунжут – 2 ст. ложки
- шоколад темный Bifrut (шоколадная стружка) – 50 г
- цикорий растворимый Dr.Dias – 2 ст. ложки
- орехи грецкие – 50 г



Желатин залить стаканом воды и оставить на 40 мин, затем подогреть с 2 ст. л. фруктозы, не доводя до кипения.

Творог, сметану и фруктозу хорошо взбить миксером. Добавить желатин к творожной массе, и творожную массу разделить на 3 равные части. В одну часть добавить малиновый джем Bifrut и кунжут, хорошо перемешать. Во вторую часть добавить черничный джем Bifrut и мак. В третью часть добавить растворимый цикорий Dr.Dias и не очень мелко покрошенные орехи, перемешать, затем добавить шоколадную стружку и перемешать, затем добавить шоколадную стружку и аккуратно еще раз перемешать. Форму или салатницу застелить пищевой пленкой. Вылить первый черничный слой и отправить в холодильник на 10 мин. Затем вылить второй малиновый слой и опять убрать в холодильник на 10 мин. Затем последний слой кофейный и убрать в холодильник на полчаса.

КУРИНЫЕ ТЕФТЕЛИ

Ингредиенты:

- куриная грудка (филе), очищенная от кожи и жира – 1 шт.
- сырое яйцо – 1 шт.
- соль, специи по вкусу



Делаем фарш из куриного филе, вбиваем в него сырое яйцо и перемешиваем.

Заправляем солью и специями.

Скатываем шарики и аккуратно опускаем в кипящую подсоленную воду (можно использовать овощной бульон). Варим 15 минут.

Подаём с овощами.

Жуй и... худей

Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу!
 И.Ильф, Е.Петров



Сергей Удинцев

Актуальнейшей темой современной медицины является поиск методов профилактики эпидемии ожирения. Изучая с этой целью в деталях процесс усвоения пищи, ученые обратили внимание на жевание. Действо это является не только первым этапом обработки пищи, но одновременно и началом длительного и сложного процесса насыщения, итог которого — эффект сытости. Оказывается, регулируя процесс жевания, можно насытиться гораздо быстрее при минимальных объемах пищи и, соответственно, снизить отложения избытка энергии в виде нежелательных жировых ресурсов.

Еще в 2007 г в журнале Nutrition Bulletin появилась статья доктора Slavin J., известного специалиста в области питания. Ученый, на основании своих исследований, сделал вывод, что скорость наступления эффекта сытости и его продолжительность определяются в большей степени не калорийностью пищи, а ее объемом и структурой, т.е. наличием компонентов, требующих длительного

жевания, в первую очередь клетчатки. Привлеченные добровольцы, голодные на момент начала исследований, съедали для получения насыщения существенно больше белого хлеба, чем черного, содержащего значительный объем клетчатки. По мнению авторов работы, длительное пережевывание более жесткого черного хлеба вызывало обильное слюноотделение, увеличение объема проглатываемой пищи, растяжение желудка, более медленное и дозированное поступление в кровь питательных веществ.

Тему поддержала доктор из департамента питания и наук о пищевых продуктах, университет штата Род-Айленд, США (одна из ее статей опубликована в The FASEB Journal в том же 2007 г). Внимательно изучив специфику процесса еды у группы женщин, она выявила, что те из обследованных, кто ел быстрее, поглощали больше калорий и, соответственно, отличались более крупными габаритами. Наличие в рационе продуктов, требующих жевания (жестких фруктов, овощей, цельнозерновых) существенно замедляли процесс поглощения пищи.

Ученые из департамента питания и пищевой гигиены из Харбинского университета, Китай, пошли дальше. В своей статье, опубликованной в Am J Clin Nutr в 2011 г., они представили данные исследований, проведенных с привлечением людей с нормальной массой тела и с ожирением. Последние, как и следовало ожидать, жевали гораздо мень-

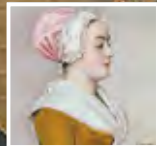
ше и получали больше килокалорий. Далее всем участникам было предложено съесть стандартную порцию пищи массой 10 г, пережевывая ее 15 либо 40 раз. Оказалось, что у жующих дольше объем проглатываемой пищи был на 12% меньше за счет того, что часть питательных веществ уже поступила в кровь непосредственно из полости рта. Они также получали меньшее количество энергии и, кроме того, у них существенно изменился уровень вырабатываемых в желудочно-кишечном тракте специфических гормонов грелина, глюкагон-подобного пептида 1 и холецистокинина, воздействие которых на головной мозг и вызывает у нас приятное во всех отношениях чувство сытости.

Так что, великие сатирики оказались абсолютно правы — тщательно пережевывая пищу, Вы помогаете не только обществу, но и себе, предупреждая накопление излишних килограммов. А для того, чтобы дольше жевать, нужно вводить в свой рацион как можно больше достаточно жестких продуктов, содержащих, в том числе, полезную во всех отношениях клетчатку.

Приятного аппетита!

*Сергей Удинцев
 Доктор медицинских наук,
 профессор СибГМУ*

*Материал предоставлен газетой
 «Стройность.рф», г. Томск*



Рецепты от Фрау КЮХЕ

СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ



Ингредиенты:

- чечевица красная – 250 г
- сладкий перец красного цвета – 2 шт.
- морковь – 150 г
- лук репчатый – 150 г
- стебли сельдерея – 150 г
- чеснок – 2 зубчика
- лук-порей – 1 пучок небольшого размера
- травы пряные;
- масло оливковое либо растительное
- соль поваренная и перец молотый черный по вкусу

Приготовление:

Чечевицу тщательно промываем и высыпаем в кастрюлю, заливаем 2,5 литрами воды. С момента закипания, убавляем огонь и варим в течение часа на слабом огне. Сама чечевица должна вариться примерно 60 минут, однако подготовленные овощи необходимо закладывать тогда, когда она будет уже на половину готова. Подготавливаем овощи: лук репчатый и морковь режем кубиками, перец болгарский соломкой, лук-порей и стебли сельдерея соломкой, чеснок выжимаем через пресс.

Овощи слегка обжариваем на оливковом масле и отправляем в бульон с чечевицей за 15 минут до окончания варки.

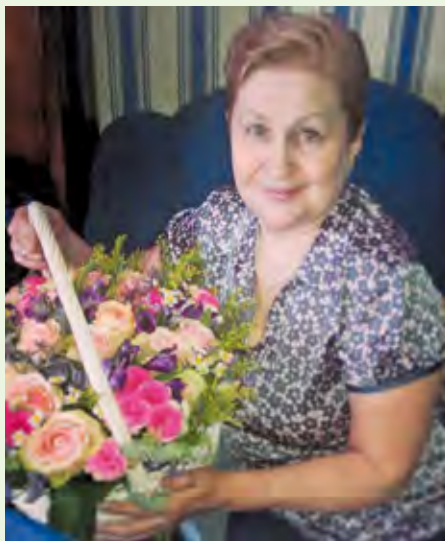
Солим, добавляем пряные травы и перец черный молотый непосредственно перед окончанием варки. Выключаем огонь и даем настояться низкокалорийному супу на протяжении десяти-пятнадцати минут. Перед подачей на стол посыпаем рубленой зеленью.

Моя мама не разрешает себе болеть

Здоровье человека напрямую зависит от отношения к жизни и оптимизма. Желание жить, не смотря на болезнь, также как и оптимизм, являются решающими психологическими факторами, влияющими на выздоровление. Следовательно, психологическое состояние человека напрямую связано с физическими проблемами. Именно поэтому для хорошего самочувствия и выздоровления необходимо, прежде всего, верить в лучшее, и каждый день радоваться жизни. И не важно, какая погода за окном.

Но всё это — какие-то общие слова. Не один час я просидела перед монитором компьютера, всё думала, думала... И тут меня осенило! Мама! Моя мама! Большого оптимиста и человека, живущего хорошими эмоциями, я, пожалуй, не встречала. Когда она где-то появляется, активизируется жизнь. А беседа с ней всегда успокаивает и меняет настроение. Этому есть масса свидетелей, так как мама 40 лет отдала педагогике — преподавала русскую литературу и язык. Её коллеги и десятки учеников часто называли её «солнышком». Представьте, без мамы им было «и грустно, и скучно...», прямо, как у Лермонтова. Вот ведь, как иногда бывает — того, кто близок тебе и всегда рядом, мы порой в расчёт не берём. А почему? Глаз «замыливается», наверное, привыкаем. Я незамедлительно позвонила и «навела» маму на этот разговор, точнее — на тему разговора. Вот краткое резюме маминго монолога.

«Ты вспомни, на чём мир держится? На Вере, Надежде и Любви, но ведь все эти чувства несём в себе и испытываем мы. Мне по нраву оптимисты, — те, кто верят, надеются и любят (не только себя!) Люди, которые во всём стараются видеть светлые стороны, верить в успех. По правде сказать, так ощущают окружающий мир далеко не все, а хотелось бы!



Уверена, что с жизнерадостным характером надо родиться. Если в чём-то другом можно сказать: «Дело наживное», то здесь основное — генетика. Но нужно стараться и себя тренировать. Что-то, да получится.

Возьмём, к примеру, плохое самочувствие. Согласись, что одному в этом случае достаточно знать, что его дети и внуки здоровы, счастливы, успешны и... почти крылья выросли! Такой человек будет быстрее выздоравливать и обретать силу; другому — надо обязательно убедиться, что

есть люди, которым гораздо хуже, чем ему, скорее всего, он тоже пойдёт на поправку, только с другим мироощущением.

Поймите меня правильно, я не пытаюсь отвергать традиционную медицину, различные лекарства: здесь самое главное встретить профессионала в медицинском кабинете. Впрочем, не только в медицинском — во всех сферах жизни это очень важно. Вы знаете, какую роль я отвожу Слову в общении, — «словом можно вылечить, а можно и убить».

Почему я вдруг о слове вспомнила? Да потому что это настоящее мощнейшее оружие воздействия; потому что, порой, доброе слово окажется действеннее всякой таблетки. Мне жаль, если вспоминать о жизнерадостном мироощущении люди будут только в связи с плохим самочувствием. Проще говоря, заболел — вспомнил про оптимистичный настрой. Так не должно быть. Вера в прекрасное, Надежда на лучшее, Любовь к ближнему всегда помогут, ведь люди, порой, не подозревают, как много зависит от них самих».

Материал подготовила
З. Зорина при участии В. Н. Зориной

P.S. Для справки: моей маме 71 год, она до сих пор без труда может наклониться и достать ладонями до пола, не сгибая ног в коленях; лёжа, поднимает ноги под прямым углом, может сидеть на корточках и заниматься цветами в саду; ухаживает за собакой; помнит наизусть все мобильные и домашние телефоны близких; читает массу любимых стихов наизусть; никогда не забывает позвонить детям и внучке — поинтересоваться делами. Мама (а с лёгкой «руки» моей дочери, когда она была маленькой) — просто Валя, — наш семейный талисман! Вот и воспользовалась служебным положением — призналась маме в любви...

Dr
Dias

ЛЬНЯНАЯ ДИЕТА НА 8 ДНЕЙ

Дневной рацион:

ЗАВТРАК	• порция льняной каши Dr.Dias • стакан обезжиренного кефира или йогурта
ОБЕД	• порция льняной каши Dr.Dias • тарелка вегетарианских щей • салат из свежих овощей
ПОЛДНИК	• яблоко или апельсин
УЖИН	• порция льняной каши Dr.Dias • кефир, ряженка или обезжиренный йогурт

При выборе любой диеты существуют некоторые «НО!».
Только Ваш лечащий врач может решить: необходима Вам диета или нет!
Сначала рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Ваш Dr.Dias



www.DrDias.ru

Dr
Dias

ОВСЯНАЯ ДИЕТА



Дневное меню для похудения:

ЗАВТРАК 9:00	• Овсяная каша из цельного зерна – 100 г • Гречка – 100 г • Чай без сахара – 1 стакан
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 11:30	• Геркулесовая каша – 100 г • Зеленый салат – 100 г • Яблочный или овощной сок – 1 стакан
ОБЕД 14:00	• Овсяная каша из цельного зерна – 100 г • Рис – 100 г • Зеленый салат – 100 г • Яблоко – 1 шт • Чай без сахара – 1 стакан
ПОЛДНИК 16:30	• Геркулесовая каша – 100 г • Апельсин – 1 шт • Томатный сок – 1 стакан
УЖИН 19:00	• Овсяная каша из цельного зерна – 100 г • Зеленый салат • Сухофрукты – 50 г
ПЕРЕД СНОМ 21:30	• Геркулесовая каша – 100 г • Киви – 1 шт • Чай без сахара – 1 стакан

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

При выборе любой диеты существуют некоторые «НО!».
Только Ваш лечащий врач может решить: необходима Вам диета или нет!
Сначала рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Ваш Dr.Dias

www.DrDias.ru

Людям надо помогать

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

— В начале декабря в Туле прошёл очередной День Диабета. Поделитесь новостями, пожалуйста.

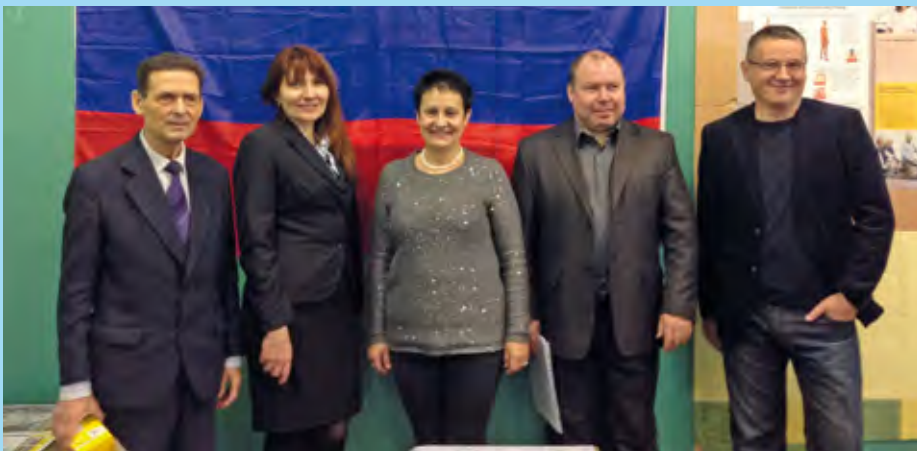
— Новости, естественно, есть. Например, впервые тульская городская библиотека изъявила желание поучаствовать в нашем мероприятии. У них теперь есть тематическая подборка литературы по заболеванию СД, и желание помочь всем, кому это интересно и нужно. Мы с удовольствием одобрили эту инициативу. Если удастся набрать достаточное количество народу, то на базе библиотеки можно будет организовать тематические лекции. Сотрудники библиотеки пришли на мероприятие, принесли соответствующие книги, пригласили людей поучаствовать.

Ещё одно мероприятие: по результатам скрининга гликемии были вручены глюкометры в подарок тем, у кого сахар был в норме (до 8 м/моль). Это сделано с целью простимулировать людей. Вдумчивые, добросовестные пациенты должны быть примером для других, ведь есть и те, у которых сахар превышает 20 м/моль. Люди, у которых большие сахара, но они следят за этим, должны быть поощрены, так как они ответственно относятся к своему заболеванию, посещают школу диабета, соблюдают все рекомендации.



Президент ОООИ «РДА» Петеркова В. А. (слева) награждает Семёнова А. Ю. медалью за служение делу помощи больным диабетом

— Алевтина Юрьевна, у Вас традиционно проходят различные презентации.



Что интересного на этот раз?

— Радует то, что нас, традиционно поддерживают неравнодушные люди — наши спонсоры. Было две презентации. Первая — по теме: техника введения инсулина. Так как существует множество различных игл для введения, то и техник тоже несколько (при введении инсулин не должен попасть в мышцу, это — подкожная инъекция). Соответственно, есть и особенности человека — комплекция и подкожный жировой слой. Презентация очень интересная, информативная, было много вопросов и ответов, соответственно. Раньше у нас были аналогичные презентации, но каждый год появляется что-то новое и интересное. Ещё представители спонсоров рассказывали про инсулины, про своё производство, про перспективы развития этого производства. Рассказали о новой ручке для введения инсулина и о том, что планируется новинка (разработки уже есть) — это ручка с уже запрограммированным инсулином, который не нужно самостоятельно запрограммировать.

Традиционно раздали гуманитарную помощь — продуктовые наборы.

Вторая презентация была о препаратах для лечения диабетической полинейропатии и витаминах для больных диабетом. Очень интересная, красочная презентация, отличный лектор, присутствующие на мероприятии много записывали, задавали вопросы.

— Как повлияет, и повлияет ли, нынешняя экономическая ситуация на людей, у которых диагноз — сахарный диабет?

— В данной ситуации мне бы хотелось остановить своё внимание на импортозамещении. В нынешней экономической ситуации этот вопрос очень актуален, однако, когда это касается области здравоохранения, а точнее, состояния здоровья человека, то вопрос должен быть проработан досконально. Внимание к нему должно быть особое! В одном из своих выступлений В. В. Путин касался этого вопроса, и чётко сформулировал свою позицию: «Естественно, что продукция наших поставщиков должна отвечать жёстким условиям, как по качеству, так и по цене. Подчеркну, разумное, именно разумное импортозамещение — это наш долгосрочный приоритет независимо от внешних обстоятельств». Прекрасно, что есть ответственные и социально активные компании и фирмы, которые много делают в этой области. Они открыты и прозрачны, как занимались, так и продолжают заниматься социальными программами. Помимо гуманитарной помощи, помогли с коммунальными платежами обществу «Диабет». Это очень важно — мы же не можем сидеть в холодном помещении без света и воды. Одна надежда — спонсоры. Спасибо им!

Беседовала З. Зорина



ПРАЗДНИКИ В ОМСКЕ

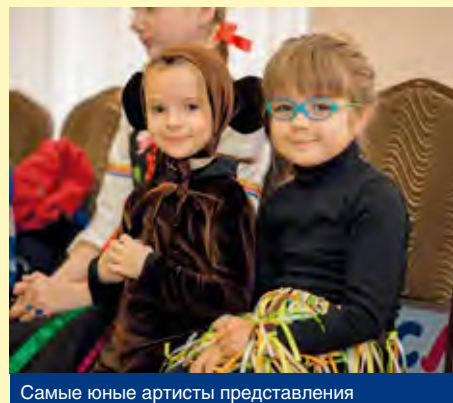
Торговый центр «Омский» — многолетний стратегический партнер Российской диабетической ассоциации (РДА) в ноябре-декабре 2014 года провел мероприятия Международного дня борьбы против диабета. В супермаркете и ресторане быстрого обслуживания в течение семи дней были проведены презентации и бесплатная дегустация диетических и диабетических продуктов, а также 20 кулинарных блюд, хлебобулочных и кондитерских изделий, полуфабрикатов собственной торговой марки (СТМ) «Сытная площадь». В меню ресторанов и кафе комплекса в эти дни были дополнительно включены блюда здоровой пищи.

Всего за семь дней акций в Торговом центре участниками и свидетелями мероприятий стали более 8 тысяч омичей. Поклонники рационального питания высоко оценили полезные качества продуктов торговых марок Bifrut, Dr.DiaS, Рототайка, безглютеновых хлебобулочных изделий, сыра тофу, конфет, мюсли и кулинарных блюд СТМ «Сытная площадь».

В ходе мероприятий работники Торгового центра посетили эндокринологические отделения областных клинических больниц, городских лечебно-профилактических учреждений — горбольницы № 2 и поликлиники № 13, встретились с врачами и пациентами, вручили наборы методической литературы и специальных периодических изданий — медицинских журналов и российских диабетических газет. По традиции вручили врачам торты СТМ «Сытная площадь» на натуральных сахарозаменителях с эмблемами РДА и Торгового центра, девизом Международной Диабетической Федерации (IDF) «Вместе мы сильнее!».

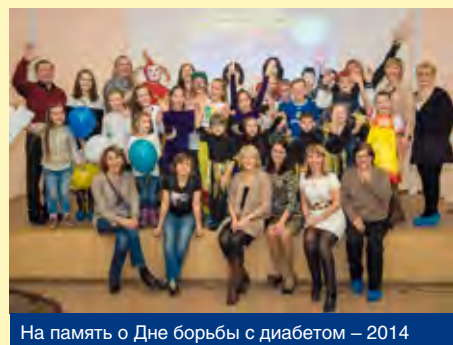


Вручение призов от ТЦ «Омский» и ТД «Диамир К» за спектакль «Мы просто дети с диабетом!»



Самые юные артисты представления

13 ноября активисты городской общественной организации «ДиаОмск» вместе с врачами ярко и позитивно отметили Международный день борьбы против диабета самодельным спектаклем «Мы просто дети с диабетом!». Оптимизм и мужество ребят из клуба «Смайлик» поддержали взрослые. Заместитель министра здравоохранения Омской об-



На память о Дне борьбы с диабетом – 2014

ласти Богданова О. Н. сердечно поблагодарила их за стойкость и вручила полезные подарки. Награды от имени Президента РДА Богомолова М. В. и главного редактора медицинского журнала «Диабет. Образ

жизни» профессора Аметова А. С. вручили детям работники Торгового центра. От имени Московской Диабетической ассоциации вручили юному омичу Ивану Марахину Почетную грамоту и медаль МДА за высокие результаты и достижения в спорте, успешное выступление в составе сборной команды РФ на международном чемпионате по мини-футболу Medtronic Junior Cup Diabetes — «Юниорский кубок Medtronic для детей с диабетом».

28 декабря, традиционно, в десятый раз в Торговом центре состоялся новогодний утренник для детей с диабетом. Как и все предыдущие, он прошел в формате устного выпуска омского издания «Российской диабетической газеты» и явился завершающим мероприятием Международного дня диабета 2014 года в Омской области.



Ждем Деда Мороза!

Около ста ребят вместе с родителями и лечащими врачами стали участниками игровой театрализованной программы, представленной актерами театра «ШУМИМ!» и членами детского клуба пользователей инсулиновыми помпами «Смайлик». Активность зрителей поощрялась спонсорами. Всего ими в ходе спектакля было вручено детям более 100 поощрительных призов и сувениров.

Особое место в спектакле было отведено новогодним поздравлениям детей. Лечащие врачи — Алексюшина Л. А., Сквородникова О. А. и Атаманенко О. Н., президент городской общественной организации «ДиаОмск» Захаров И. Л., член Президиума РДА, заместитель генерального директора ТЦ «Омский» Павлов К. Н. в своих выступлениях обратили внимание детей на необходимость соблюдать здоровый образ жизни и придерживаться здорового

питания. В ответ дети продемонстрировали врачам и родителям свои знания и навыки управления диабетом, активно участвовали в диабетической викторине.



Вручение Почетного Знака РДА лечащим врачам

В завершении утренника был организован второй завтрак. Праздничное меню из кулинарных диетических блюд и напитков на натуральных сахарозаменителях было разработано и приготовлено специалистами ресторана быстрого обслуживания и супермаркета «Сытная площадь». Порционные блюда персонального меню содержали 245 ккал и 10 гр. углеводов в 0,85 ХЕ для каждого ребенка.

Коллектив супермаркета вместе с Дедом Морозом, Снегурочкой, героями спектакля и членом РДА — компанией «Диамир К» вручили каждому ребенку новогодний подарок — кондитерские изделия на заменителе сахара. Традиционно Кардио-эндокринологическому отделению Областной детской больницы на утреннике подарили комплект игрушек и материалов для творчества в игровую комнату от спонсоров.

В завершении утренника его организаторы и спонсоры пожелали детям в новом году хороших «сахаров» и отличных оценок, а также пригласили всех детей на новые встречи в Торговом центре «Омский».

В. Е. Студеникин
Генеральный директор ТЦ «Омский»,
главный редактор Омского выпуска РДГ

Море обаяния Пьера ДЮКАНА

Набрав в поисковике слово «диета», первое, что Вы увидите, будет «диета Дюкана». И это неспроста, Пьер Дюкан — один из самых известных и популярных врачей-диетологов в мире. В списках клиентов значатся такие знаменитости, как герцогиня Кейт Миддлтон, певица Дженнифер Лопес, актриса Пенелопа Крус, модель Жизель Бюндхен, президент Французской республики Франсуа Олланд.

Мне посчастливилось побывать на лекции маэстро в Москве, прошедшей в декабре 2014 года.

Сказать, что месье Дюкана интересно слушать — это ничего не сказать! Он — человек невероятного обаяния, которым он щедро делится с окружающими. Позволю себе поделиться с читателями некоторыми выдержками из записанной мной лекции.

«Когда я учился в Парижском медицинском университете, решил специализироваться на неврологии. Утром работал в больнице, а вечером принимал в медицинском кабинете общей практики. Среди моих пациентов был довольно тучный мужчина. Он попросил помочь ему похудеть, но я честно ответил, что ничего не знаю о диетах. На это мужчина произнес фразу, которая стала ключевой в моей



жизни: «Пропишите мне любую диету, только не заставляйте отказываться от мяса, потому что я его очень люблю». Что мне оставалось

я так и сделал: порекомендовал пациенту отказаться от всего, кроме мяса, — и диета дала отличные результаты! За первую неделю мужчина потерял пять килограммов, а в общей сложности — 50. Тогда я понял: надо менять специализацию. Почувствовал, что у меня призвание именно к диетологии. Это, конечно, продлило процесс обучения — я учился еще три года и стал заниматься этим профессионально».

Диета Дюкана — это то, что заложено самой природой. То, что полезно человеческому организму.

«Протеин — это продукт, которым мы, люди, питаемся испокон веков. Человечество существует двести тысяч лет. Из них 190 тысяч лет мы питались только мясом и растительной пищей. Человеческой цивилизации всего десять тысяч лет, и 50 последних — это время господства сахара. Сахар занял значительное место в нашем рационе, но он действительно опасен для здоровья».

Диета Дюкана состоит из четырех этапов — двух, позволяющих сбросить вес, и двух, чтобы не набрать его снова.

Далее следовало четкое и подробное описание авторской методики.

1-ый этап «Атака»

Он длится от трех до десяти дней — в зависимости от того, сколько килограммов нужно сбросить. Если лишний вес до десяти килограммов, для первого этапа потребуются три дня, 10–20 килограммов — от трех до пяти дней, более 30 килограммов — пять–десять дней.

В этот период в рационе должны быть только белковые продукты, которые можно употреблять в любом количестве до полного насыщения.

Разрешены:

- Почки и печень, говяжий и телячий язык, нежирное мясо птицы без кожи, нежирное свиное и говяжье мясо и рыба. Готовить эти продукты нужно либо на гриле, либо на пару, либо варить.
- Различные морепродукты, так как они низкокалорийны и содержат протеины.
- Вареные и сырые яйца.
- Обезжиренные молоко и творог, другие молочные и кисломолочные продукты.
- Из растительной пищи можно употреблять лимоны, маринованные огурцы.
- В небольших количествах допускаются приправы: соль, уксус, лук и чеснок.
- Пить можно только минеральную воду, диетическую колу, кофе, зеленый или травяной чай.

2-ый этап «Чередование»

В этот период нужно чередовать чисто протеиновые (белковые) дни с белково-овощными. Схема чередования зависит от того, какой вес нужно еще потерять. Если до десяти килограммов — белковые дни и дни, когда можно употреблять овощи, чередуются в последовательности 1:1, 2:2 или 3:3. Если же лишнего веса больше, то придется чередовать дни — 5:5.

Разрешенные овощи:

- Огурцы, помидоры, редис, спаржа, стручковая фасоль, шпинат, все сорта капусты, сельдерей, баклажаны, кабачки и перец. К этому списку можно добавить свеклу и морковь, но употреблять их разрешается только изредка.

Запрещены:

- картофель, авокадо, горох, бобы, чечевица.

Овощи можно есть в сыром виде, а также запекать или варить.

Кроме того, в этот период ежедневно в рацион можно добавлять по два продукта из следующего списка: растительное масло — только для обжаривания, нежирный сыр — 30 граммов, сухое вино — три столовые ложки, кетчуп — одна столовая ложка, крахмал — одна столовая ложка. Также разрешается употреблять желатин, агар-агар, чеснок, водоросли, корнишоны, соевый соус, горчицу, уксус и аджику, любые специи, заменители сахара, низкокалорийные напитки, натуральные рыбные консервы, тофу, сухое обезжиренное молоко.

3-ый этап «Закрепление»

Длительность третьего этапа зависит от того, насколько Вы похудели в течение предыдущих двух. Каждый потерянный килограмм следует «закреплять» десять дней.

Один раз в неделю необходимо употреблять только белковую пищу.

Два раза в неделю на завтрак или обед можно съесть любое блюдо на выбор, даже калорийное. Однако такие дни не должны следовать один за другим.

В ежедневный рацион нужно добавить порцию фруктов (кроме бананов, винограда и черешни), 40 граммов зрелого сыра и два кусочка хлеба.

Два раза в неделю можно позволить себе порцию риса, макарон, картофеля, гороха или фасоли.

4-ый этап «Стабилизация»

У Вас уже не должно быть лишнего веса. Теперь главная задача — закрепить результат.

Не предполагается особых ограничений в еде, но один раз в неделю по-прежнему рекомендуется питаться исключительно белковой пищей.

При этом существуют общие правила, которые соблюдаются неукоснительно.

Общие правила для всех этапов

- Каждый день выпивать 1,5 литра питьевой или минеральной воды без газа.
- Обязательно ежедневно употреблять 1,5–3 столовые ложки овсяных отрубей не мелкого помола, запивая их водой. (белковые диеты часто провоцируют запоры, отруби предлагаются как средство профилактики)
- Ежедневно гулять на свежем воздухе.
- Во время первого и второго этапа диеты употреблять витаминные препараты.

По окончании лекции, в уютном зале «Пушкин» гостиницы «Рэдиссон Славянская» не было отбоя от желающих задать вопросы моему Дюкану, и взять у него автограф.

На один из действительно интересных вопросов о том, какого режима питания придерживается он сам, доктор ответил так: «Я следую третьей фазе своей диеты. Употребляю много белков, овощей, два фрукта в день, два куска хлеба — черного и зернового, немного французского сыра. Несколько раз в неделю позволяю себе крахмалосодержащие продукты, которые мне нравятся, — макароны, кус-кус, чечевицу. Раз в неделю могу

встретиться со своими друзьями и расслабиться. Иногда съедаю кусок пиццы. А вот во время поездок или отпуска, когда у меня стресс, начинаю больше есть и толстею. Тогда на один-два дня сажусь на белковую диету и употребляю только мясо».

Дождавшись окончания встречи со зрителями у нас (представителей Российской Диабетической Ассоциации) появилась возможность немного пообщаться лично с моему Пьером Дюканом, а главное — вручить знак и диплом «Вместе мы сильнее» от РДА.

Материал подготовила З. Зорина

Из личного опыта нашего читателя
Юрия Охнякова (г. Ярославль):



— Никогда особенно не беспокоил лишний вес. Да вот жена давно просила составить ей компанию в очередной попытке соблюдать диету. Чего не сделаешь ради любимой женщины, — ведь она часто срывалась, готовя на два стола.

Не скрою, был еще один момент. Повзрослевший сын стал обгонять меня при ходьбе на лыжах (я в молодости занимался довольно усиленно и безуспешно). Тут стал замечать, что на привычной трассе перестал чувствовать легкость на знакомых подъемах. Задумался.

Именно эта диета (диета Дюкана) привлекла отсутствием ограничений по количеству и времени приема пищи и приемлемым набором продуктов и готовых блюд.

Физические нагрузки были такие: занятия два раза в неделю на лыжах 10–15 км, 30 минут пешком или на тренажере эллипсоид дома.

Вернулся к обычному питанию, эффект снижения веса продолжился вплоть до 73 кг, держится по сей день, а был — 88 кг.



З. Зорина, П. Дюкан и М. Богомолов



Dr. Dias®
ОВСЯНЫЕ ОТРУБИ

СООБРАЖАЕТ ОВСЯНЫЕ ОТРУБИ натуральные

www.DrDias.ru

День диабета на Ставрополье

Инициатором возобновления проведения Дней диабета выступила Российская гильдия пекарей и кондитеров (РосПик) во главе с её Президентом — Кацнельсоном Юрием Менделевичем. Встреча прошла при поддержке МОО «Российской Диабетической Ассоциации» (РДА), АНБО «Российской диабетической газеты» (РДГ), Министерства здравоохранения Ставропольского края, Министерства образования и молодежной политики Ставропольского края.

Модератором круглого стола выступил Богомолов Михаил Владимирович — Президент Российской Диабетической Ассоциации, врач-диабетолог.

Михаил Владимирович выступил с докладом на тему: «Задачи импортозамещения в обеспечении граждан РФ — больных диабетом. Стандартизация понятий «хлебная единица» и «гликемический эффект». В своем выступлении М. Богомолов отметил, что замещение фруктозы от европейских и американских производителей в РФ произошло в основном на фруктозу китайских производителей, что потребовало преодоления определенных технологических сложностей. Доктор также отметил, что ни в РФ, ни в мире понятие «Хлебная Единица» не стандартизировано. В разных странах оперируют понятиями «хлебная единица», «обмен», «углеводная единица», «кукурузная единица» и иными, где количество усваиваемых углеводов в «единице» колеблется от 8 до 15 граммов. Когда производители выносят на упаковку продукции информацию о количестве «хлебных единиц», то потребителю сложно понять, о каком количестве углеводов идет речь.



Вручение диплома и знака «ВМС!» 2 ст. Кацнельсону Ю. М.

В Стандартах качества организации МОО РДА за «Хлебную Единицу» принято считать «10 граммов усваиваемых углеводов», что облегчает расчет дозировок инсулина и других сахароснижающих препаратов. Кратное 10 количество граммов углеводов соответствует Международной системе измерений СИ. Кроме того, одна «Хлебная Единица» материализована в форме куска белого несдобного хлеба, соответствующего определенному ГОСТу. Этот хлеб используется в качестве Стандарта для сравнения «гликемического эффекта» различных продуктов питания, содержащих углеводы. В 2013–2014 г.г. в подразделениях Клуба Школа диабета им. Эрнесто Рома были проведены измерения гликемии более чем у 200 потребителей с диабетом для определения влияния 1 ХЕ на «сахар в крови». М. Богомолов указал на невозможность определения «гликемического индекса» у больных диабетом, так как методика требует потребления 50 Пятидесяти граммов глюкозы одновременно без приема сахароснижающих средств. Такие определения опасны для больных диабетом.



Слайды текста доклада опубликованы на сайте МОО РДА.

Президенту Российской гильдии пекарей и кондитеров Кацнельсону Ю. М. за выдающийся вклад в практическую пропаганду здорового образа жизни через внедрение концепции «Хлеб — это здоровье» был вручен Диплом и серебряный знак Кавалера почетного знака РДА «Вместе мы сильнее!» 2 ст. Диплом и знак Кавалера «ВМС!» 3 ст. были вручены Вице-Президенту Южного отделения РосПИК Лякишевой И. Л., выступавшей практическим организатором «Праздника хлеба на Юге России» и Всемирного дня диабета на Ставрополье.

С докладом о значении ожирения в эпидемиологическом распространении диабета 2 типа выступила Главная эндокринолог края Славицкая Е. С. — главный врач ГБУЗ СК «Краевой эндокринологический диспансер» (г. Ставрополь). По номинации Федерального



Вручение диплома и знака «ВМС!» 3 ст. Лякишевой И. Л.

Редакционного Совета РДГ (Председатель — Кондратцева А. Д.) доктору Славицкой Е. С. вручили диплом и знак Кавалера почетного знака РДА «ВМС!» 3 ст.

С докладом о работе с учащимися и молодежью в обучении правилам правильного питания выступила Рудьева Д. М. — заместитель министра образования и молодежной политики Ставропольского края.

В дискуссии выступил Долгошеев И. Г. — заместитель главного врача ГБУЗ СК «Ставропольский краевой центр лечебной физкультуры и спортивной медицины», рассказав о роли дозированных физических нагрузок и

санаторно курортного лечения в профилактике диабета 2 типа. О первом опыте выращивания стевии в Ставропольском крае рассказала профессор Стародубцева Г. П. — руководитель УНИЛ, заведующая кафедрой физики ФГБОУ ВПО «СтГАУ», доктор сельскохозяйственных наук. Об экономической целесообразности и предпочтительности использования продуктов из стевии происходящих из Китая и из Парагвая рассказал член Экспертного Совета РДА кандидат сельско-хозяйственных наук Паршу Рам (Индия).

В рамках проведения «Дня диабета» все посетители могли провести скрининговое исследование уровня сахара крови.

Посетителям была представлена возможность попробовать хлебобулочную и кондитерскую продукцию с добавлением водного экстракта крымской стевии. Также представлены хлебобулочные изделия из зерна тритикале. Тритикале — дикий предок пшеницы. В Калмыкии в этом году впервые был собран значительный урожай тритикале, хлеб из которого вероятно появится на прилавках г. Москвы и других крупных городов.



Вручение диплома и знака «ВМС!» 3 ст. Славицкой Е. С.

Участники выразили свою благодарность организаторам Форума и высказали надежды встретится в городе Севастополе и в Крыму летом 2015 года на XXV Российском Дне Борьбы с диабетом и XXV летнем юбилее МОО РДА и Российской Диабетической Газеты (РДГ).

Информация предоставлена Богомоловым М. В.

ПОЧЕМУ ОТ ДИЕТ ТАК ПОПРАВЛЯЮТСЯ?

Новогодние праздники с многочисленными застольями оставляют заметный след на нашей фигуре. И, как всегда, мы обещаем себе, что с Нового года начнем заботиться о ней, и обязательно будем соблюдать диету. Однако диетологи считают, что люди ни от чего не поправляются так сильно, как от диет! Что они имеют в виду? Стоит ли ограничивать себя в еде? И какие диеты на самом деле эффективны?



ПОЧЕМУ ОТ ДИЕТ ТАК ПОПРАВЛЯЮТСЯ?

Когда в первый раз в жизни человек решает снизить вес и садится на диету, обычно происходит уменьшение количества употребляемых калорий. Например, он кушал 3000 калорий в день, перешел на 2400 и все прекрасно, вес снизился на 12 кг за 3 месяца. Для того, чтобы вес снова не прибавился, нужно отныне придерживаться этой новой нормы — 2400 калорий в день.

Но жизнь берет свое — то праздники, то дни рождения, и все калории сверх тех 2400 откладываются и уже не сжигаются (если, конечно, наряду с увеличением калорий не возрастает физическая активность).

Ограничивать себя нужно не в еде, а в продуктах с высоким содержанием жира, сахара, соли, различных консервантов, красителей и других химикатов.

Другими словами, человек постепенно начинает кушать больше и снова поправляется. И вот он опять сделал шаг назад — пусть не к тем исходным 3000 калорий в день, с которых начинал, а только к 2800. Но сейчас для того, чтобы снизить вес, ему уже нужно употреблять только 2000 калорий. А в следующий раз еще меньше. Человек сидит на диете, ест очень мало, но все равно не худеет. И это печальное следствие бесконечных диет, где учитывается только калорийность продуктов.

Нужно либо всю жизнь считать калории, либо питаться сбалансированной и, главное, подходящей человеку пищей. Иначе, чем больше диет, тем хуже и медленнее обмен веществ.

СТОИТ ЛИ ОГРАНИЧИВАТЬ СЕБЯ В ЕДЕ?

Помните, главное, когда Вы садитесь на диету, — не испытывать чувство голода, иначе долго Вы не протяните, и неизбежный срыв — это только вопрос времени.

Ограничивать себя нужно не в еде в целом, а в продуктах с высоким содержанием жира, сахара, соли, различных консервантов, красителей и других химикатов.

Употребляя эту пищу в любых количествах, мы однозначно наносим вред не только фигуре, но и своему здоровью.

КАКАЯ ДИЕТА НА САМОМ ДЕЛЕ ЭФФЕКТИВНА?

Только та, которая отвечает следующим критериям:

1. Сбалансирована по количеству белков, жиров и углеводов.
2. Содержит в достаточном количестве все 40 незаменимых компонентов, которые мы должны получать из пищи (минералы, витамины, аминокислоты и жирные кислоты омега-3 и омега-6).
3. Дает стабильное ощущение сытости.
4. Повышает уровень энергии.
5. Соответствует Вашим вкусовым пристрастиям и распорядку дня.
6. Учитывает время года, образ жизни и Ваше состояние здоровья.

Материал предоставлен газетой «Стройность.рф», г. Томск



О ПОЛЬЗЕ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ

Обычно их проводят на овощах и овощных отварах, фруктах и соках, что позволяет усилить в организме все процессы очищения и ускорить выведение токсинов. А добавление клетчатки «Dr.Dias» «Очищающая» усилит эффект.

Для того, чтобы понять, нужны ли Вам разгрузочные дни, в списке, приведенном справа, отметьте симптомы, которые характерны для Вас.

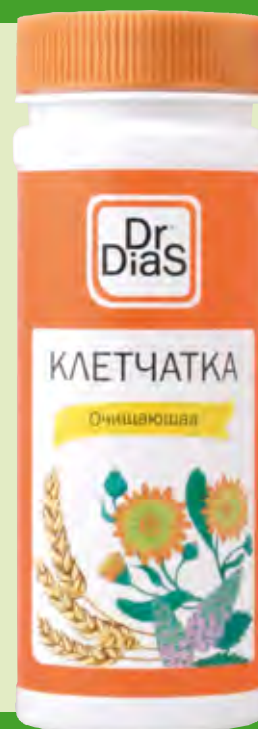
Если Вы нашли у себя более трех симптомов, то это серьезный повод задуматься и хотя бы раз в неделю проводить разгрузочные дни.

Зимой для этого лучше использовать овощные отвары и коричневый рис, сваренный на воде. Для того, чтобы рис лучше усваивался, перед приготовлением замочите его на ночь.

В разгрузочный день надо пить много (1,5–2 литра) чистой воды. Хорошо в стакан с водой добавить кусочек лимона. Лимонная кислота связывает минералы, которые есть в воде, и превращает их в соли. Поэтому чуть подкисленную лимоном воду намного легче и приятнее пить.

Список симптомов интоксикации:

- Аллергии (пищевая аллергия, ринит, бронхиальная астма)
- Головокружение
- Тошнота
- Желудочные дисфункции
- Дисбактериоз
- Нарушения обмена веществ (ожирение или кахексия)
- Камни в желчном пузыре
- Слабость, повышенная утомляемость
- Проблемы с кожей
- Раздражительность
- Трудности концентрации



Михаил Ахманов ИЗВЕСТНЫЕ ДИАБЕТИКИ

Я полагаю, что лучшая поддержка диабетиков, особенно молодых — это истории о людях, преодолевших свою болезнь. Например, о спортсменах, которые, невзирая на диабет, достигли высочайших вершин спортивного мастерства. Но активный образ жизни не истощается спортом; люди многих профессий, актеры, политики, ученые, путешественники, подвергаются сильнейшим физическим и нервным нагрузкам. Среди них немало диабетиков, и самое, быть может, поразительное заключается в том, что есть среди нас не только атлеты, политические лидеры и талантливые ученые, но и всемирно известные красавицы. Поистине, если судьба наделила человека силой, умом и красотой, то даже диабет этого не отнимет!

Я напомню Вам об этих людях, но перед тем хотел бы заметить, что информация о здоровье того или иного человека носит сугубо приватный характер. Поэтому можно говорить лишь о тех известных личностях, которые упоминали о своей болезни в интервью, статьях или книгах, либо о которых имеются такие упоминания в различных источниках, включая Интернет.

Итак, начнем со спортсменов.

В их список попадают полсотни «звезд» мировой или, как минимум, национальной величины: по десятку профессиональных футболистов и бейсболистов, теннисисты, игроки в хоккей и гольф, лыжники и

лал бросать любимое занятие по причине диабета. Он его и не бросил: 19 лет играл в качестве любителя, 15 лет был профессиональным хоккеистом, а сейчас, «выйдя на пенсию», является менеджером одной из хоккейных команд США. Бобби Кларк не просто спортсмен, но спортсмен выдающийся, достигший успеха в атлетическом и весьма опасном виде спорта. Он был звездой Национальной хоккейной лиги, он привел команду «Филадельфия Флайерс» к победе в кубке Стенли в 1973–74 и 1974–75 гг., а из прочих его подвигов известно, что в одной из схваток на ледовой арене он крепко «вырубил» нашего Валерия Харламова. За своим заболеванием Кларк следит со всей серьезностью; он был одним из первых диабетиков, начавшим применять глюкометр, и по его утверждению именно спорт и рациональное питание помогли ему победить болезнь. Точнее, не победить, а мирно ужиться с ней, не жертвуя главной целью и смыслом своей жизни. Но надо добавить, что судьба его хранила: ни одной серьезной травмы и только два случая гипогликемии с потерей сознания.

В истории американского спорта известны и другие спортсмены-диабетики, но у них, в отличие от Бобби Кларка, был все-таки диабет 2 типа. К их числу относятся Джим Хантер, игравший за клуб «Окленд Атлетикс» и признанный самым выдающимся бейсболистом 1987 года; еще один бейсболист — Эд Кранипул, игравший за «Нью-Йорк Митс» в 1962–79гг (он заболел



обладатель пяти золотых медалей), Джейсон Джонсон (диабет 1 типа), Рон Санто (диабет 1 типа). Еще имеются Джеймс «Бастер» Дуглас, «Смокин Джо» Фрезер и Рей Робинсон, боксеры; Билли Кинг и Билли Талбот, теннисисты; Стив Редгрейв, олимпийский чемпион 1996 года в парной гребле (заболел диабетом в 35 лет). Но, пожалуй, самым замечательным человеком в этой компании является американец Эйден Бейл. Бейл, диабетик на инсулине, устроил марафон на 6 500 километров, пересек Североамериканский континент и на собственные средства (надо заметить, весьма немалые) организовал Исследовательский диабетический фонд.

Не меньшей, а может быть и большей известностью, чем спортсмены, пользуются актеры, музыканты и певцы. Список их очень обширен, но для нас, россиян, самыми известными диабетиками останутся великий певец Федор Шаляпин и великий комик Юрий Никулин (у обоих был диабет 2 типа). Для американцев и англичан равнозначными фигурами будут, вероятно, Элла Фицджералд, Элизабет Тейлор и Элвис Пресли. Может быть, и другие известные артисты. Говорят, что красавица-кинозвезда Шерон Стоун тоже больна диабетом. Говорят, что болен Сильвестр Сталлоне. Говорят, говорят...



Бобби Кларк



Федор Шаляпин



Юрий Никулин



Элвис Пресли

гребцы, баскетболисты и даже боксеры. Есть и представители более экзотических видов спорта: жокей и лыжник, прыгун с трамплина.

Одним из самых известных спортсменов-диабетиков является Бобби Кларк, канадский хоккеист. Насколько я представляю, Роберт Кларк — один из немногих профессионалов, который не делает тайны из своего заболевания. А заболел он в тринадцать лет — и, разумеется, инсулинозависимым диабетом 1 типа. Но хоккей был его страстью; Бобби увлекался им чуть ли не с трехлетнего возраста и вовсе не же-

после окончания своей спортивной карьеры); Вейд Вильсон, игрок Национальной футбольной лиги, сражавшийся десять сезонов за «Миннесота Викингс» и вышедший в финал национального чемпионата в 1988 году.

Есть и другие известные имена: наш хоккеист Николай Дроздецкий, футболисты Пер Зеттерберг (швед, болен с 19-ти лет), Гарри Мэббат (англичанин, болен с 17-ти лет), Уолтер Барнс (американский футболист и актер; умер от диабетических осложнений в почтенном возрасте 80-ти лет); бейсболисты Понтус Юханссон (швед,

Но у упомянутых мной кинозвезд скорее всего диабет 2 типа, а вот артист Михай Волонтир точно живет на инсулине, как многие из нас, поскольку об этом он сам рассказал в телевизионном интервью. Я был поражен. Я очень люблю этого прекрасного актера, я видел его фильмы и хорошо помню, что Волонтир не только играет — он, будучи сильным, мощным человеком, выполняет трюки, которые составили бы честь любому каскадеру. Телеведущая-врач (кажется, Волонтир выступал в программе «Здоровье») тоже была удивлена. Как же Вы делаете т-а-к-о-е с диабетом?.. — спросила она,

изобразив руками подобие головокружного прыжка. И Волонтир скромно ответил: «А что, мол, такого? Прыгаю, а в кармане — сахар и кусок черного хлеба...»

Вот Вам еще одна история — об Элле Фицджералд, великой чернокожей певице. Она прожила 79 лет и скончалась не так давно, в 1996 году, в своем доме в одном из фешенебельных районов Лос-Анджелеса. Она стала легендой еще при жизни; на протяжении полувека она была таким же символом джазовой музыки, как великие Дюк Эллингтон и Луи Армстронг. Миллионы поклонников называли ее «первой леди американской песни»; она получила больше десятка высших музыкальных премий и записала больше двухсот музыкальных альбомов. С возрастом она не утратила прекрасного голоса и пела до семидесяти

Марчелло Мastroяни, великий актер и диабетик, доживший только до 72 лет и скончавшийся от рака поджелудочной, выглядит редким исключением.

Не буду скрывать, кое-кто умирал в шестьдесят и даже в пятьдесят, но не всегда диабет был тому виной. Музыканты и актеры — личности импульсивные, эмоциональные; бывает, даже стремятся по причине творческих неудач или гибнут в автокатастрофах. Но те, кого Бог не обидел ни разумом, ни талантом, живут и благодевают. Среди них — Брет Майклс, певец из рок-группы «Poison» (диабет 1 типа, болен с 6-ти лет), очаровательная Линда Козловски (известная нам по фильму «Крокодил Данди»), телезвезда Мэри Тайлер Мур (диабет 1 типа) и многие другие, включая Николь Джонсон, — «Мисс Америка – 99».

лестницы с диабетом или с диабетической наследственностью, и среди них Халли Берри и Ванесса Уильямс. Наконец я с изумлением узнал о четырех девчушках из Калифорнии, сколотивших рок-группу под названием «ПампГерлс» и добившихся немалого успеха. Им от 12-ти до 15-ти лет, они больны сахарным диабетом 1 типа и часть своих гонораров отчисляют на нужды диабетиков.

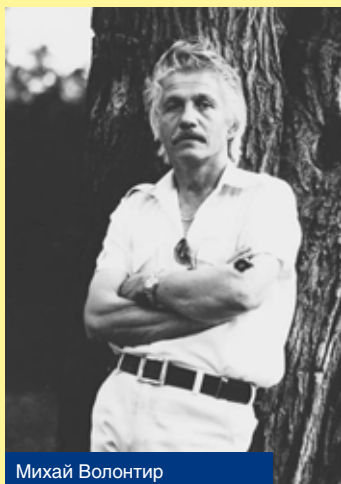
Теперь поговорим о писателях и ученых, но прежде я хотел бы рассказать вам о человеке не очень известном — о 50-летнем американце Уинстоне Шо. Он заболел диабетом в 25 лет, унаследовав его, по-видимому, от родителей — оба они были диабетиками и скончались от диабетических осложнений. Судьба была немилостива к Уинстону: диабет он при-



Шерон Стоун



Сильвестр Сталлоне



Михай Волонтир



Элла Фицджеральд

четыре года. Но затем начали прогрессировать осложнения, вызванные диабетом, и великая певица потеряла обе ноги... Это, конечно, трагедия, в каком бы возрасте, юном или преклонном, такая беда ни приключилась с человеком. Но вспомним, что Элла Фицджералд прожила долгую, очень долгую жизнь, и диабет (а были у нее еще и другие болезни) не помешал раскрыться ее таланту и не лишил ее поразительной жизнерадостности.

Ровно столько же — 79 лет — было отпущено другой великой актрисе Америки — Элизабет Тейлор, «королеве Голливуда». Она снялась в семи десятках фильмов, дважды получила «Оскара» за лучшую женскую роль, восемь раз была замужем и родила троих детей. В ее жизни случались светлые дни, случались черные — она перенесла несколько тяжелых операций и скончалась 23 марта 2011 года от сердечной недостаточности. Но, повторю, в 79 лет... Почтенный возраст! А вот Элвис Пресли погиб молодым, в 42 года; я не помню причины его смерти, но сомневаюсь, чтобы она имела хоть какое-то отношение к его диабету.

Вообще говоря, людей искусства, больных диабетом, отличает редкое долголетие. Вот, например, неизвестная мне актриса Мэй Вест: родилась в прошлом веке, играла в различных спектаклях и фильмах (в том числе — эротических) до 1978 года, болела диабетом и умерла в 87 лет. Вот другие почтенные долгожители, умершие от диабетических осложнений (хотя в их возрасте я бы не стал грешить на диабет): Энн Эйрс, Рори Калхаун и Дик Уинслоу (76 лет), Уолтер Барнс (80 лет), Этель Уотерс (81 год), Минни Перл (83 года), Джеймс Кегни (86 лет). На их фоне

Этой прелестной женщине сейчас около сорока, а диабетом она заболела в девятнадцать. Тем не менее, она не только закончила факультет журналистики, но за годы болезни завоевала титул «мисс Виргиния» (это ее родной штат) и трижды боролась на конкурсах за звание «мисс Флорида» (в университете этого штата она училась). В будущем Николь собирается защищать права диабетиков — хотя, на мой взгляд, в Соединенных Штатах прав у них и так хватает. Вероятно, она осознает всю уникальность своего положения, поскольку в социальном плане «мисс Америка» — столь же крупная фигура, как самый превосходный футболист или бейсболист. К тому же очаровательная женщина, королева красоты, может претендовать на роль символа с гораздо большим успехом, чем любой мужчина, спортсмен, актер или политик. Какого символа, спросите Вы? Символа того, каких вершин можно достичь, невзирая на диабет, инсулин и диету. Разумеется, когда Николь узнала о своей болезни, это не доставило ей радости, но сейчас она считает диабет лучшим из всего, что случилось с ней в жизни, так как болезнь научила ее преодолевать препятствия. Кстати, я с ней не согласен. Я придерживаюсь другого мнения: лучше, когда человек здоров, а самодисциплине, упорству и преодолению препятствий его учит не болезнь, а иные житейские обстоятельства.

Должен признаться, что триумф Николь потряс меня еще больше, чем достижения Бобби Кларка, но, ознакомившись с историей вопроса, я выяснил, что на поприще королевы красоты Николь является не первой и даже не второй. В разные годы за этот титул боролись многие пре-

обрел, а больше не было ничего — ни работы, ни денег, ни советов хорошего врача. Знания пришлось получать из книг и личного опыта, работать то здесь, то там — ночным сторожем, временным преподавателем, внештатным журналистом. Работать и страдать от диабета, поскольку к тридцати годам у него уже появились признаки диабетической нейропатии — видимо, здесь сказалась наследственная предрасположенность. Так длилось до тех пор, пока Уинстон — волею судеб и в силу личной склонности — не решил покинуть город и обосноваться на природе. Работу он нашел себе сам, и это очень необычное занятие: он — наблюдатель и хранитель белоголовых орлов на побережье штата Мэн. Точнее, белоголовых орланов, уникальных североамериканских птиц, которых осталось совсем немного. Он оберегал их два десятилетия, и этот труд помог ему не только справиться с болезнью; он нашел свою женщину, женился, обрел прочное место в мире, он счастлив. Когда-то он считал, что диабет отнял у него все радости, а теперь утверждает, что преодоление болезни сделало его сильнее, помогло найти верный жизненный путь. Не правда ли, очень похоже на признания красавицы-королевы Николь Джонсон? Ну что ж, каждому свое, кому орлы, кому королевская корона или хоккейная клюшка; не важно, что именно, важен результат. А он таков: лечит Дело! Ради того, чтобы заниматься любимым делом, мы, люди, готовы на любые жертвы. Не есть сладкого, проверять сахар четыре раза в день, блюсти режим и диету... В сравнении с жизненной целью это, в сущности, такие мелочи!

Сам я пишу фантастику, люблю этот жанр как читатель, и одним из моих лю-

продолжение на стр. 26

продолжение. начало на стр. 24–25

бимых авторов является Пирс Энтони, превосходный фантаст, известный нам по романам «Хтон», «Закливание для хамелеона», «Голубой адепт», «Макроскоп» и так далее. Но о нем самом я ничего не знал; по слухам, он ведет замкнутый образ жизни и практически не дает интервью. Но как-то я приобрел шеститомную эпопею Пирса Энтони о Воплощениях Бессмертия («На коне бледном», «Властью песочных часов» и четыре других романа), и в каждой книге этого цикла имелось обширное предисловие, в котором автор рассказывал о себе — о своей жизни вообще и о периоде создания каждого конкретного романа. Эти шесть послесловий сложились в автобиографическую повесть, и теперь я знаю о Пирсе Энтони больше, чем о любом

пульмонологии, живет с диабетом 1 типа более тридцати лет. Заболел он в студенческие годы, уже имея жену и ребенка, а тогда, в 1964 году, болезнь являлась гораздо более серьезной проблемой, чем в наши дни: не было ни человеческих инсулинов, ни шприцов с тончайшими иглами, ни глюкометров — да и знали о диабете не в пример меньше, чем сейчас. За десятилетия жизни с диабетом (подчеркну — активной жизни, связанной, например, с ежедневными поездками на работу) Борис Иосифович испытал на себе несколько вариантов инсулинотерапии и остановился на том, который предусматривает не меньше трех инъекций в день при небольших дозах. Он ограничивает себя в быстроусвояемых углеводах, питается обычными продуктами

таков: инсулин он считает не лекарством, а добавкой к недостающему собственному (но инъекции, как я понимаю, делает вовремя и аккуратно); диеты он не признает и уверен в том, что состав питания диабетика на инсулине должен быть таким же, как у здорового человека (но режим питания выдерживает строго и всегда имеет при себе еду — на случай признаков гипогликемии); не любит сахарозаменители и употребляет сладкое (видимо, в меру).

Вот уж действительно: у каждого — свой диабет!

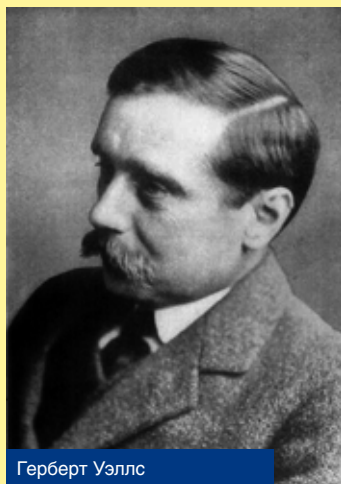
Хочу подчеркнуть одно важное обстоятельство, о котором сказал профессор Дмитриев: где бы он ни появился, он предупреждает окружающих о своей болезни. Я тоже так делаю, и это правильно по многим



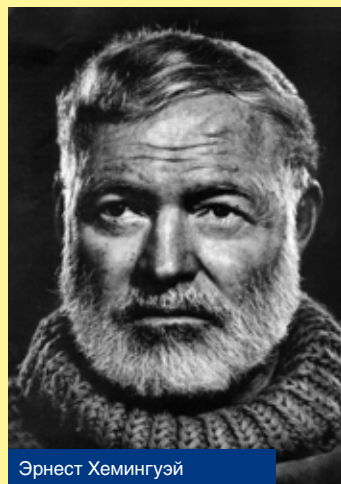
Элизабет Тейлор



Хэлли Берри



Герберт Уэллс



Эрнест Хемингуэй

другом американском писателе. Он живет во Флориде, но не в больших ее городах, а, собственно, в джунглях; там у него дом, лошади, хозяйство и семья — жена и две дочери (которые теперь уже взрослые женщины). Он обладает завидной работоспособностью: пишет два романа в год, ведет деловую переписку и отвечает на сотни писем читателей. Он не бежен; его романы идут нарасхват, так что он мог позволить себе купить компьютер — еще в те времена, когда персональные компьютеры были редкостью и стоили десять тысяч долларов. Он занимается спортом — бегом и гимнастикой; бегаёт, разумеется, по тропинке в джунглях и с гордостью сообщает о своих результатах, вполне приличных для человека его возраста. И он — диабетик. Он пишет о своей болезни довольно подробно, не делая из этого никаких трагедий, и я советую всем — даже тем, кто не любит фантастику — прочитать послесловия к упомянутым выше романам. Фантастика, собственно, здесь ни при чем; это жизнь Пирса Энтони, который ни дня, ни часа, ни минуты не чувствовал себя больным.

Но давайте возвратимся от американских сюжетов к российским.

Передо мной лежит несколько журналов, и в каждом — своя человеческая история, рассказ о людях пожилых или молодых, мужчинах или женщинах, очень непохожих друг на друга, но объединенных одной общей чертой: способностью противостоять невзгодам. Не важно, чем они вызваны — болезнью или иной причиной, которая может оказаться более горькой, неприятной и жестокой, чем самая жуткая болезнь.

Итак, наш следующий персонаж — Борис Иосифович Шмушкович, эндокринолог и ведущий научный сотрудник Института

(овощи, фрукты, рыба, немного мяса), но сладкое, по собственному признанию, любит и от ложки варенья к чаю не отказывается. Мороженого не ест, и это меня удивило — я его ем по 50-70 грамм без существенного повышения сахара. Что ж, у каждого — свой диабет...

Не надо думать, что жизнь Шмушковича была безоблачной — например, по той причине, что он — врач и понимает в диабетическом заболевании много больше нас с вами. Нет, без сложностей не обошлось: он перенес операцию на сердце после инфаркта, приходил после нее в чувство целый год, защитил докторскую диссертацию, работая чуть ли не на износ... И что же он говорит теперь о своей жизни? Послушаем его: «У меня интересная творческая работа, хорошая семья. Внучке семь лет. Мои жена и сын — медики, они поддерживают меня в трудную минуту. Я каждый прожитый день считаю даром судьбы. Разве это можно не ценить?» И еще: «Диабет — это тяжелая болезнь, вынуждающая вести определенный образ жизни, требующая строгости и цепкого внимания к себе, а также знаний. И тому, кто их приобрел, диабет совсем не страшен».

Николай Сергеевич Дмитриев, профессор медицины, хирург Научного центра аудиологии и слухопротезирования, заболел диабетом 1 типа в 1966 году, в те же времена, что и Шмушкович. Судьбы их во многом схожи: оба защитили кандидатские и докторские диссертации (что связано с неизбежным стрессом), оба ведут активный образ жизни, но при этом Дмитриев — хирург! Практикующий хирург, оперирующий под микроскопом на протяжении нескольких часов...

Образ жизни профессора Дмитриева

причинам. Во-первых, чего стесняться? Во-вторых, не хотите же Вы быть принятым за наркомана, если возникнет необходимость в инъекции? В-третьих, Вы должны объяснить людям, не знающим о диабете ничего, кроме названия, почему Вам надо срочно поесть — или, наоборот, почему Вы отказываетесь от предложенного куска торта или лишней рюмки. В-четвертых, в критическом состоянии окружающие окажут Вам помощь — хотя бы вызовут «скорую». И, наконец, в-пятых, рассказывайте о диабетическом заболевании с целью передачи знаний. Сегодня человек здоров, а завтра — болен, и лучше, если он узнает о диабете из первых рук. Не пугайте его, но всегда советуйте, чтобы он поискал диабетиков среди своих родичей, а если такие обнаружатся, почитал книги и выяснил, как ему нужно беречься. Может быть, Вы спасете кого-нибудь от преждевременного заболевания — ведь потенциальных диабетиков вдвое-втрое больше, чем уже больных.

Завершая статью, я хочу упомянуть нескольких не просто известных, но великих диабетиков, чьи имена можно поставить рядом с именем Федора Шляпина — ибо, как и он, эти личности были гениями в своем деле: великий изобретатель Томас Альва Эдисон и два великих писателя, Герберт Уэллс и Эрнест Хемингуэй. Слава голливудских актеров, рок-музыкантов и политиков преходяща; кто вспомнит о них через тысячу лет? Но тех, кого я назвал, будут помнить на протяжении веков.

Однако заинтересует ли наших потомков, чем они болели и от чего страдали? Возможно, нет. И это будет справедливо. В конце концов, гениев ценят по их свершениям.

Михаил Ахманов



НОВАЯ ФОРМА – НОВЫЕ ЦВЕТА!



Вафли Bifrut 60 г.
на сорбите и фруктозе

Практичная групповая упаковка
в гофрокоробе всего 28 шт.



ООО «Д.Диамир К.»

+7 (495) 739-2200

www.diamirka.ru



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Полезьа в квадрате!



Я мечтаю!



Geléia de marmelo

перевод с португальского: желе из айвы

Как гласит Википедия, мармелад — кулинарный продукт, приготовленный из фруктов, варёных с сахаром с добавлением загустителя и вкусовых добавок (может считаться разновидностью густого варенья). Слово «мармелад» имеет португальское происхождение, означающее исключительно — желе из айвы, сваренное до такой степени густоты, что его можно было резать ножом. Точно такое же блюдо можно получить из яблок и абрикосов, поскольку в этих фруктах содержится вяжущее вещество — пектин — полисахарид, очищающий организм от шлаков. Натуральный мармелад очень полезен.

В домашнем консервировании мармелад можно приготовить из любых ягод и фруктов, уваривая их до уменьшения массы вдвое и более. Горячий мармелад разливают в формы для остывания, затем режут. Мармелад — отличный десерт, вкусный, легкий и полезный. Благодаря ярким цветам, мармелад служит для декорирования тортов и суфле; кусочки мармелада можно запекать в кексы.

Натуральный мармелад, изготовленный с использованием пектина, не требует участия каких-либо искусственных добавок, поскольку пектин выполняет функции загустителя, осветлителя, гелеобразователя и стабилизатора одновременно. В результате, для производства мармелада требуются лишь фрукты и сахар/сахарозаменитель. Некоторые виды фруктов, например, сладкие сорта яблок и апельсинов, позволяют обойтись даже без сахара.

Известно, что пектин обладает бактерицидным действием, улучшает пищеварение и нормализует микрофлору кишечника. Попадая в организм, пектин связывает находящиеся в нем вредные токсичные вещества и способствует их скорейшему выведению.

Кроме того, пектин обладает свойством снижать уровень холестерина, являясь профилактикой онкологических заболеваний.

Пектин показан к употреблению людям, страдающим сахарным диабетом, поскольку способен снижать скорость увеличения

содержания глюкозы в крови.

Именно поэтому полезными свойствами может обладать исключительно натуральный мармелад. Наибольшее количество пектина содержат яблоки, сливы, абрикосы, черная смородина. Поэтому полезным будет мармелад именно из этих фруктов.

Можно сделать мармелад дома. Если Ваша задача состоит не только в том, чтобы есть вкусно, но и в том, чтобы питаться здоровой и полезной пищей, то эта часть статьи определено для Вас. Рассмотрев все прелести мармелада, можно сделать вывод: то, что дешево — вредно, а то, что полезно — дорого. Альтернативой, как всегда, выступают домашние безопасные и полезные десерты. Вооружившись знаниями и необходимыми продуктами, приступаем к созданию своего «фирменного» мармелада с калорийностью не выше 100 ккал / 100 г.

Мармелад яблочный (низкокалорийный): 3 яблока, столовая ложка желатина пектина или агар-агара, корица на кончике ножа. Яблоки очистить от кожуры, порезать дольками и поставить в микроволновку на 7–10 минут (мощность максимальная). Взбить готовые яблоки в пюре, добавить корицу и сухой желатин. Размешать до полного растворения желатина. Вылить горячую массу в формочки и остудить. Поставить в холодильник. Калорийность мармелада по этому рецепту составляет 60 ккал / 100 г.

Мармелад из ананаса: 300 г мякоти ананаса; пакетик желатина/агар-агара (20 г). Ананас порезать кубиком, сложить в глубокую тарелку и налить немного воды. Поставить в микроволновую печь на 10 минут. Взбить в блендере полученную массу и ввести разведенный желатин (треть стакана воды на пакет желатина). Залить в формы и остудить. Калорийность мармелада из ананаса — 65 ккал / 100 г. Домашний мармелад имеет ряд преимуществ: он полностью натурален, а значит, полезен и безопасен, не содержит сахара и может быть приготовлен из любимых Вами продуктов. К тому же, низкая калорийность мармелада, сделанного в домашних условиях, позволяет лакомиться им без риска для фигуры и здоровья.

Современные мармелады делают не только на основе пектина, но и желатина и агар-агара. (Агар-агар (от малайск. agar — желе) — продукт (смесь полисахаридов агарозы и агаропектина), получаемый путем экстрагирования из красных и бурых водорослей, произрастающих в Чёрном море, Белом море и Тихом океане, и образующий в водных растворах плотный студень.

Агар является растительным заменителем желатина. В пищевой промышленности — производство кондитерских изделий (мармелад, зефир, жевательные конфеты, пастила, начинки, суфле), диетических продуктов (джем, конфитюр), супов, мороженого. В Юго-Восточной Азии используется вместо желатина, который там не применяется. Также агар-агар способствует эффективному выведению из организма различных токсических веществ, а также продуктов жизнедеятельности кишечной микрофлоры. Кроме этого, данное вещество помогает очистить печень от избыточного количества желчи и всевозможных вредных соединений.

Если нет возможности и времени самостоятельно готовить мармелад, то необходимо тщательно подходить к выбору готового продукта, и приобретать только качественный продукт проверенных производителей.

Мармелад — оптимальное лакомство для нашей талии, позволяющее одновременно сохранить стройность и получить удовольствие от чашки чая.

Лучше всего есть сладости в первой половине дня. Особенно если Вы на диете. Тогда меньше вероятность того, что Вы от них поправитесь. Но, бывает, что сладенького хочется во второй половине дня. Это вполне объяснимо: с 16:00 до 18:00 в организме падает уровень глюкозы в крови. Если Вы ведете здоровый образ жизни, у Вас полноценное питание, достаточно физических нагрузок, — тогда сладкое и после обеда Вам не навредит в количестве «полезной дозы» — 20–30 г.

Подготовила М. Симонова



МАРМЕЛАД на фруктозе



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



Мармелад сливочный «Светофор» на фруктозе



(495) 739-2200
www.diamirka.ru



Мясо помогает похудеть, и это доказано учеными

Белок мяса, как известно, является основным действующим элементом такой весьма эффективной программы коррекции веса, как легендарная диета доктора Аткинса. В России ее еще называют Кремлевской диетой. О ней написано много статей. Что нового выяснили ученые в последнее время?

Мясо — вкусно, сытно, быстро

Сотрудники Отдела Биологии Человека, Университет Маайстрих, Нидерланды, полагают, что основная роль белка в таких программах заключается в формировании ощущения сытости. С белковой пищей это приятное чувство развивается быстрее, и оно более выражено, чем при употреблении углеводов и жиров. Повышенное содержание белка в рационе предотвращает также набор веса после успешного похудения — опять же благодаря быстро развивающейся и длительной сохраняющейся сытости.

Жизнь — это, как говорил Ф. Энгельс, способ существования белковых тел. Мы с вами — белковые тела и совершенно очевидно, что для поддержания жизни этот самый белок абсолютно нам необходим. Причем, желатин — белок полноценный, легкоусвояемый, содержащий все необходимые аминокислоты. Иными словами — белок животный.

«Быстрые» животные белки дают быстрое насыщение. В формировании же длительного ощущения сытости значимы в равной степени как белки животные, так и «медленные», растительного происхождения, которые усваиваются намного более неспешно (Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2003).

Любите умами!

Определенную роль в похудательном эффекте белковой пищи, в первую очередь мясной, может играть и ее аминокислотный состав, а именно присутствие глутамин и глутаминовой кислоты.

Глутамин находится в продуктах как животного, так и растительного происхождения, но более всего его (совместно с глутаминовой кислотой):

в говядине	3073 мг / 100 г
в курятине	3682 мг / 100 г
в твердых сырах	4617 мг / 100 г
в рыбе (морской окунь)	2800 мг / 100 г

Из растительных источников безусловным лидером является соя — 6050 мг, довольно много этой аминокислоты в хлебе — 2763 мг / 100 г, присутствует она в капусте, зеленом горошке, свёкле, бобах, шпинате, петрушке. Таким образом, мы видим, что глутамин преобладает в основном в продуктах животного происхождения. Недаром эту аминокислоту и расценивают как основную элемент пятого вкуса — «умами». Название это было предложено японскими учеными еще полвека назад и определяет специфический «мясной» вкус пищи, крайне привлекательный для человека. Именно поэтому элементы, определяющие вкус «умами», в первую очередь глутамин и



глутаминовую кислоту, и применяют в качестве пищевых добавок при производстве мясных изделий, сыров и т.д. Важную роль играет и то, что глутамин является нейромедиатором, обладая уникальной способностью, свойственной лишь отдельным аминокислотам, непосредственно проникать через гематоэнцефалический барьер (то есть, из кровяного русла — прямо в мозг). Глутамат проявляет умеренное психостимулирующее, возбуждающее и отчасти ноотропное действие, то есть он способен повышать мыслительные способности.

Но, оказывается, он активно способствует похудению!

Исследователи из Отдела Клинической Медицины Университета Сапиенца (Рим, Италия) в предварительных экспериментах показали, что глутамин обладает способностью повышать чувствительность тканей к инсулину и предотвращать развитие ожирения у животных, находящихся на диете, обогащенной жирами. Руководствуясь полученными данными, исследователи предположили, что этот феномен может быть использован и у человека. Для этого ими было проведено клиническое исследование с привлечением женщин с ожирением. Находясь на привычном для них рационе (не на диете!), они в течение четырех недель дополнительно получали глутамин в дозе 0,5 г/кг в день либо белок, содержащий равное количество азота (контроль).

И вот итог: у получающих глутамин от-



мечено по сравнению с контролем снижение массы тела (контроль — 85 кг, опыт — 82,2 кг) и объема талии (контроль — 102,7 см, опыт — 98,9 см). Уровень инсулина у получавших аминокислоту снизился на 20%. Авторы считают, что эти результаты открывают необъятные перспективы для широкого внедрения глутамин в «похудательную» практику (Eur J Clin Nutr. 2014).

Плюсы мяса

В Школе Питания и Наук о Здоровье Медицинского Университета Тайпей, Тайвань изучали влияние низкокалорийной диеты с добавлением омега-3 полиненасыщенных жирных кислот в виде рыбьего жира и белкового порошка на явления метаболического синдрома у женщин с ожирением. Результаты показывают, что дополнительное введение белка в рацион худеющих пациентов существенно улучшает изменения, характеризующие метаболический синдром (Eur J Clin Nutr. 2014).

В Отделе Анатомии и Эмбриологии Школы Питания NUTRIM Университета Маайстрих, Нидерланды, в эксперименте изучали влияние высокобелковой диеты на развитие стеатоза (неалкогольной жировой болезни печени) и аккумуляцию в печени определенных жирных кислот. Выяснилось, что высокобелковый рацион оказал влияние на ряд факторов регуляторов обмена жиров в печени, а также снизил уровень воспаления и окислительного стресса в ткани этого органа (J Nutr Biochem. 2014).

Таким образом, применение мяса в составе различных программ коррекции массы тела и для лечения метаболических нарушений вполне оправданно. И для этого подходит любое мясо — белое, красное, но только не обработанное промышленным образом. Худеющим (как, впрочем, и всем остальным) лучше есть мясо, приготовленное дома.

Сергей Удинцев
Доктор медицинских наук,
профессор СибГМУ

Материал предоставлен газетой
«Стройность.рф», г. Томск

Рекомендации косметолога

Польза от природы: МИНЕРАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА

У нас в гостях
врач-дерматокосметолог
Алимова
Наталья Николаевна



Дерматокосметолог
Алимова Наталья Николаевна

Применять минералы в декоративной косметике начали еще в Древнем Египте и Греции. Промышленное же производство минеральной косметики началось около сорока лет назад. Эта косметика, сделана на основе природных минералов.

В составе минеральной косметики — микронизированная пудра натуральных минералов. Специальные технологии позволяют получить частички, которые в 9 раз мельче компонентов обычной пудры. Есть ещё одна особенность — минеральная косметика не содержит талька, воска, фталатов, отдушки. Консерванты ей тоже не нужны. Естественно, благодаря своим уникальным свойствам натуральная косметика завоевала популярность среди визажистов, косметологов, а также звезд. Остановимся чуть подробнее.

Она подойдет женщинам, у которых чувствительная кожа, так как помогает снять раздражения и выравнивает цвет лица.

Если на коже есть гнойные высыпания, то и в этом случае на помощь придет минеральная косметика, экомкияж выполненный с ее использованием обладает антибактериальным эффектом.

Обязательно используйте рассыпчатую минеральную пудру в повседневном макияже, она прекрасно матирует и улучшает цвет лица,

не создавая эффекта маски. Ваша кожа дышит.

Визажисты, например, советуют выбирать минеральную косметику обогащенную хлопком, экстрактом алоэ и витаминами А, С, Е. Она мягко ухаживает за кожей, не закупоривает поры, и при этом в ней отсутствуют синтетические красители, ароматизаторы и парабены.

Если Вы занимаетесь спортом, спокойно используйте косметику с минералами. Макияж, выполненный с ее помощью, более стойкий, чем традиционный и косметика не потечет.

Советы визажистов касаются и тех, у кого на тени часто возникала аллергическая реакция. Возьмите на вооружение минеральные тени, они легко наносятся, долго держатся и не осыпаются, а главное, — подходят женщинам с очень чувствительными глазами и тем, кто носит контактные линзы.

Выбирая косметику с минералами, Вы защищаете свою кожу от ультрафиолета благодаря SPF-фильтрам, и способностям минералов, как зеркало отражать солнечный свет.

Ещё один важный момент: после проведения косметических процедур, например, пилинга, микродермобразии, обычную косметику использовать нельзя, а минеральная косметика может использоваться сразу после процедур. Она поможет заживлению кожи.

Минеральная косметика подходит для любой кожи лица: сухую она не лишает влаги, а жирная, благодаря минералам, становится более матовой.

Помимо этого, визажисты советуют для экомкияжа выбирать специальные, более мягкие кисти.

Для минеральной пудры подойдет кисть густая и круглая, с натуральным ворсом и короткой ручкой, или плоская с овальным срезом.

Советы визажистов помогут создать воздушный экомкияж с использованием минеральной косметики.

Уверена, Ваш образ получится очень утонченный и женственный, мягкий и естественный, как сама природа!





ВКУСНЫЙ П



Овен

Поскольку Овнам свойственна огромная активность и энергичность, они постоянно нуждаются в таком элементе, как **фосфор**, который следует искать в рыбе.

Железо: куриные яйца, печень, мясо, белая рыба, ржаной хлеб, капуста, морковь, свекла, зелень петрушки, чеснок, яблоки, шиповник, сухофрукты.

Фтор: печень, рыба, орехи, овсяная крупа, клубника, крыжовник, минеральная вода, чай.

Кальций: морская рыба, куриные яйца, кисломолочные продукты, молоко (дневная норма кальция содержится в 1/2 л молока или 100 г сыра), малина.

Йод: Куриные яйца, морская рыба, водоросли, свекла, морковь, помидоры, сливы.

Витамины для Овна — А, Е, С, В1, В3, D, Р, U.



Телец

Большинство Тельцов — любители хорошо поесть. Чтобы не потерять форму, представители этого зодиакального знака должны стараться принимать пищу, тщательно пережевывая. Рацион этих людей в обязательном порядке должен быть дополнен нежирной говядиной, сыром, морской капустой, орехами (в особенности миндалям).

Кальций: морская рыба, куриные яйца, кисломолочные продукты, молоко (дневная норма кальция содержится в 1/2 л молока или 100 г сыра), малина.

Калий: красный перец, рыба, капуста, картофель, кабачки, тыква, чернослив, лимон, черная смородина.

Медь: печень, рыба, хлеб, гречневая крупа, овсяная крупа, чеснок, бобовые, орехи, малина.

Магний: куриные яйца, морская рыба, телятина, птица, гречневая крупа, хлеб грубого помола, шоколад, какао, орехи, семена подсолнечника, семена тыквы, бобовые, цитрусовые.

Витамины для Тельцов — А, В, Е, Р, U.



Близнецы

Очень важная составляющая рациона людей, родившихся под знаком Близнецов, молочные продукты. Принесут много пользы блюда, приготовленные из баклажанов, фасоли, гороха, ботвы репы.

Близнецы очень нуждаются в таком минеральном веществе, как **калий**. Его содержат: красный перец, рыба, капуста, картофель, кабачки, тыква, чернослив, лимон, черная смородина.

Фосфор: мясо, печень, куриные яйца, рыба, грибы, молоко, сыр, творог, овсяные хлопья, цельнозерновой хлеб, чеснок, арахис, миндаль, лесные и грецкие орехи.

Натрий: птица, куриные яйца, ржаной хлеб, сладкий перец, лук.

Витамины для Близнецов — А, С, В12.



Рак

Особенную пользу Ракам принесут кисломолочные продукты и речная рыба. Она предпочтительнее морской из-за более низкого содержания солей. Хороший завтрак для представителей этого зодиакального знака — сваренные на молоке злаковые каши, особенно овсянка. Замечательно, если на обед у Рака будет суп. Сразу после приема пищи нельзя пить сладкие напитки, поскольку они провоцируют брожение. стакан обычной холодной воды, выпитый утром перед едой и перед отходом ко сну, станет хорошим промывающим, очищающим средством. Полезны Ракам лекарственные травы — мялисса, шалфей, липа и др., которые можно пить вместо традиционного чая.

Магний: куриные яйца, морская рыба, телятина, птица, гречневая крупа, хлеб грубого помола, шоколад, какао, орехи, семена подсолнечника, семена тыквы, бобовые, сыр, чеснок, горчица, арахис, грецкие орехи, малина.

Цинк: птица, мясо, печень, рыба, морепродукты, овсяная крупа, бобовые, сыр, чеснок, горчица, арахис, грецкие орехи, малина.

Селен: мясо, морепродукты, бобовые, молочные продукты.

Витамины для Раков — F, E.



Лев

Львам желательно пить поменьше кофе и крепкого чая, оказывающих на сердце возбуждающее действие. Намного больше пользы принесет настой, сделанный из ягод и цветков боярышника.

Калий: красный перец, рыба, капуста, картофель, кабачки, тыква, чернослив, лимон, черная смородина.

Магний: куриные яйца, морская рыба, телятина, птица, гречневая крупа, хлеб грубого помола, шоколад, какао, орехи, семена подсолнечника, семена тыквы, бобовые, цитрусовые.

Медь: печень, рыба, хлеб, гречневая крупа, овсяная крупа, чеснок, бобовые, орехи, малина.

Магний: куриные яйца, морская рыба, телятина, птица, гречневая крупа, хлеб грубого помола, шоколад, какао, орехи, семена подсолнечника, семена тыквы, бобовые, цитрусовые.

Йод: морская рыба, водоросли, свекла, морковь, помидоры, сливы.



Дева

Каждый день представители знака Девы должны употреблять растительное масло, предпочтительнее всего оливковое. Частыми гостями на столе Дев могут быть макаронные изделия, изготовленные из твердых сортов пшеницы, крупяные блюда, в особенности из овсянки. В качестве альтернативы традиционным специям рекомендуется употреблять различные ароматические травы, на которые организм Дев реагирует положительно, — мяту, тмин, цикорий, корицу, чабер. Чтобы взбодриться, утром представителям знака полезно выпивать чашку чая с шиповником.

Железо: куриные яйца, печень, мясо, белая рыба, ржаной хлеб, капуста, морковь, свекла, зелень петрушки, чеснок, яблоки, шиповник, сухофрукты.

Калий: красный перец, рыба, капуста, картофель, кабачки, тыква, лимон, черная смородина.

Сера: телятина, куриные яйца (сырые), сельдерей, рыба, икра.

От редакции: Просим учесть, что это только гороскоп. Точный рацион питания Ва

Dr Dias

Польза в квадрате!

КАША ЛЬНЯНАЯ

МОМЕНТАЛЬНОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

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

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



www.DrDias.ru



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Польза в квадрате!



Я мечтаю!



ОРОСКОП

Весы



Весам можно каждый день есть хлеб, спаржу, рис, мидий — хорошим вариантом для них является итальянская кухня. В изделия из муки и макарон можно добавлять ароматические травы в качестве приправ. Не пойдут на пользу Весам маргарин, копчености и все кислые продукты — клюква, щавель, цитрусовые, блюда с уксусом. Добрые друзья Весов — травы розмарин, базилик, мать-и-мачеха. Очень полезно дополнять рацион земляникой, клубникой, сливой, черной смородиной, персиками, абрикосами, горчицей, салатом.

Фосфор: мясо, печень, куриные яйца, рыба, грибы, молоко, сыр, творог, овсяные хлопья, крупнозернистый хлеб, чеснок, арахис, миндаль, лесные и грецкие орехи.

Калий: красный перец, рыба, капуста, картофель, кабачки, тыква, чернослив, лимон, черная смородина.

Сера: телятина, сельдерей, рыба, икра.

Натрий: птица, куриные яйца, ржаной хлеб, сладкий перец, лук.

Витамины для Весов — В, С.

Скорпион



Самое лучшее, что может сделать для себя человек, родившийся под знаком Скорпиона, с точки зрения питания — это стараться во всем соблюдать меру. Продукт № 1 для них — это говяжья печень, ценная тем, что содержит много витамина А, способствует нормализации кровообращения и процесса кроветворения. Кроме того, из растений людям этого зодиакального знака полезны кизил, розмарин и шалфей.

Благотворное воздействие на организм Скорпионов оказывают самые разные морепродукты: во-первых, они служат источником фосфора, а во-вторых, способствуют регуляции солевого баланса. Это очень важно, поскольку соленые и острые, возбуждающие продукты и блюда Скорпиона не рекомендуются. Запрет должен быть наложен и на крепкие алкогольные напитки.

Витамины для Скорпионов — А, С, Е.

Стрелец



Многие Стрельцы обнаруживают склонность к полноте, поэтому их рацион должен составляться с особенной тщательностью. Жирная пища для них находится под полным запретом. До минимума стоит сократить и количество употребляемого сахара. В рационе людей этого знака непременно должно присутствовать свежее и топленое молоко, бобовые и обилие зелени, к примеру, сельдерей и петрушки. Если Стрелец покупает минеральную воду, следует обратить внимание на наличие в ней калия. Самым полезным мясным продуктом для людей этого зодиакального знака будет телячья печень, а из фруктов и овощей — клубника, груша, редька, спаржа, капуста в сыром виде.

Железо: куриные яйца, печень, мясо, белая рыба, ржаной хлеб, капуста, морковь, свекла, зелень петрушки, чеснок, яблоки, шиповник, сухофрукты.

Иод: куриные яйца, морская рыба, водоросли, свекла, морковь, помидоры, сливы.

Натрий: птица, куриные яйца, ржаной хлеб, сладкий перец, лук.

Витамины для Стрельцов — А, Е, С.

Козерог



Продукты «нон грата» Козерогов: жирная рыба, любые консервы, жареный картофель, икра, шпинат. С другой стороны, приветствуются нежирная морская рыба, любая мясная пища, злаки. Козерогам полезно пополнять рацион чечевичей, спаржей, сельдереем, петрушкой, редькой, клубникой, ежевикой, вишней, черешней, голубикой, айвой, сливой. Овощи предпочтительнее употреблять в сыром виде.

Хорошо, если Козероги будут пить большое количество минеральной воды в перерывах между приемами пищи.

Кальций: морская рыба, кисломолочные продукты, молоко (дневная норма кальция содержится в 1/2 л молока или 100 г сыра), малина.

Магний: куриные яйца, морская рыба, телятина, птица, гречневая крупа, хлеб грубого помола, шоколад, какао, орехи, семена подсолнечника, семена тыквы, бобовые, цитрусовые.

Витамины для Козерогов — В2, С, Е, РР, U.

Водолей



Хорошая еда для Водолеев — всевозможные легкие супы. Как правило, люди этого знака испытывают особую симпатию к салатам и закускам, нередко употребляя их вместо «комплексного обеда». Им можно посоветовать попробовать, как сочетаются помидоры, цитрусовые и сладкая заправка: не исключено, что это полезная смесь придется Водолеем по вкусу.

Фосфор: мясо, печень, рыба, грибы, молоко, сыр, творог, овсяные хлопья, крупнозернистый хлеб, чеснок, арахис, миндаль, лесные и грецкие орехи.

Магний: куриные яйца, морская рыба, телятина, птица, гречневая крупа, хлеб грубого помола, шоколад, какао, орехи, семена подсолнечника, семена тыквы, бобовые, цитрусовые.

Калий: красный перец, рыба, капуста, картофель, кабачки, тыква, чернослив, лимон, черная смородина.

Витамины для Водолеев — С, Е, U, РР.

Рыбы



Большую пользу представителям знака Рыбы приносит морепродукты, каши, сваренные из необработанного зерна, свежие и запеченные овощи (особенно морковь), соя, шпинат, гранаты, разные виды сыров. Прекрасным дополнением станут семена подсолнуха и орехи. Рыбы обычно любят пить — воду, чай, кофе и т.п., но надо следить за объемами потребляемой жидкости, не допуская перебора.

Иод: куриные яйца, морская рыба, водоросли, свекла, морковь, помидоры, сливы.

Цинк: птица, мясо, печень, рыба, морепродукты, овсяная крупа, пивные дрожжи, ржаной хлеб, бобовые, сыр, чеснок, горчица, арахис, грецкие орехи, малина.

Сера: телятина, куриные яйца (сырые), сельдерей, рыба, икра.

Витамины для Рыб — А, D.

вам поможет подобрать Ваш лечащий врач. Прияного аппетита и будьте здоровы.




Обжигающая вода на страже здоровья

Легенда гласит... В ночь, когда у горца Керендука родилась дочь, в горной реке, словно, пламя отражалась луна. И Керендук, по традиции того времени, назвал дочь гордым именем Мацеста — «огненная вода!» Родители горячо любили дочь, и Мацеста отвечала им заботой и вниманием. Однажды, когда родители тяжело заболели, от древнего старца Мацеста узнала о существовании волшебного подземного источника, целебная вода которого может излечить родителей. Девушка поклялась любой ценой добыть эту воду. Она проникла в пещеру и вступила в неравную схватку со злым Духом недр, охранявшим источник от людей. Отважная девушка победила злого духа и открыла источнику путь к людям, но ценой этой победы стала ее жизнь. С тех пор, в честь подвига Мацесты, целебная вода, несущая здоровье людям, носит имя этой прекрасной девушки — Мацеста...

С чего же всё началось? В работе Ю. Н. Воронова «Древности Сочи и его окрестностей» есть следующая информация:

«В 137 году н.э. римскую крепость Себастополис, возникшую незадолго до этого на месте современного Сухуми, посетил известный полководец Флавий Арриан. В своем письме римскому императору он дал описание побережья в окрестностях теперешнего Сочи, где в то время были зафиксированы реки (в том числе и река Масаитика — авт.)... Река Масаитика — Масетика в своей основе сближается с современным топонимом — Мацеста... Долина реки Мацесты в те далекие времена была известна не только местным племенам, но и жителям Греции, Рима, Византии. Об этом говорят развалины римско-византийских укреплений на побережье современного Сочи. Достаточно яркий комплекс был исследован в 1966 году на Мацесте. Найденный инвентарь датируется III веком нашей эры».



Символическое изображение Мацесты

Нет сомнения в том, что не только римляне знали о целебных источниках и, надо полагать, пользовались ими. Легенду об аргонавтах и Золотом руне, уверена, знает каждый. Так вот, там упоминается как Медея, дочь Колхидского царя, лечила серой, огнем и водой. Это наводит на мысль, что подразумевается сероводородная «огненная вода». Мацеста — источник, которым уже в древние времена пользовались на всем Кавказском побережье, в том числе и Колхиде.

Впервые в современной мировой литературе о Мацесте было упомянуто в 1841 году. Английский путешественник Дж. Белл издал в Париже «Дневник пребывания в Черкессии в течение 1837–1839 годов», где есть такие строки: «Мне также передавали, что по другую сторону Сочи находится холодный источник, богатый серой».

Несмотря на скудную информацию, на уникальные источники уже многие

обращают внимание. В 1901 году министр земледелия и государственного имущества Алексей Сергеевич Ермолов предложил создать на Мацесте курорт. 15 сентября 1902 года состоялось торжественное освящение первого ванного здания. Это было небольшое деревянное строение, с двумя деревянными ваннами, где начали лечить больных под медицинским наблюдением. Именно этот день и считается днем начала развития Сочи как бальнеологического курорта.

Курорт под названием Мацеста появился несколько позже. Самый старейший лечебный корпус был отстроен уже в 1912 году на месте обычного деревянного сарая. На том месте, где до этого стояли самые первые лечебные ванны.

Расцвет Мацесты произошел в эпоху СССР. В разные периоды времени здесь лечились и отдыхали наши руководители и политические деятели зарубежных государств. В 50-е годы в Мацесте были построены знаменитые ваннные комплексы, которые ежегодно принимали до 5 миллионов отдыхающих. В настоящее время в Мацесте работают несколько санаториев, а также предприятие по выпуску минеральных вод. В водолечебницах проводится лечение с использованием: йодобромной минеральной воды, радона, гидропатических процедур, подводного душа-массажа, морских, жемчужных и вихревых ванн.

Об уникальных целебных свойствах мацестинской воды известно всему миру. Ведь в её состав вошло более двадцати химических соединений и элементов. При её помощи лечат многие заболевания сосудов, сердца, центральной нервной системы, кожи и суставов.



Ванное здание на Старой Мацесте

Подготовила З. Зорина

Мята — союзник здоровья и стройности

Популярное ароматическое растение, мята восхищает своим неповторимым ароматом и вкусом. В высушенном виде, она используется для прохладительных напитков летом и, если Вы вспомните, добавляется в чай в зимнюю пору. Политая соком лимона, поперченная или мята в своём собственном вкусе, придаёт изящный аромат не только пирожным, но и супам, овощам, блюдам из картофеля... Благодаря своим нежным листьям, из мяты отлично получаются соусы, наполненные вкусом свежести.



Всем на заметку:

- Мята, идеальна и превосходна не только для вкуса и цвета блюд, но и тем, что содержит всего 44 ккал / 100 г.

- Мята обладает успокоительным и обезболивающим эффектом. В виде отвара, мята, знаменита своими полезными пищеварительными свойствами. После обильного приема пищи, почувствовав тяжесть или изжогу, советуем попробовать отвар мяты, который поможет избежать этих мелких неприятностей.

- Мята является незаменимым помощником в отпугивании комаров. Поместив листья растения в горшочек, оставьте в комнате и увидите насколько быстро запах ментола отпугивает «непрощенных гостей».

- Польза мятного чая для женщин очень велика, ведь зачастую, желая похудеть, женщины начинают сидеть на различных строгих диетах. После которых организм страдает от нехватки питательных веществ и витаминов, дальнейшие последствия могут нанести огромный ущерб женскому здоровью. Если принимать мятный чай регулярно, то проблемы исчезнут без следа.



Материал предоставлен газетой «Стройность.рф», г. Томск



Рецепт с мятой

СВЕЖИЙ СУП С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ И МЯТОЙ

Ингредиенты:

- горошек свежий или замороженный – 1 кг
- мята – 10 листочков
- сливки (20% жирности) – 20 мл
- крупная соль – 2 чайные ложки
- соль и перец



Закните зелёный горошек в кипящую воду на пять минут, посолив при этом крупной солью. После отварки, промойте горошек в холодной воде в дуршлаге, слив бульон в отдельную посудину. Смешайте горох с мятой, сливками и залейте бульоном. Поперчите и посолите. Поставьте в холодильник на два часа.

www.bifrut.ru
Полный ассортимент Продуктов Для Здоровья
Выбери марку здоровья!

Bifrut®
Чай зелёный с ромашкой

Bifrut®
Чайный напиток ананасовый

Bifrut®
Чайный напиток лимонный

Bifrut®
Чайный напиток малиновый

Bifrut®
Чайный напиток апельсиновый

Bifrut®
Чайный напиток клубничный

Bifrut®
Чайный напиток вишневый

Bifrut®
Чайный напиток персиковый

Bifrut®
Чайный напиток малиновый

Bifrut®
Чайный напиток клубничный

Bifrut®
Чайный напиток вишневый

Bifrut®
Чайный напиток персиковый

+7 (495) 739-2200
www.diamirka.ru



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Польза в квадрате!



Я мечтаю!



Откуда взялся лишний вес?

Психологические проблемы, связанные с набором лишнего веса

Причиной появления избыточного веса считается не только еда в большом количестве, но и наличие психологических проблем у человека. Чем сильнее человек беспокоится относительно своего большого веса, тем труднее ему скинуть лишние килограммы, да и отношения с окружающими людьми переходят на другой уровень, становятся более сложными.

Что говорят светила науки?

Ученые с уверенностью говорят, что проблема, связанная с большим весом, кроется в голове у человека, в его подсознании. Если ему не хватает в жизни любви и ласки, то он начинает злоупотреблять едой, в особенности разными сладостями, и не может себя остановить. В итоге, организм привыкает и постоянно требует очередной порции сладкого. Такое поведение может уходить корнями еще в детство, когда родители буквально заваливали своих детей конфетами, дабы показать, как сильно они их любят. Поэтому, повзрослев, человек начинает проще общаться с людьми только на сытый желудок, так он чувствует себя более уверенным.



Жизнь устроена так, что случаются сильные стрессовые ситуации, при которых человек напрягается внутри, и чтобы хоть как-то отвлечь себя от плохих мыслей, он начинает много есть, еда становится ему другом и лекарством.

Ах, это подсознание!

Также серьезной психологической проблемой, связанной с набором лишнего веса, являются собственные убеждения и установки на подсознательном уровне. Тем, кто хочет похудеть, нужно научиться правильно и спокойно реагировать на многие вещи, которые не получаются в жизни, воспринимать это менее болезненно. Жизнь полна сложных моментов, с которыми надо научиться справляться.



При неудачах человек старается найти разные способы, чтобы защитить себя от проблем в реальности. Поступает уже более осмотрительно, и накопившаяся жировая прослойка у многих людей становится одним из способов защиты.

Надо понимать, что лишние килограммы имеют связь с тем, насколько комфортно человек ощущает себя в жизни, в том мире, где живет. Если его все устраивает, то риск набора лишнего веса заметно понижается. Сделать так, чтобы все было идеально, очень сложно, но можно сделать кое-что другое — недаром говорят: «Не можешь изменить ситуацию — измени свое отношение к ней».

Еще к установке на подсознательном уровне можно отнести тот факт, что многие полные люди думают, что быть худым, это быть слабым и бедным, а вот быть полным, это знак благополучия и силы. Это большое



заблуждение, которое толкает людей на ошибку, заключающуюся в чревоугодии. Здесь надо выстроить совсем другую картину в подсознании, где успех бывает и при стройной фигуре.

Итог: проблемы лишнего веса чаще лежат в нашей психике: стрессы, неверное пищевое воспитание в детстве, неудовлетворенность психологическими и социальными условиями жизни.

Зная причину, легче справиться со следствием.

Будьте здоровы и стройны!

Материал предоставлен газетой
«Стройность.рф», г. Томск



Верное средство
для здоровья

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

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



Семя бурого льна — исконно российский пищевой продукт, органично подходит для нашего питания. Бурый лён с древних времен использовался на Руси для лечебного питания.



Каши и семя белого канадского льна — высококачественный пищевой продукт, содержащий белок с высокой биодоступностью, полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3 и Омега 6 в идеальном соотношении и аминокислоты, улучшающие и сохраняющие здоровье человека.



Коктейль для коррекции фигуры «Dr.Dias»

Особенности питания современного человека на фоне снижения физической активности привели к росту числа людей, страдающих избыточной массой тела.

Избыточный вес часто является причиной психоэмоциональной неудовлетворенности, заниженной самооценки, особенно в молодом возрасте. С годами избыточный вес чаще всего переходит в ожирение, при этом снижается и качество жизни. Ожирение само по себе является болезнью с плохим прогнозом и повышает риск развития многих заболеваний с высоким уровнем летальности: это и сахарный диабет, и артериальная гипертония, и болезни суставов, инфаркты, инсульты и многие другие. По мере прогрессирования, ожирение становится источником лишних затрат для самого человека и его семьи, в связи с инвалидизацией и снижением работоспособности в относительно молодом возрасте. Не смотря на обилие рекомендаций в различных изданиях по ограничению потребления жиров, снижению калорийности питания и повышению физической активности, число лиц, у которых индекс массы тела* находится в диапазоне 25–29 кг/м², и с разной степенью ожирения, у которых он равен или превышает 30 кг/м², в нашей стране возрастает.

Основной причиной увеличения численности лиц с избыточным весом, как полагают исследователи, является питание на основе пищевых продуктов быстрого приготовления и полуфабрикатов с высоким содержанием жиров и легкоусвояемых углеводов. При наличии

наследственной предрасположенности, такое питание ведет к быстрому нарастанию веса в молодом и даже детском возрасте. Однако, ожирение — это причина заболеваемости, которую можно устранить. Это достигается в первую очередь коррекцией питания. Среди пациентов часто бывает чувство обреченности, а среди врачей — скептицизм в деле лечения ожирения и профилактики его осложнений. Действительно, общепринятые методы борьбы с ожирением, основанные на резком ограничении калорийности питания (модные диеты), обеспечивают лишь кратковременный эффект. Поэтому не изменяют неблагоприятный прогноз и не решают проблему в целом.

Альтернативным же подходом является лечение ожирения на основе современной научно-обоснованной методологии, которая базируется на подборе сбалансированного индивидуального рациона питания в соответствии с энергетическими затратами организма. Питание с низким содержанием жиров, высоким содержанием сложных углеводов и с достаточным содержанием полноценного белка обеспечивает насыщение и доставляет пациенту удовлетворение, так как подбирается с учетом его энергетических затрат и вкусов индивидуально.

В соответствии с этим современным подходом и был разработан «Специализированный пищевой продукт для диетического лечебного питания «Белковая смесь сухая для питания» «Dr.Dias».

Состав: каша льняная, изоляты соевого белка, пищевые волокна, пектин цитрусовый, лецитин, лактулоза, витаминно-минеральный комплекс. Таким образом, в состав коктейля входят: композитная смесь из льняного, соевого и молочного белков, обеспечивающие наличие полного спектра аминокислот. В том числе, незаменимых, необходимых для нормальной жизнедеятельности. А также полный комплекс витаминов, макро- и микроэлементов, которые необходимо получать ежедневно в составе рациона, и клетчатка.

Пищевые волокна (клетчатка) — вещества, имеющие важное значение для нормальной функции желудочно-кишечного тракта и для профилактики многих заболеваний. Включение клетчатки в состав коктейля создает ощущение сытости у человека, которое позволяет легко переносить интервалы между едой и не перекусывать.

Ни один пищевой продукт не содержит всех или даже большей части витаминов. Минеральных веществ много во всех продуктах, однако, их усвояемость из большинства продуктов низкая. Современный человек не получает всех необходимых витаминов и минеральных веществ в продуктах питания. Именно поэтому мы обогатили данный коктейль широким спектром витаминов (С, А, D, В1, В2, В6, В12), макро- и микроэлементов (кальций, железо, йодом, селеном и т.д.) Каждый из этих незаменимых веществ выполняет уникальную роль в организме человека. Витамины входят в состав ферментов в качестве коферментов и катализируют биохимические реакции метаболизма пищевых веществ и получения энергии. Минеральные вещества входят в состав органов и тканей, регулируют кислотно-щелочное равновесие и принимают участие в биохимических реакциях.

Изолят соевого белка и льняная каша играют важную роль в профилактике атеросклероза. За счет наличия полиненасыщенных жирных кислот Омега 3 и Омега 6, коктейль «Dr. Dias», способен уменьшать уровень общего холестерина плазмы. Кроме того, он угнетает эндогенный синтез холестерина, что приводит к снижению «плохого» холестерина. Лецитин необходим для нормального роста ногтей и



волос, гладкой, бархатистой кожи. Данный продукт имеет низкий гликемический индекс, т.е. его регулярный прием очень незначительно повышает уровень глюкозы в крови и не приводит к напряжению инсулярного аппарата поджелудочной железы. Использование данного продукта позволяет сбалансировать «инсулиновое зеркало», в результате чего происходит эффективное сжигание жировых запасов. Лактулоза, входящая в коктейль «Dr. Dias», обеспечивает восстановление мукоидного слоя слизистой толстого кишечника.

Этот коктейль легко растворим в молоке или любой другой жидкости (для достижения наибольшего эффекта снижения веса необходимо использовать обезжиренное молоко и кисломолочные продукты). Способ употребления: содержимое одного пакетика коктейля (20 грамм), смешивается с нежирными (не более 1,5 %) молочными или кисломолочными продуктами. Применять в качестве заменителя приема пищи (например, завтрака / ужина) или в перерывах между едой в качестве перекуса.

Доза: 1–3 стакана коктейля в день. Продолжительность курса приема напитка в зависимости от исходной массы тела и желаемого результата составляет от 3 недель до 6 месяцев.

Прогноз: включение «Специализированного пищевого продукта для диетического лечебного питания «Белковой смеси сухой для питания» «Dr.Dias» в рацион питания дополнительно или как замена 1 или 2 приемов пищи, в большинстве случаев, позволяет достичь снижения веса от 5 до 10 кг за 2–3 месяца. Коктейль также может быть использован у людей не только в стадии снижения веса, но и в стадии его стабилизации, когда после потери 5–10 % веса в организме активизируются компенсаторные процессы консервации энергии: снижается скорость основного обмена и затраты энергии на работу, и дальнейшее снижение веса тормозится на длительное время. Продукт прошел клиническую оценку в отношении эффективности его использования для снижения веса.

Таким образом, предлагаемый коктейль для снижения веса является уникальным низкокалорийным сытным продуктом, обогащенным витаминами и минеральными веществами. Его легко приготовить и вкусно есть.

Снижение веса с его помощью идет «с удовольствием».



* — Индекс массы тела рассчитывается по формуле: $I = m / h^2$, где m — масса тела в килограммах, h — рост в метрах, и измеряется в кг/м².

рототайка
Я мечтаю!

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

НОВИНКА

**ТРАВЯНОЙ
СБОР
ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ**
30 пакетиков

Dr. Dias

**КОРРЕКЦИЯ
ФИГУРЫ**

СТРОЙНОСТЬ - ЭТО КРАСОТА!

Dr. Dias
КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

№22
с витамином С

№23
с витамином В1

№24
со стевией

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

Анекдоты

В гостях хорошо,
а дома — убери, постирай, погладь...
Пойду-ка я в гости!

Она тихо взяла меня за руку.
«Любит», — подумал я.
«Гололёд», — подумала она.

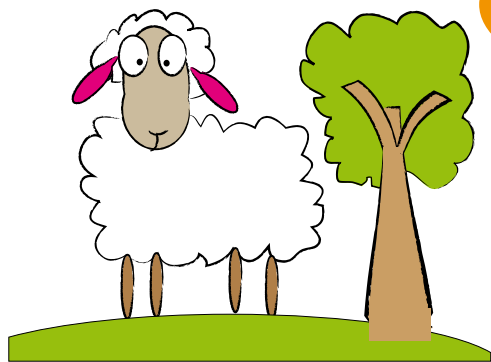
— Понравились вашему сынишке подарки?
— Ой... Разбил сыночек все подарки... и машинку, и танк, и елку разбил, и все игрушки на елке...
— И мой подарок разбил?
— Да нет, Ваш молоточек целый.

С появлением детей снова начинаешь отпрашиваться у родителей, чтобы куда-нибудь сходить.

Галина вышла замуж по расчету.
Расчет оказался верным.
... а вот муж нет.

— Пап, я посижу за компом?
— Конечно... Только не включай!

Требуется 30-летняя женщина для съемки в рекламе «как в 50 выглядеть на 35!»



ТРЮФЕЛЬНЫЕ МОНЕТКИ на мальтитоле



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



УБИРАЕМ ОТЕКИ ПОД ГЛАЗАМИ

Надоело просыпаться утром с неузнаваемым лицом, и припухлостями под глазами?! Многим это знакомо. Согласитесь: мало приятного!?

Предлагаем Вам пару лёгких и простых способов, как всё это предотвратить, и уже с улыбкой на лице глядеть на себя в зеркало.

1. Пейте больше жидкости в течение дня



Дело в том, что зона вокруг глаз содержит большую концентрацию солей, которая удерживает необходимое количество жидкости. Заметьте, если Вы съели много солёного или плакали перед сном, то на утро Ваши глаза припухли. Не удивляйтесь, данная часть тела, таким образом сохраняет и удерживает определённое количество воды для Ваших глаз. Поэтому, когда Вы пьёте много жидкости, это позволяет гидратировать зону вокруг глаз, тем самым сокращая вздувания.

2. Приложите что-нибудь холодное к вашим глазам



Опухлость вокруг глаз может быть предотвращена благодаря прохладным компрессам. Либо можно протереть под глазами кубиками льда, или же приложить нарезанный огурец. На крайний случай, есть отличный совет: намочить два чайных пакетика, и поместить в морозильную камеру на 15 минут, и после приложить под глаза. По такому же принципу можно использовать чайные ложки.

3. Картофель



А именно тёртый картофель, который обладает вяжущим свойством и уменьшит Ваши проблемы под глазами. Натрите на тёрке, расположитесь удобнее на кровати и приложите на 10–15 минут. Либо, можно выложить тёртую смесь на ватный диск, и затем уже сделать примочки под глазами.

4. Физические упражнения



Поделайте нетрудные физические упражнения, чтобы разогнать накопившуюся жидкость в Вашем теле. Если позволяет время, пройдите или пробегитесь по улице.

5. Пейте меньше алкогольных напитков



Пейте меньше алкогольных напитков, так как алкоголь также имеет свойство удерживать воду в области глаз. Поэтому те люди, которые часто балуют себя спиртным, имеют слегка «отёкший» вид.

6. Высыпайтесь



Мешки под глазами могут являться также следствием недосыпа, который отражается на Вашем лице. Помните, спать нужно не менее 7–8 часов.

Материал предоставлен газетой «Стройность.рф», г. Томск

ЛЮБО, БРАТЦЫ, ЛЮБО!

Секреты казачьей кухни

БОРЩ С ГРИБАМИ ПО-КУБАНСКИ

Ингредиенты:

- растительное масло – 50 г
- лук – 75 г
- сушёные грибы – 50 г
- морковь – 75 г
- белые коренья – 50 г
- картофель – 300 г
- томаты – 50 г
- свекла – 350 г
- капуста – 350 г
- маслины – 100 г
- мука – 25 г
- сметана – 150 г
- зелень петрушки – 25 г
- вода – 1,5 л
- соль, перец – по вкусу

Приготовление

Грибы залить холодной водой и отварить. Свеклу, морковь и белые коренья нарезать соломкой, добавить томат, уксус, 1/2 ст. воды и тушить под крышкой до готовности. Лук обжарить на масле, добавить отварные грибы, через 5–10 мин — муку. Соединить с овощами. В кипящий грибной бульон положить капусту, картофель. Прокипятить. Добавить тушёные овощи и варить 20–25 мин. При подаче положить маслины, сметану и зелень.

ПОСТНЫЙ БОРЩ

(Средний и Нижний Дон, XVIII век)

Приготовление

На медленном огне варится несколько крупных сырых луковиц.

Затем их вынимают и в бульон закладывают шинкованные капусту, морковь, пастернак, картофель, стручки зеленой фасоли (гороха). Перед готовностью добавляют толченый чеснок, лавровый лист, перец и заправляют обжаренным на растительном масле луком и зеленью. Соль, перец по вкусу.

НАПИТКИ ИЗ ТРАВ

(старинные народные средства)

Приготовление

В кувшин (2,5 литра) опустить по столовой ложке чабреца, донника, мяты, добавить гвоздику по вкусу, кусочек имбиря, две ложки чая. Вскипятить и процедить. Добавить фруктозу по вкусу. Пить горячим.

КАША И ЛАПША

(так едят более трехсот лет на Среднем Дону)

Приготовление

Пшеничная каша, сваренная на молоке, заправляется сюзьмой (кисло-молочный продукт) и черносливом.

Круто сваренная лапша заправляется обжаренным луком с мелкими кусочками дикой утки. Подается с моченым терном.

КИСЛАЯ ЛАПША

Ингредиенты:

Лапша домашняя

- мука
- яйца
- соль
- вода

Компот из сухофруктов

- сушеные яблоки, сливы, груши, вишня и т.д.
- вода

Приготовление

В стакан теплой воды вбить одно-два яйца, соль по вкусу. Муку просеять, сформировать на столе горку, сделав в ней углубление. Осторожно вливать в муку воду с яйцами, постоянно мешая. Замесить крутое тесто. Раскатать тесто толщиной 1–2 мм, посыпать пласт мукой, свернуть три-четыре раза, нарезать на лапшу острым ножом. Полученную лапшу разобрать, рассыпать на ровную поверхность и подсушить на воздухе. Из сухофруктов сварить компот, слить, фрукты отдельно сложить в миску. В кипящий компот положить лапшу, варить до готовности. Подавать горячим, холодным, добавляя в тарелку отварные сухофрукты, фруктозу.

ЛЕЩА, ЗАПЕЧЁННЫЙ С КАШЕЙ

(известен издавна, особенно на Нижнем Дону)

Приготовление

Крупного леща очищают от чешуи и внутренностей. Начиняют пшеничной кашей, перемешанной с икрой. Зашивают. Запекают в духовке или печи, следя за сочностью. Можно время от времени смазывать сливочным маслом. Соль, перец по вкусу.

В ОПТИМИЗМЕ наша сила!

«Начинайте каждый вид деятельности, без психического признания возможности поражения. Сконцентрируйтесь на своих сильных сторонах, а не на ваших слабостях... на своих силах, а не проблемах».

Пол Дж. Мейер

Всю жизнь человек закаляется, «как сталь», — помните? Проходит проверку на прочность, на выбор курса, на вектор развития. Все чаще и чаще оптимистов начинают именовать идеалистами, оторванными от жизни, играющими в собственные игры. Пессимисты гордо встают под знамена реалистов и считают себя рупорами истории. Без них никому не понять, куда мы пришли, и как было прекрасно жить во времена «царя Гороха».

Оптимизм — жизнерадостное чувство, которое позволяет людям верить в успешное будущее и продолжать жить, работать и развиваться даже тогда, когда такие параметры как возраст и состояние здоровья работают против них.



Давно известно, что нравственное состояние общества оценивается по его отношению к детям, старикам и женщинам.

Ветераны — многочисленная социальная группа населения Курганской области. В нынешних условиях — самая незащищенная, испытывающая трудности в жизни. Повышение уровня и качества жизни пожилых людей является важным условием ведения и сохранения достойного образа жизни в этом возрасте. Это предусматривает реализацию мероприятий, в ходе которых должны поддерживаться физическое и духовное здоровье, обеспеченность необходимыми материальными, духовными, культурными и социальными благами. Для этого необходимо включить пожилых людей в различные сферы социальной и культурной жизни.

Двадцать лет назад Первомайский территориальный совет ветеранов начал проводить мероприятия, посвященные двум важнейшим для старшего поколения праздникам: 9 мая — в честь Дня Победы, и 1 октября — День пожилых людей. Именно эти встречи стали основой того, что в 2001 году появился клуб пожилых людей «Истоки».

Сначала было 50 постоянных членов клуба. Сейчас эта цифра возросла почти до 350 человек. Но это только те, кто за-

регистрирован, а посещают клуб около 500 человек в возрасте от 60 лет и старше. Иногда приходят и более молодые, но преимущественно клуб основан для ветеранов и участников Великой Отечественной войны. И каждый раз в клуб приходят новые люди.



Встречи в клубе проходят ежемесячно. Как бы ни хотелось встречаться чаще, многим уже не позволяет здоровье. Но раз в месяц они собираются обязательно. Был раньше в клубе и свой хор, встречались каждый четверг. Но он распался именно потому, что по состоянию здоровья тяжело было репетировать каждую неделю.

Есть в клубе и каникулы: когда начинается дачный сезон, времени на посещение клуба у ветеранов нет.

Для большинства из тех, кто приходит в «Истоки», он — отдушина, место, где их ждут, любят и ценят. Ведь у этих людей преклонного возраста уже взрослые дети, которые давно не живут с ними, а внуки и правнуки навещают их нечасто. Встречи в клубе «Истоки», редкие, но яркие и запоминающиеся, приносят в их жизнь разнообразие. Заместитель председателя территориального совета ветеранов Первомайского района, с гордостью заявляет: «Мы не доживаем, а живем!».



В «Истоках» находят поддержку, помощь, здесь можно отдохнуть от проблем нашего, порой жестокого мира, в котором, увы, не всегда находится место для людей почтенного возраста. Наконец, там можно спастись от одиночества. И одиночество, и проблемы забываются, когда, встав в

круг, они начинают петь песни и частушки, танцевать, читать собственные стихи. Здесь никогда не забывают поздравить именинников. Есть и такие ветераны, которые в семьях окружены пониманием, заботой, но они все равно приходят в клуб «Истоки», чтобы пообщаться с людьми, близкими им по возрасту.

Также хотелось бы рассказать о силе духа людей с ограниченными возможностями — об инвалидах, участвующих в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Летом на стадионе КЗКТ собрались люди, которым проблемы со здоровьем не мешают вести активный образ жизни. Спортивный фестиваль был приурочен к прошедшему накануне Дню физкультурника в рамках проекта «Вместе мы сможем больше», разработанного Курганской городской организацией инвалидов Всероссийского общества инвалидов (ВОИ), и получившего в 2014 году грант Главы города.

Перед началом соревнований участники общались между собой. Все они давно знакомы, дружат, переписываются в Интернете и ходят друг к другу в гости.

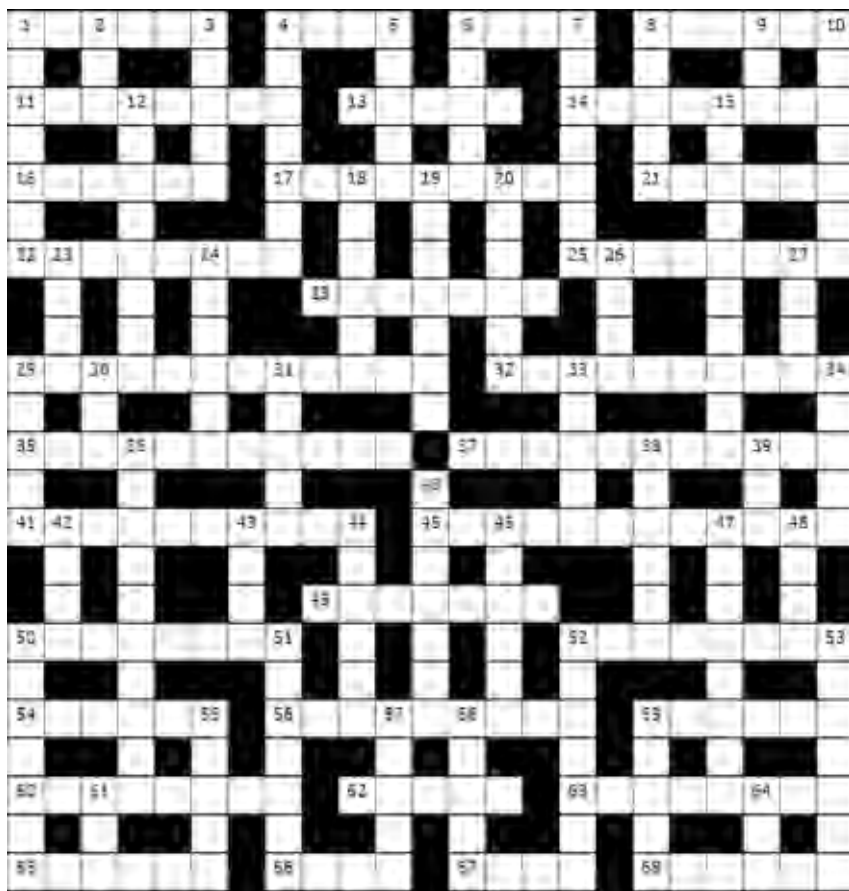
Приветствуя участников, Павел Кожевников (на момент проведения соревнований — Глава города Курган) отметил, что спорт помогает не только воспитывать упорство, выносливость и силу духа, но и объединяет людей, заряжает позитивом и дарит радость общения. Перед стартом он пожелал всем хорошего настроения и новых рекордов.



Председатель городской организации ВОИ Николай Сергеев: «Мемориал Владимира Сазонова проводится в Кургане уже в 15-й раз. Традиционно участие в нем принимают десятки людей с ограниченными возможностями. К примеру, на этот раз попробовать свои силы решили около 60 членов городской организации. Они состязались в таких дисциплинах, как спортивная ходьба, бег, гонки на колясках, прыжки в длину, дартс и стрельба из пневматического оружия. Победители и призеры были награждены грамотами и памятными призами».

Материал подготовлен И. Харитоненко
(под ред. З. Зориной)
Курган – Москва

КРОССВОРД



Кроссворд предоставлен сайтом www.c-cafe.ru

По горизонтали: 1. «Ядро» яйца. 4. Набор, вербовка. 6. Эмблема на фуражке моряков. 8. Муж. 11. Зародыш картины. 13. Один из режиссеров сериала «Дом с лилиями». 14. Человек, который любит пожить на чужой счет. 16. Жительница азиатского государства. 17. Часть зрительного зала. 21. Часть оборонительных средневековых сооружений. 22. Иноверец. 25. Боевая машина. 28. Большой заалтарный образ, характерный для старинных испанских церквей. 29. Вулкан в Восточной Африке. 32. Место, где оберегаются и сохраняются редкие и ценные растения, животные. 35. Лицемерие, ханжество. 37. Учение о юридических, профессиональных и моральных обязанностях и правилах поведения людей определенных профессий (врач, адвокат, учитель). 41. Учение о слухе. 45. Нетрудоспособность. 49. Одна из самых ярких звезд неба. 50. Представительница основного населения европейского государства. 52. Столкновение, серьезное разногласие, спор. 54. Рассудительная и послушная девочка. 56. Вид метонимии. 59. Город в Московской области. 60. Морской разбойник, промышленный в 17 веке на островах Вест-Индии. 62. Название торфяного болота на севере европейской части России и Западной Сибири. 63. Мельчайшая частица вещества. 65. Бесхвостое земноводное. 66. ... Свердлов. 67. Вытянутая возвышенность. 68. Сочетание нескольких музыкальных звуков различной высоты, воспринимаемых как звуковое единство.

По вертикали: 1. Бабник. 2. Верхняя часть черепа. 3. Полая опухоль, обычно наполненная жидкостью. 4. Положение в боксе. 5. Опера Пьетро Масканы. 6. Крученые нитки. 7. Горизонтальный или наклонный брус, выступающий за форштевень парусного судна. 8. Сухая корочка, образующаяся на заживающей ране, язве. 9. Буква кириллицы. 10. Линия раздела между территориями. 12. Крестьянская повозка без кузова для возки бревен и досок. 15. Столица южноамериканского государства. 18. «Эстрадный пилотматериал». 19. В Версале есть дворец Малый 20. Разбор шахматной партии. 23. Сплав на основе никеля и алюминия. 24. Рассказ Михаила Зощенко. 26. Тренировочный бой в фехтовании. 27. Русский юрист, судья, судебный оратор, член Государственного совета Российской империи. 29. Короткая женская одежда. 30. Король из пьесы Шекспира. 31. Личное время. 33. Принадлежность школьника. 34. Дворянский титул. 36. Почин, первый шаг в каком-либо деле. 38. Американский космонавт, побывавший на Луне. 39. Национальный герой чешского народа, идеолог чешской Реформации. 40. Город в Беларуси. 42. Сушенные абрикосы. 43. Высший сорт фаянса. 44. Рубящее и колющее оружие у народов Востока. 46. Марка шведских автомобилей. 47. Окружающая местность, окрестность. 48. Спортивное сооружение. 50. Среднеазиатский ученый, правитель Самарканда, внук Тимура. 51. Государство в Европе. 52. Кисельный углевод. 53. Страна в Азии. 55. ... и омега. 57. Русский писатель, автор сказки «Конек-Горбунок». 58. Имя героя книги Владимира Арсеньева. 59. Слухи, толки. 61. Южнокорейский автомобиль. 64. Что лечит отиатр?

ответы на кроссворд смотрите на стр. 61.

Bifrut® ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

Dr. Dias Польза в квадрате!

рототайка®

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

www.diamirka.ru +7 (495) 739-2200

ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО И ХУДЕЙТЕ

Не сложно догадаться, что самое эффективное снижение веса посредствами физических нагрузок и правильного режима питания под силу далеко не каждому, иначе проблемы с лишним весом давно были бы решены. Многие не могут справиться с физическими упражнениями, некоторым не хватает силы воли, чтобы отказаться от любимых лакомств, а кому-то просто не хватает времени, чтобы всем этим заниматься.

Но можете вздохнуть спокойно, существует всё-таки способ, который поможет Вам достичь желаемых форм без физических тренировок и ограничений в питании. Такой способ может помочь похудеть каждому без создания дополнительных условий, способствующих снижению веса. Итак, дышите полной грудью, ведь именно дыхание — главный секрет метода похудения, о котором идет речь.

Как дыхание может помочь похудеть?

Видимо стоит привести доводы, которые основываются на исследованиях ученых. Учеными было доказано, что дыхательная гимнастика позволяет сжигать жировых клеток на 140 процентов больше, чем бег трусцой или велосипедная прогулка. А также важен и тот факт, что после занятия по дыхательной гимнастике обмен веществ еще долго сохраняет высокий уровень работы.



Секреты дыхательной гимнастики

Наш пищеварительный тракт — это система, состоящая из множества ворсинок, которые и занимаются процессами усваивания. Эти ворсинки усваивают из пищи йод, кальций, аминокислоты и многое другое. От скорости работы ворсинок зависит скорость обмена веществ. Для работы этих ворсинок требуется большое количество кислорода, а когда кислорода не хватает, ворсинки снижают свою работоспособность, способствуя тем самым отложению жировых клеток.

Еще один важный процесс нашего организма — это преобразование пищи и жира в энергию. Но для того, чтобы произошло такое преобразование необходимо поддерживать определенную среду, для образования которой очень важен кислород.

Правильное дыхание также способствует выводу токсинов из организма, так как они преобразуются в газы и выводятся по средству выдоха. Для того, чтобы данный вывод произошел, достаточно просто дышать медленно и глубоко.

Ну и последний секрет — это то, что правильное дыхание способствует поступлению кислорода, который окисляет жировые отложения. Процесс такого окисления является первым шагом на пути к уничтожению жировых запасов организма.

Нужна ли Вам дыхательная гимнастика?

Все дело в том, что в результате загрязнения окружающей среды уровень кислорода в атмосфере постоянно снижается. А хронический стресс современного человека приводит к тому, что люди начинают дышать, делая короткие неглубокие вдохи. Поэтому в организме начинается кислородное голодание.

Делайте упражнения дыхательной гимнастики всего 15 минут в день, и станете чувствовать себя гораздо лучше.

А бонусом обретете прекрасную стройную фигуру.

Екатерина Ли

Материал предоставлен газетой «Стройность.рф», г. Томск

рототайка®

Я мечтаю!

Монпансье

без сахара
И
на изомальте



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

Рассказ о жизни врача частной практики

В конце осени в редакцию газеты «Пульс» (газета Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И. П. Павлова — прим. редакции) пришло очень необычное письмо:

Письмо это — вам, студентам медицинского университета. Я пишу его уже многие годы — мысленно и на бумаге, но больше мысленно. Порой мне даже кажется, что вы слышите, как я с вами разговариваю.

Я работаю врачом 40 лет. 20 лет в Ленинграде и 20 лет в Иерусалиме. Сразу же скажу, что в обоих этих местах моя профессиональная деятельность была успешной в плане и профессионального удовлетворения, и морального состояния, и материального обеспечения. Мне улыбнулось счастье чувствовать себя врачом, которого достойно содержит общество и который не должен сердиться на общество. Только учись и отдавай в полной уверенности, что получишь все, что тебе нужно в ответ.

Я очень рад, что в Израиль я уехал из России только в 1991 году, то есть после того, как успел в России уже почувствовать себя доктором. Сразу же хочу сказать, что я люблю Россию, и в сердце моем сосуществуют разные чувства: любовь, гордость и боль и, подчас, неспособность объяснить и понять.

Я закончил 1ЛМИ в 1971 году, работал в маленькой районной больнице в Псковской области терапевтом, вернулся в Ленинград и работал в разных больницах города. В те годы я мечтал уехать в Америку и стать «американским врачом». После того как уехать не удалось и прошла короткая депрессия, я придумал следующую теорию — теорию доктора Аркадия, которая помогла ему стать врачом, довольным своей работой, обеспеченным материально и, в конце концов, счастливым. Теория опробована и признана работающей в отношении ее автора в разных системах устройства здравоохранения и общества. Еще до того, как теория эта была сформулирована мною для меня же и была апробирована на самом себе в двух разных странах, логика моих мыслей была следующей. Во всем мире давно доказано, что для общества выгодно содержать врача хорошо (невыгодно и опасно не делать этого). Но содержать хорошо выгодно только тех врачей, которые соответствуют определенным стандартам. Непросто достичь этих стандартов, но каждый понимает, что нет выхода: учиться тяжело, сдать экзамены и получи «вход в салон».

В обществе, где не действуют эти законы, начинают происходить процессы, ведущие к снижению качественного уровня врача и медицины. То есть врач в массе

своей деградирует, лишение мотивации и снижение качества условий работы ведет к снижению стандартов и требований.

Значит, — продолжал я фантазировать (1984 год на дворе), — те врачи, которые будут действовать так, как будто есть реальный смысл учиться и приобретать знания (так, как будто ты находишься в обществе, где ты их можешь использовать), окажутся в меньшинстве. А поскольку никто не может изменить потребность населения во враче, который знает много и хочет работать, то этот врач, так или иначе, будет востребован и вознагражден и материально, и морально, и профессионально. Так что, — решил я тогда, — единственное, что я могу сделать для своего будущего — это учиться и учиться... Главное — это профессионально вырасти, чтобы мне было что предложить, и тогда можно не заботиться ни о чем. Кстати, я абсолютно уверен, что все больные, независимо от их уровня, читают точно в глазах врача, сколько он знает, и что он умеет.

Собрав «подписи членов семьи, что они меня благословляют на учебу и готовы страдать от скромной жизни» и обложившись ведущими, известными во всем мире учебниками, я начал их изучать и конспектировать... Многие недоумевали — какой смысл в знаниях, которые ты не можешь эффективно применить? Кому нужен в России, в царстве специалистов, врач, который учится на семейного врача «во всех направлениях»?

Параллельно учебе я работал по 4–6 месяцев в разных клиниках (кардиология, пульмонология, гастроэнтерология), работал по ночам в приемном отделении. Главной моей мыслью было — все это имеет большая самостоятельный смысл, все эти знания не могут не быть востребованы рано или поздно.

И вот наступила перестройка. Власть сменилась, и Америка приблизилась. Я пришел в комиссию по частной практике Петроградского района и, ответив на два вопроса и заплатив в кассу 28 рублей налога, получил разрешение на частную практику. По пути домой зашел в телефонную будку и позвонил в известную и очень популярную телепрограмму. Через три дня вышла передача «о первом частном враче после революции 1917 года»: пара миллионов человек записали телефон «частного врача из телевидения». Мною было объявлено, что визит стоит 15 рублей, что каждый, кто не согласен платить деньги сразу после визита, волен прислать или не прислать мне их позже по результатам лечения, а каждый, кто хочет вернуть свои деньги, может позвонить и получить деньги назад почтовым переводом. После визита следовал период бесплатного наблюдения по телефону — по вечерам я обзванивал своих пациентов.

Ни один человек не попросил вернуть деньги. Люди, решившие заплатить по результатам лечения, в среднем платили на 20 процентов больше по собственному желанию. Я почувствовал, какая это роскошь — быть врачом, отдающим много и получающим еще больше. Без связей, знакомств, протекций, положив «на стол» лишь свои знания и желание, каждые два дня я зарабатывал месячную зарплату врача того времени.

Хотя, конечно, дело было далеко не только в деньгах. Ощущение этой роскоши преследует меня всю жизнь.

В возрасте 43 лет, успешно выполнив все планы, я приехал в Израиль и там начал все заново. Я был обязан проверить свою теорию в другом месте. Скажу сразу, я не мог бы желать даже самому себе результатов лучших, чем те, что я получил и продолжаю получать. Всем студентам Иерусалимского университета медицинского факультета шестого года учебы и стажерам, которые проходят у меня в поликлинике циклы учебы, я рассказываю, что врач должен быть знающим, обеспеченным и уважаемым в обществе. Нельзя быть врачом, сердящимся на общество!

Итак, мне было 43 года: для врача, которому приходится менять страну проживания и начинать все сначала, это уже «нехороший» возраст. В Израиле есть закон: если врач приехал со стажем 20 лет и более, он не обязан сдавать заново экзамены на подтверждение диплома, а должен только полгода проработать врачом в больнице и получить характеристику. Я приехал со стажем 19,5 лет. Многие удивлялись, почему не подождет еще полгода? У меня же сомнений не было. Наоборот, было понимание, что, только пройдя самостоятельно «все медные трубы», сдав все экзамены заново, я могу получить диплом, за которым будут стоять уверенность и силы, ведь только то, что ты построил своим нелегким трудом, имеет истинную ценность.

Нужно сказать, что знания, которые я привез из России, пришлись очень кстати...

Сдав экзамены и получив временный диплом (таких, как я, было немало и разных возрастов), я оказался на рынке, переполненном русскими врачами... Единственная врачебная работа, которую мне могли предложить в поликлинике страховой медицинской компании — эта работа поликлиническим врачом на подмене и только на полставки. И вот тут-то я вспомнил одно из главных правил — выгодно всегда выбирать самые тяжелые пути. Я записался на прием к заведующему терапевтическим отделением больницы, попросил его дать мне возможность присутствовать на обходе врачей и смотреть, как они работают. Профессор дал мне раз-



решение, но предупредил: «работы у меня нет». На следующий день я надел халат и вышел на работу. Закончился рабочий день врачей в 5–6 часов вечера, и все, кроме дежурных, отправились домой, а я остался с дежурными до 11 часов вечера и работал будто был уже в штате. И так я делал каждый день без выходных.

Через две недели появились первые признаки недоумения среди коллектива больницы. Мне предложили взять несколько дежурств в месяц. Но меня не интересовала зарплата, я хотел посмотреть, как они работают. Все они продолжали ломать голову: как объяснить такое поведение? Прошло два месяца, и я снова попросил о встрече с заведующим отделением.

Объяснил ему все как есть: «Я врач, стаж 20 лет. Я приехал в Израиль, чтобы пройти весь путь израильского врача-специалиста и получить полную специализацию по семейной медицине. Если нет ставок, то я готов пройти этот путь без получения зарплаты, но обязательно официально, имея зачетную книжку врача, получающего специализацию (ординатора)». Еще через две недели я получил зачетную книжку и письмо, в котором сообщалось, что меня официально приняли на учебу.

Прошло четыре с половиной года учебы, ночных дежурств два раза в неделю и работы в день после дежурства еще до 6 часов вечера в отделении. Я получил диплом и стал семейным врачом в по-

ликлинике на окраине города с большим количеством населения, как говорится, «низкого социально-экономического статуса». Ежедневно пациенты стучали в дверь и требовали принять без очереди, да еще повторно выписать, к примеру, снотворные таблетки. Чтобы сопротивляться всему этому да еще выполнять работу на уровне, нужно было произвести настоящую революцию в привычках населения. Только построив совершенно иные стандарты работы, давая много, обслуживая пациентов фактически как частного врача, можно рассчитывать получить в ответ уважение и условия работы и от населения, и от учреждения, где ты трудишься. Так я и работаю двадцать лет — тяжело и много, но в условиях, о которых можно только мечтать. Я получаю от общества и больных все, что вкладываю в них.

Я всегда говорю студентам и стажерам: «не отказывайтесь от мечты и никогда не пользуйтесь возможностью устроиться на работу по знакомству — это только ослабит вас и перекроет пути к настоящему росту — как профессиональному, так и личному».

Берегите себя, ребята! И, в то же время, не берегите себя — учитесь!

Жизнь не стоит на месте. Количество и качество машин на улицах растет, дети ходят со смартфонами, люди хотят жить лучше и дольше. Ценность самой человеческой жизни растет. Завтра — да что

там, уже сегодня — страховые компании потребуют иного уровня лечения и иных сертификатов об уровне знаний от врачей. Потому что страхующийся заранее захочет знать, какую компенсацию в миллионах денежных единиц он получит в случае неправильного лечения. Не будет получения работы «по знакомству» — только лишь по количеству правильных ответов на вопросы компьютера на экзамене и по вашей способности сочетать грамотную работу с хорошим отношением к коллегам и пациентам. Жаль, если эти времена застанут вас неготовыми! Вы можете сказать мне: «А что, если мы, например, ударимся в учебу, а изменения в обществе о которых Вы, доктор, фантазируете, наступят еще через 50 лет? — опять мы останемся в дураках?» — если мысль ваша пошла в таком направлении, начинайте читать письмо сначала! Знания — это богатство, медицинские знания — сокровище. Сейчас самое время вкладываться в знания.

*С уважением,
доктор Аркадий Череповецкий
газета «Пульс»*

*(Газета Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И. П. Павлова),
№ 13 (2498) 20 декабря 2012 года.*

Материал предоставлен М. В. Богомоловым

Ответы на кроссворд, опубликованный на стр. 58.

По горизонтали: 1. Желток. 4. Наём. 6. Краб. 8. Супруг. 11. Набросок. 13. Усков. 14. Шаромыга. 16. Лаоска. 17. Амфитеатр. 21. Поножи. 22. Басурман. 25. Танкетка. 28. Ретабло. 29. Килиман-джаро. 32. Заповедник. 35. Фарисейство. 37. Деонтология. 41. Аудиология. 45. Инвалидность. 49. Капелла. 50. Украинка. 52. Конфликт. 54. Умница. 56. Синекдоха. 59. Мытищи. 60. Буканьер. 62. Мшара. 63. Молекула. 65. Квакша. 66. Яков. 67. Увал. 68. Аккорд.

По вертикали: 1. Женолюб. 2. Лоб. 3. Киста. 4. Нокдаун. 5. «Маски». 6. Кроше. 7. Бушприт. 8. Струп. 9. Рцы. 10. Граница. 12. Роспуски. 15. Монтевидео. 18. Фанера. 19. Трианон. 20. Анализ. 23. Ални. 24. «Мещане». 26. Ассо. 27. Кони. 29. Кофта. 30. Лир. 31. Досуг. 33. Пенал. 34. Князь. 36. Инициатива. 38. Олдрин. 39. Гус. 40. Витебск. 42. Урюк. 43. Опак. 44. Ятаган. 46. «Вольво». 47. Околоток. 48. Трек. 50. Улугбек. 51. Австрия. 52. Крахмал. 53. Таиланд. 55. Альфа. 57. Ершов. 58. Дерсу. 59. Молва. 61. «Киа». 64. Ухо.



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Польза в квадрате!



Я мечтаю!



НЕПРИЗНАННЫЙ ГЕНИЙ

ЛЕОНИД ВАСИЛЬЕВИЧ СОБОЛЕВ, 1876-1919 гг.

Леонид Васильевич Соболев несомненно был гением. Но, как некоторые талантливые люди, озаренные искрой Божьей, человеком скромным и замкнутым. Возможно, причиной последнего стала болезнь, случившаяся с ним в молодые годы. Мы знаем о Леониде Соболеве немного — странным образом он почти выпал из плеяды великих русских ученых. О нем не создано книг, очень мало сведений в интернете, и писавших о нем авторов можно перечислить по пальцам одной руки. Он совершил важнейшее открытие — экспериментально доказал, что островки Лангерганса в поджелудочной железе секретируют некий гормон, «фактор X», регулирующий сахар крови, который впоследствии назовут инсулином. Его научная деятельность была связана с петербургской Военно-медицинской академией (ВМА): в 1897 г. он закончил с отличием это учебное заведение и был оставлен адъюнктом по кафедре патологической анатомии. В 1901 г. защитил докторскую диссертацию, в 1904 г. получил звание прозектора, а затем — приват-доцента по той же кафедре. Он преподавал в академии до 1912 года и, кажется, не пытался извлечь из своего открытия какую-либо практическую пользу — например, создать инсулин намного раньше, чем это сделали Бантинг и Бест. Он страдал неизлечимой болезнью — рассеянным склерозом, и в 1912 г. вышел в отставку, не в силах более исполнять свою должность. В 1919 г., в год разрухи и голода в Петрограде, Соболев скончался в клинике нервных болезней ВМА на сорок третьем году жизни. Точные даты его рождения и смерти мне установить не удалось.

В дальнейшем писали о нем немногие. Большая часть публикаций 1926–1950 гг. принадлежит профессору Д. М. Российскому (1887–1955), заботами которого диссертация Соболева была переиздана в 1950 году. Скучные сведения о нем (одна страница) сообщаются в статьях академика В. Г. Баранова (1900–1988) и профессора С. Г. Генеса (1898–1992), опубликованных в 1949 г. в журнале «Клиническая медицина». Профессор Л. С. Саламон (1917–2009) рассматривает историю «почти открытия» инсулина Соболевым как пример великого, но невостребованного достижения отечественной науки. Что же касается недавно вышедшей статьи Л. А. Сорокиной, то, к сожалению, она не сообщает ничего нового и является сокращенным пересказом предисловия, которым Д. М. Российский сопроводил публикацию работы Соболева. В книге профессора В. Н. Цыгана, основную часть которой составляют труды А. И. Якоцкого, также кратко упоминается Леонид Соболев.

В дополнение к диссертации Соболева дана справка «*Curriculum vitae*», что в переводе с латинского означает «Жизненное поприще». Привожу ее полностью:

«Леонид Васильевич Соболев, сын чиновника, православного вероисповедания, родился в Трубчевске Орловской губернии в 1876 г. Среднее образование получил сначала в Карачевской (Орловской губернии) прогимназии, а затем в Новгород-северской (Черниговской губернии) гимназии, курс которой окончил в 1893 г. В том же году поступил на I курс Императорской военно-медицинской академии. С 1896 г. занимался нормальной гистологией и, главным образом, патологической анатомией под руководством профессора К. Н. Виноградова. В 1897 г. за представление конференции академии сочинения: «К вопросу о ретенционных слизистых кистах толстых кишок» удостоен премии имени профессора, д.ст.сов. Т. Иллинского. В 1897 г. Соболев окончил курс академии со званием «лекаря с отличием» и по конкурсу оставлен на 3 года при академии для усовершенствования



Соболев Л. В.

в избранной специальности — патологической анатомии. Вначале, кроме того, занимался и в клинике профессора В. Н. Сиротинина из практических соображений. Но вскоре, через 2 месяца, оставил занятия в клинике, находя такое совмещение для себя непосильным, и посвятил себя теоретической специальности. Экзамены на степень доктора медицины сдал в 1899/1900 учебном году».

Далее следует список из трех научных работ, включая диссертацию, с указанием, что предварительное сообщение о ней было напечатано в «Еженедельнике практической медицины» №7 за 1900 г. и на немецком языке в «*Centralblatt für allgemeine Pathologie und pathol. Anatomie*», 1900, №6–7. Получив степень доктора медицины, Соболев был послан в двухлетнюю зарубежную командировку, в чем ему содействовал Иван Петрович Павлов, считавший его своим учеником. Прочитав мнение Павлова о Соболеве (по предисловию): «...беседуя с Соболевым по поводу его работы, я был поражен массой мыслей и глубокой вдумчивостью в затронутых им вопросах... Соболев производит на меня впечатление выдающейся личности». Такой отзыв великого физиолога дорогого стоит!

К сожалению, не известно, в каких странах побывал Соболев, где стажировался, с какими учеными контактировал. Можно предположить, что он был в Германии, медики которой являлись в те времена ведущими специалистами в части изучения и лечения диабета. Кажется несомненным, что Соболев хорошо владел немецким языком, так как его статьи, начиная с 1900 года, регулярно публикуются в медицинских журналах Германии, включая такое престижное издание, как «*Virchowsky Archiv*» («*Virchows Archive*»)².

Вернувшись на родину в 1903 г., он, как говорилось выше, был вскоре назначен прозектором кафедры патологической анатомии ВМА, а затем избран приват-доцентом. Обратимся теперь к его диссертации, которую он защитил в 1901 г., в возрасте 25 лет. Она называлась

так: «К морфологии поджелудочной железы при перевязке ее протока, при диабете и некоторых других условиях». Данный труд лежит в основе всей современной диабетологии, и Д. М. Российский в предисловии дает краткий обзор этой работы. Я хочу остановиться на ней подробнее. Меня, представителя точных наук, восхищает, насколько Соболев тщателен и логичен в своих исследованиях. Не меньше восхищение вызывают и его трудолюбие, и знание литературы по предмету.

Работа состоит из двух частей — экспериментальной части (70 страниц) и части патологоанатомической (50 страниц). В первой части Соболев формулирует свою гипотезу: «Применяя перевязку протока поджелудочной железы, я должен был бы ожидать атрофии ее пищеварительного аппарата, островки же Лангерганса, если только они представляют собою отличные от пищеварительного аппарата и анатомически, и функционально элементы, должны уцелеть».

Это требует пояснения. Напомним, что поджелудочная железа выполняет двойную функцию: ее основная масса выделяет пищеварительный сок, а островки Лангерганса, ее «эндокринологическая часть», являются источником жизненно важных гормонов, в том числе — инсулина. Инсулин поступает в кровь, а пищеварительный фермент — в желудок, по специальным протокам. Соболев показал, что если эти протоки перевязать, ослабив тем самым первую функцию органа, то железа начинает атрофироваться, но при этом островковый аппарат остается целым и продолжает секретировать «фактор X» — то есть инсулин. Если взять обычную поджелудочную железу, то из ее ткани трудно выделить инсулин в чистом виде. И сегодня причина для нас ясна: инсулин — это белковое вещество, которое разрушается пищеварительным ферментом. Перевязка протока ведет к тому, что первая функция железы отмирает, сока в ней нет или почти нет, а относительная доля инсулина повышается — и значит, из такой железы гораздо легче выделить необходимый гормон.

Итак, Соболев выполнил операцию³, в результате которой из атрофированной железы животного можно было извлечь инсулин. Однако хирургическая операция — слишком сложный способ, неудобный для массового производства лекарства, и, понимая это, Соболев пошел в своих исследованиях гораздо дальше. Он предложил получать инсулин из поджелудочной железы телят, поскольку у них, как у ряда других новорожденных животных и человеческих младенцев, островки Лангерганса хорошо развиты, тогда как пищеварительные клетки, продуцирующие панкреатический сок, работают еще не на полную мощность. Следовательно, в железе молодого животного — например, теленка — много инсулина и мало сока; она — естественный источник «фактора X», не требующий предварительного хирургического вмешательства.

Свою гипотезу Соболев доказал экспериментально, перевязав протоки без малого у сотни животных и исследуя, как изменились их железы через день, два, пять и так далее, до ста и двухсот дней. Эксперименты проводились на кроликах, собаках, кошках, быках, телятах, баранах, свиньях и даже птицах. Соболев подробно описывает методику операций и каждый опыт, строение желез у каждой породы подопытных животных, даже указывает, что профессор

3) — Такую же операцию по перевязке протока железы выполнял Бантинг спустя двадцать лет. Но Соболев, вероятно, был более искусным хирургом — у него операции даже на мелких животных кончались успешно, а у Бантинга, пока он не овладел нужным навыком, собаки погибали.

1) — По другим сведениям — в 1898 г.

2) — «*Virchowsky Archiv*» — созданный *Virchowsky* научный журнал «*Archiv für pathologische Anatomie, Physiologie und für klinische Medizin*», получивший затем название «*Virchows Archive*». Журнал издается и в наши времена.

И. П. Павлов оказал ему любезность, лично оперировав трех кроликов. На заключительном этапе проводились микроскопические исследования, полностью подтвердившие его гипотезу: «Во всех опытах повторяется по существу одно и то же явление, а именно атрофия паренхиматозных элементов железы, за исключением островков Langerhans'a»⁴. После этого вывода следует подробный обзор предыдущих работ, начиная с Клода Бернара (1856 г.) и Лангерганса; упоминаются труды Павлова, Меринга и Минковского, Лагусса, Яроцкого и других.

В этой части также описаны опыты с пересадкой части железы собаки под кожу

ношению к различным вредным влияниям, во всяком случае гораздо более стойкими, нежели пищеварительный аппарат железы». В отношении диабетических больных он отмечает изменения островкового аппарата и пишет: «В моем распоряжении имелись поджелудочные железы от 15 случаев диабета и от одного случая остро протекавшей гликозурии». И далее: «При указанной болезни островки как раз являются элементом очень нестойким». Затем следует обзор работ на тему связи диабета с островковым аппаратом и, в частности, критика воззрений великого Клода Бернара.

Анализируя работы Соболева нельзя не

этому поводу можно выдвинуть три гипотезы.

Предположение первое состоит в том, что, как отмечает известный немецкий ученый П. Тренделенбург, «...его замечательные практические предложения по получению вещества из островкового аппарата поджелудочной железы остались незамеченными, поскольку лабораторная техника и методы химических исследований были еще недостаточно развиты для их осуществления». Это вполне возможно. Как показал опыт Бантинга и американских врачей в 1921–1922 гг., нельзя проверить действие инсулина без регулярных анализов сахара крови. Для такого определения в 1910 г. требовалось 20 мл крови (почти полторы столовые ложки), а в 1920 г. анализ могли проводить по дозе 0,2 мл, то есть он стал практически реальным. С другой стороны, видный американский эндокринолог Сэм Вентворт поведал мне историю о женщине-диабетике, заброшенной во время Второй мировой войны в Китай, где никакого инсулина не было. Не обладая познаниями в химии и не имея какого-либо оборудования, она научилась готовить инсулин из поджелудочных желез кроликов и спасла свою жизнь. Возможно, это оказалось бы не таким уж неосуществимым делом даже в начале двадцатого века?

Предположение второе принадлежит Л. С. Салямону. Он пишет, что в конце XIX — начале XX веков в европейской диабетологии господствовала ошибочная теория Клода Бернара (1813–1878), считавшего, что диабет — нервная болезнь, влияющая на печень и побуждающая ее выбрасывать сахар в кровь. Бернар полагал, что поджелудочная железа вырабатывает только пищеварительный фермент, и не приписывал ей никакой иной роли в обмене веществ. Сторонниками этой теории были начальник ВМА профессор В. В. Пашутин и его ученики, включая профессора К. Н. Виноградова, под руководством которого Соболев выполнял свою диссертационную работу. Салямон пишет, что «...ученые Военно-медицинской академии проблемой диабета активно интересовались, сами ее исследовали и не заметили, как их ученик эту проблему решил». И не без сарказма добавляет: «Маловероятно, что исследование Соболева могло доставить большое удовольствие главным отечественным авторитетам, занимавшимся проблемой диабета. Соболев показал несостоятельность направления их многолетних работ. В своей диссертации Л. В. Соболев хотя и в корректной форме, но достаточно убедительно критикует гипотезу «гениального исследователя» Клода Бернара и упоминает В. В. Пашутину, т.е. учителя своего учителя и начальника академии, как сторонника ошибочной концепции».

Итак, нельзя исключить, что Соболев пал жертвой аксиомы «начальник всегда прав». По мнению Салямона, он не имел возможности довести свое открытие до логического конца, ибо такая возможность предполагает наличие средств — лабораторной техники, экспериментальных животных, помощников и финансирования работ. Иными словами, слишком умного Соболева «зажали» и сделали это очень прочно. Комментируя данную ситуацию, Салямон пишет: «Работа Л. В. Соболева на его родине прошла настолько бесследно, что его имя в отечественных изданиях, как правило, не упоминалось. Имя Л. В. Соболева стало у нас известным после появления второго тома эндокринологического руководства «Гормоны», написанного Тренделенбургом. Добросовестный анализ истории открытия инсулина заставил Тренделенбурга подчеркнуть, что все основные положения работы Бантинга за 20 лет до этого были сформулированы Л. В. Соболевым».

Предположение третье я рискну выдвинуть сам. На первом этапе исследования, при выполнении своей диссертационной работы, Соболев, в отличие от Бантинга, вероятно не ставил задачу сотворить лечебный препарат, а занимался более общей проблемой: выяснением функций островков Лангерганса и их регулирующего влияния на углеводный обмен. Он был не лечащим врачом, а ученым-медиком, и не имел дела с живыми — пока еще живыми! — пациентами. Бантингу в Торонто такие люди, как говорится, дышали в спину. Бантинг знал, что должен приготовить лекарство; Соболев знал, что должен



брюшины и микроскопическое изучение желез человеческого плода, новорожденного и десятидневного ребенка, желез новорожденных кролика, морской свинки, телянка. Соболев пишет: «Исследование вполне подтвердило первоначальное предположение, что островки как органы внутренней секреции в утробной и в первое время внеутробной жизни будут развиты лучше сравнительно с пищеварительным аппаратом, в котором зародыш не нуждается, и который поэтому развивается лишь впоследствии».

В патологоанатомической части описаны исследования людей: 18 пациентов не диабетиков, со склеротическими изменениями поджелудочной железы разной степени тяжести (например, из-за сифилиса или алкоголизма), и 16 случаев больных диабетом. Здесь нужно подчеркнуть, что Соболев не имел дела с живыми пациентами, а изучал железы умерших людей, то есть препараты, которыми его снабжали знакомые врачи (он называет их в диссертации и приносит им благодарность). Умершие больные, от младенца до женщины семидесяти лет, чьи тела подвергались вскрытию, отнесли к простонародью — чернорабочие, крестьяне, солдаты, редко мещане, лечившиеся в различных больницах Петербурга (больницы Обуховская, Александровская, Мариинская, Петропавловская, Клинический военный госпиталь). Читая приведенные Соболевым истории болезни, невольно задаешься вопросом, где и как лечились люди дворянского и купеческого звания — например, диабетики. Мои знакомые врачи этот вопрос прояснили, сообщив, что все указанные выше больницы — заведения для неимущих, а состоятельные пациенты лечились дома, у частных докторов, или могли отправиться за рубеж. В случае летального исхода их тела, конечно, не вскрывались.

Исследовав предоставленные коллегами образцы желез пациентов, не страдавших диабетом, Соболев делает вывод: «Островки Лангерганса нормальные, т.е. у недиабетиков являются элементами весьма стойкими по от-

вспомнить его однокашника по ВМА, крупного российского медика Александра Ивановича Яроцкого (1866–1944). Судьба Яроцкого сложилась удачнее, он прожил долгую жизнь, внес вклад во многие разделы медицинской науки, включая эндокринологию, и по праву считается предшественником Соболева. Докторская диссертация, которую он защитил в ВМА в 1898 г., переиздана вместе с очерком его творческой биографии и комментариями, подготовленными профессором В. Н. Цыганом. Один из главных выводов диссертации гласит: «Островки Лангерганса не представляют из себя видоизменения обыкновенных долек поджелудочной железы. Это самостоятельные органы, заложены в толщу железы. Они участвуют в ее секреторной деятельности, насколько можно судить по гипертрофии прилегающих к ним долек и богатству их зимогенной зернистостью, наблюдаемых при некоторых условиях».

К 1912 году Соболев опубликовал еще несколько работ о патологических изменениях поджелудочной железы при диабете, причем большинство этих статей вышло в медицинских журналах Германии, став достоянием мировой науки. Важность его публикаций трудно переоценить — ведь он не только выяснил функцию островков Лангерганса, но и указал вполне реальный способ производства животного инсулина. Казалось бы, еще немного, и инсулин будет открыт в самом начале XX столетия, и тысячи жизней будут спасены... Но этого не случилось. Это произошло лишь через двадцать лет, и не в России, не в Петербурге, а в канадском городе Торонто, где Бантинг и Бест в муках и сомнениях повторили то, о чем знал, что предвидел русский ученый Леонид Соболев.

Возникает вопрос: почему?

Почему Леонид Соболев не приготовил первым в мире инсулин из телячьей железы и не начал продлевать жизнь диабетикам, получив за это Нобелевскую премию? Помешала болезнь? Но, несмотря на рассеянный склероз, он с успехом преподавал восемь лет в ВМА и занимался научной работой — это отражено в двух десятках его статей, посвященных не только островковому аппарату, но и другим вопросам. Скорее всего, болезнь была ни при чем, а главную роль сыграли другие обстоятельства. По

4) — Паренхима — ткань какого-либо органа, выполняющая его основную функцию (в данном случае — для поджелудочной железы — выделение пищеварительного фермента).

решить научную проблему. Возможно, если бы Соболев подвергался такому же интенсивному давлению со стороны больных, как Бантинг и окружение Бантинга в Торонто, он положил бы все силы на создание лечебного препарата. Но, кажется, подобное давление отсутствовало. Риску предположить, что в Российской империи той эпохи сахарный диабет был не очень распространен, и гораздо большими бедствиями грозили инфекционные заболевания — тиф, дизентерия, туберкулез. Известно, что в начале XX века диабет особенно часто встречался среди состоятельных людей наиболее богатых стран мира, США и Германии, что было связано, в частности, с обильным питанием. Россия в этом смысле отнюдь не процветала. Те, кто жили в скудости и ограничивали свой рацион простыми продуктами, реже болели диабетом. Этот вывод подтверждается тем, что во время войн и сопутствующего им голода число заболеваний диабетом падает. Возможно, что этот недуг в России начала XX века представлял скорее академическую проблему — с учетом того, что богатые диабетики могли жить и лечиться в Германии. Это означает, что работа Соболева была не актуальной, и у него не появилось сильного стимула сменить преподавательскую деятельность на лечебную. Таким стимулом, на мой взгляд, могли быть только состоятельные пациенты и финансирование от меценатов.

Теперь рассмотрим еще один вопрос: знал ли Бантинг о работах Соболева? И если знал, почему на них не сослался? Профессор Д. М. Российский упоминает об этом с явной обидой, указывая, что статьи Соболева публиковались в немецких журналах и, следовательно, были доступны самой широкой научной общественности. Но канадский историк науки Майкл Блисс, автор капитального исследования, утверждает, что на мысль перевязки протоков поджелудочной железы Бантинга натолкнула статья М. Бэррона, опубликованная в журнале «Хирургия, гинекология и акушерство» в 1920 г. Следовательно, о работах Соболева Бантингу не было известно. Более того, в книге Блисса — подчеркну, в книге, вышедшей в 1982

году! — упоминаний о Леониде Соболеве нет вообще, хотя автор подробно пишет о других ученых, претендующих на открытие инсулина (в частности, о работах 1920–1921 гг. румынского медика Николае Паулеску). Что касается связи между диабетом и поражением островков Лангерганса, то эту идею, как сообщает Блисс, впервые высказал в 1901 г. врач Юджин Опи (E. Orie), работавший в университете Джона Хопкинса и опубликовавший соответствующую статью только в 1910 г.

Я верю Блиссу в том, что в Америке имя Соболева находилось еще в большем забвении, чем на нашей родине. Бантинг ничего не знал о его работах. В отличие от всесторонне образованного Соболева, Бантинг не читал на немецком, а статьи с французского ему переводил Бест, которому этот язык был «немного знаком». Так что не стоит обижаться на Бантинга. Лучше вспомним поговорку: нет пророка в своем отечестве.

О болезни Соболева у меня нет информации. Врачи говорили мне, что рассеянный склероз часто поражает молодых в возрасте 20–25 лет, так что Соболев мог заболеть во время своей зарубежной командировки или вскоре после нее. Недуг неизлечимый, страшный; он ведет к параличу. И именно в таком состоянии, почти полностью парализованным, Леонид Васильевич Соболев скончался в один из дней 1919 года. Скончался в Петрограде, в самый разгар Гражданской войны, в бывшей имперской столице, которую из-за голода покинула половина жителей.

Спустя почти столетие Леонид Васильевич Соболев во многом остается для нас загадочной и трагической фигурой. Да, мы предствляем, что он сделал в области знания, но остальное, остальное!.. Я понимаю, что моя статья больше ставит вопросов, чем отвечает на них. Был ли он женат, оставил ли потомков?.. Если не имел семьи, то кто ухаживал за ним — ведь из-за болезни он нуждался в помощи, особенно в свои последние годы?.. Где он жил и какой была эта жизнь, скудной или сравнительно обеспеченной?.. Какие мысли его посещали — сознавал

ли он грандиозность своего свершения и зловещую шутку, которую сыграла с ним судьба?.. Что думали о нем близкие люди и коллеги по работе?.. И, наконец, почему великий физиолог Павлов, имевший о нем столь лестное мнение, не пригласил его под своим крылом, не заставил довести работу до логического конца, до цельного лекарства?..

Я полагаю, что жизнь Леонида Васильевича Соболева еще ждет своих исследователей. Взгляните на снимки — вот он в окружении своих учеников, слушателей ВМА, человек с лицом русского интеллигента. Сосредоточенный, погруженный в себя, мрачноватый и, возможно, усталый... Это очень редкие фотографии столетней давности⁵ из семейных архивов петербургских медиков, профессоров Василия Николаевича Цыгана и Всеволода Александровича Цинзерлинга, которым я приношу глубокую благодарность. Четвертый слева на фото внизу страницы — Всеволод Дмитриевич Цинзерлинг, дед Всеволода Александровича и будущий выдающийся российский патологоанатом.

В заключение я хочу отметить почти мистическую параллель между судьбами Леонида Соболева и Пауля Лангерганса. Они оба были очень талантливыми людьми, преданными науке, оба страдали неизлечимыми недугами и умерли почти в одном возрасте — Лангерганс не дожил пяти дней до 41 года, Соболев умер в 42.

Но Лангергансу больше повезло — он скончался на Мадейре, на прекрасном острове вечной весны, отошел в вечность на руках любимой женщины.

Кто пролил слезу над Леонидом Соболевым?.. Кто закрыл ему глаза?.. Кто проводил его в последний путь?..

Михаил Ахманов

5) — Предположительно это фотографии 1911–1912 гг., когда Соболеву было 35–36 лет.



Л. Соболев



В.К. Булан
 С.П.Б. НЕВСКОЕ ДР. 94
 ТЕЛЕФОНЪ № 1700.

Радуга воздействий на здоровье цвета фруктов и растений

В этом описании мы касаемся биологической активности веществ, придающих продуктам и растениям тот или иной цвет, не описывая влияние других биологически активных веществ овощей и фруктов, содержащихся в них. В том числе обращаем внимание читателей на то, что гормон инсулин является универсальным анаболиком, способствующим усилению синтеза жиров, белков и углеводов. Многие цветные вещества из овощей и фруктов способствуют функциям инсулина.

Всем известна фраза: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан». Эту фразу предлагают детям, чтобы они выучили цвета радуги. Различные цвета, дающие окраску овощам, фруктам, растениям означают повышенное содержание в соответствующем продукте того или иного биологически активного вещества — фитонутриента (от древнегреч. фито — растение; нутриус — питание).

В белый цвет окрашены грибы, редька, корневая сельдерей, хрен, лук, чеснок. Белый цвет свидетельствует о наличии кверцетина, существующего в растениях во множестве различных фракций. Кверцетин и его производные обладают мощным антиоксидантным воздействием. При множестве болезненных обменных процессов в организме человека образуются свободные радикалы — химически активные соединения, разрушающие жизненно важные компоненты организма человека. Наиболее активным соединением из кверцетинов, блокирующих действие свободных радикалов,

является дигидрокверцетин. Как поется в детской песенке Чиполлино: «... а у бедных мы в почете. Нет на всей Земле уголка, где не найдете лука на столе...». Кверцетин помогает действию других антиоксидантов, в том числе витамина С; способствует поддержанию функционирования сердечно-сосудистой системы.

Красный цвет чаще свидетельствует о спелости фрукта, ягоды, овоща; часто сопровождается сладким вкусом, поэтому в психологии восприятия человека красный цвет имеет возбуждающее действие; ассоциируется со сладким вкусом, с быстрой веселой музыкой типа аллегро.

В красный цвет окрашены помидоры, красный перец, красная смородина, гуава, арбуз, красный грейпфрут и многие другие фрукты и овощи. Часто красный цвет дает вещество ликопен, которое противодействует разрушению ДНК, носителя генетической информации; также защищает от болезней, сопровождающихся нарушением производства семени у мужчин.

В оранжевый цвет окрашены тыква, апельсины, мандарины, морковь, мускусная дыня. Оранжевый цвет дают общеизвестные вещества каротиноиды. Для их превращения в биологически активную форму их необходимо потреблять совместно с жирами, иначе они не окажут своего оздоравливающего эффекта в полной мере и могут вызвать окрашивание кожи. Каротиноиды после ряда химических превращений могут обладать активностью витамина А, благоприятно влияя на зрение и восприятие цветов

человеком; также улучшают распознавание раковых клеток в организме человека, способствуя предотвращению рака; благотворно влияют на состояние сердечно-сосудистой системы.

В желтый цвет окрашены ананас, нектарины, желтый грейпфрут, папайя, лимон, желтые мандарины. Желтизну обуславливают биофлавоноиды, альфа каротин, который следует отличать от оранжевого бета-каротина. «Желтые помощники организма» ускоряют регенерацию тканей, заживление ран; обладают антиоксидантным воздействием, подобно кверцетину.

Зеленый цвет наиболее распространен в растительном мире. Чаще зеленый цвет обусловлен наличием хлорофилла. Но в этом описании мы будем касаться индолов, содержащихся в петрушке, укропе, кабачках, белокачанной капусте, салате, брокколи, зеленом горошке. Индолы помогают справиться с различными видами отравлений и способствуют предотвращению отдельных видов рака.

В синий и фиолетовый цвета окрашены баклажаны, краснокочанная капуста, красный виноград, ежевика с голубикой. Эти продукты содержат в себе разнородные вещества — флавоноиды, которые тоже защищают от свободных радикалов, помогают работе иммунной системы; могут снижать содержание вредных фракций холестерина.

Фрагмент из книги М. Богомолова
«Инсулинотерапия «для чайников»»



Спешите!

12 косметических процедур, которые лучше делать ЗИМОЙ



У холодного времени года с морозами, снегом, пасмурным небом и холодным ветром есть один плюс — появляется возможность заняться собой и сделать все косметические процедуры, противопоказанные весной и летом. Это поможет расслабиться, улучшить настроение, защитить организм от стресса и, как следствие, укрепить иммунитет. И так...

Чистка лица

Если Вы планируете очистить свое лицо от грязи, пыли и излишков подкожного жира, то лучше всего записаться на чистку лица в конце зимы.



Этот период выбран неслучайно. Все дело в том, что после долгой зимы кожа истощена и нуждается в обновлении, а чистка позволит ей дышать свободно, стимулируя тем самым кровообращение и процессы обмена. Кроме того, в начале весны еще нет большого количества солнечного света, а потому механические повреждения, возникающие на коже после ручной чистки, под воздействием солнца не превратятся в темные пятна. Ну и, конечно же, нет лучшего времени навести красоту как перед началом наиболее романтической поры года.

Чистка может быть разной. Так, самыми распространенными ее видами является:

1. Мануальная чистка, которая проводится при помощи аппарата с вакуумным аспиратором. Такая чистка хороша для всех типов кожи кроме сухой.
2. Механическая чистка производится специальным аппаратом с множеством насадок.
3. Ультразвуковая чистка проводится с применением ультразвуковой машинки. Преимущество этого метода в том, что он не травматичен и безболезнен.
4. Гальваническая чистка построена по принципу электрофореза. Кожа покрывается специальными препаратами, за счет которых

под действием постоянного тока из сальных желез убираются выделения. Такая чистка рекомендована людям с жирным типом кожи.

Определить какой способ подходит именно Вам может только косметолог.

Пилинг

Пилинг вернет коже упругость, избавит ее от загрязнения и небольших дефектов, следов акне, улучшит цвет лица. В зависимости от состояния кожи косметолог должен порекомендовать вид пилинга, который подойдет именно Вам: поверхностный, срединный или глубокий.



Поверхностный химический пилинг подходит в основном девушкам молодого возраста, так как их кожа обладает достаточным восстановительным потенциалом. Он рекомендован при проблемной коже, после угревых поверхностных изменений и гиперпигментации.

Срединный и глубокий пилинги — достаточно серьезные и агрессивные процедуры, готовить кожу к которым необходимо заранее. Показания к данным видам пилинга — возрастные изменения кожи, угревая сыпь, потеря тонуса и эластичности кожи.

Летом делать пилинг не стоит из-за негативного влияния ультрафиолетовых лучей: кожа лица становится очень нежной и восприимчивой после процедуры. Зимние холода также неблагоприятно воздействуют на кожу, поэтому постарайтесь успеть до сильных морозов.

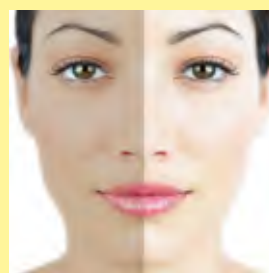
Перед выбором даты начала процедур необходимо помнить, что поверхностный пилинг требует целой серии процедур, а глубокий практически приравнивается к операции и требует пребывания в стационаре.

Отбеливание кожи

Когда на улице прохладно, кожа быстрее адаптируется и восстанавливается после косметических процедур, чем в летний зной или зимний мороз. Поэтому сейчас самое время провести отбеливание кожи, если из-за летнего солнца появились пигментные пятна и надоедливые веснушки.

Отбеливающие препараты воздействуют на верхний слой кожи и выводят меланин, за счет чего кожа становится значительно светлее. Выбор препарата зависит от степени выраженности пигментации. В основном используются щадящие кислоты: гликолевая,

молочная и лимонная. Перед процедурой косметолог предварительно очистит кожу от омертвевших клеток эпидермиса.



Для достижения желаемого эффекта потребуется примерно 3–4 процедуры в салоне.

Если же проблема не очень выражена, можно использовать натуральные средства в домашних условиях. Самый простой способ — это маска из сметаны и лимона: лимонный сок смешайте со сметаной в пропорции один к одному и нанесите на лицо на двадцать минут. Такие маски можно делать на протяжении всего холодного сезона для получения желаемого эффекта.

Удаление родинок, папиллом, бородавок

Косметологи советуют удалять родинки, папилломы и бородавки во время холодного сезона, опять же из-за минимального воздействия ультрафиолета.



Учтите, что процедуру можно проводить только после консультации врача и только в профессиональных салонах или клиниках. Образцы удаленной ткани должны пройти лабораторные исследования, таким образом, врачи исключат возникновение рака кожи.

Нежелательные родинки и бородавки удаляют при помощи лазера, жидкого азота или скальпеля быстро и безболезненно.

Лазерная и фотоэпиляция

Если Вы хотите надолго избавиться от лишних волос, чтобы весной быть во всеоружии, процедуры лазерной или фотоэпиляции нужно начинать уже сейчас.

Для достижения желаемого эффекта потребуется примерно пять процедур эпиляции, при этом перерыв на отдых для кожи должен соста-

вить не менее четырех недель. В этот период ее обязательно нужно беречь от воздействия сильных солнечных лучей.



Если начнете процедуры сейчас, к весне Ваша кожа станет идеально гладкой.

Мезотерапия

Разработка «уколов красоты» (мезотерапии) началась еще 30 лет назад. За это время ученые достигли значительных результатов в своих исследованиях. Сейчас мезотерапия является одной из самых эффективных процедур по уходу за кожей, и результат ее даже называют щадящим вариантом пластической хирургии.



Под кожу микроиглой вводятся питательные вещества, которые улучшают структуру кожи и цвет лица, разглаживают морщины, стимулируют кровообращение.

Процедуры лучше всего назначать на холодное время года, поскольку следы от инъекций будут не так заметны под одеждой. К тому же мезотерапия практически полностью решает проблему питания и заботы о коже в холодное время, насыщая ее необходимыми витаминами и микроэлементами.

Поскольку процедура мезотерапии лица оставляет небольшой отек и следы от инъекций, планируйте уколы красоты хотя бы за неделю, а не накануне праздников или значимых встреч.

Обертывания

Обертывание — самая приятная из процедур, рекомендуемых в холодное время года. Обертывание не только расслабляет, но и активно увлажняет и питает кожу, чего особенно не хватает при перепадах температур и недостатке влажности в помещении.



Обертывание позволяет очистить кожу от шлаков и токсинов, стимулирует микроциркуляцию крови. Добавьте к этому еще и лимфодренажный эффект — и Вы получите мощное средство в борьбе с отечностью и целлюлитом.

Салоны предлагают различные варианты обертывания — шоколадные, водорослевые, грязевые или парафиновые. В холодную промозглую погоду обертывание станет отличным способом расслабиться с пользой для здоровья и фигуры.

Массаж

Массаж особенно полезен в осенне-зимний период, он оказывает не только антистрессовое действие, но и способствует снятию усталости и восстановлению работоспособности.



Оздоровительный массаж, стоунтерапия, расслабляющий, антицеллюлитный — все они направлены на то, чтобы, с одной стороны, снять напряжение и усталость, а с другой — держать мышцы и тело в тонусе, не поддаваться осенне-зимней хандре, и к весне быть по-прежнему в прекрасной форме, несмотря на количество пирожных, съеденных в новогодние праздники.

Перманентный макияж

Перманентный макияж или татуаж лучше делать в холодное время года, поскольку, во-первых, не нужно прятать лицо от солнца, а во-вторых, минимизируется риск занесения бактерий.



Если Вы хотите сделать татуаж бровей, век или губ, четко рассчитайте время начала процедур, так как желаемый результат Вы увидите не раньше, чем через две недели. Также до и после процедур нежелательно употреблять алкоголь, ведь он снижает действие анестезии и замедляет процесс заживления.

Лечение варикозного расширения вен

Высокие каблуки, стресс и вредные привычки — все это влияет на развитие варикозного расширения вен, не говоря уж о наследственности и природной предрасположенности.



Если Вы заметили предательские красные звездочки на ногах, либо Вам уже диагностировали варикоз. Учтите, что зима — лучшее

время для профилактики и лечения варикозного расширения вен.

Помимо особенных лазерных процедур под местной анестезией в амбулаторных условиях, в течение определенного времени нужно носить специальные эластичные чулки. Наименьший дискомфорт это вызывает как раз в холодное время года.

Ламинирование волос

Перепады температур и постоянное ношение головного убора плачевно сказываются на состоянии волос, которые и так ослаблены летним воздействием ультрафиолета. Зима — самое время заняться уходом за волосами.



Помимо стрижки секущихся кончиков каждые 6–8 недель, желательно сделать процедуру ламинирования волос. Это технология, при которой на волосы наносится профессиональный состав, насыщенный протеинами пшеницы, сои и биологически активными веществами. В результате каждый волос обволакивается тончайшей пленкой, которая защищает от неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Состав постепенно смывается через 3–6 недель, но обновлять его можно и чаще. Ваши волосы будут защищены и ухожены.

Фотоомоложение

Если Вы заметили ухудшение состояния кожи, угревую сыпь, снижение тонуса кожи, пигментные пятна (возрастные), сосудистые звездочки, нездоровый цвет лица, пришло время целебной процедуры — фотоомоложения.



Почему зимой? Во-первых, солнечные лучи приводят к образованию пигментации на обработанном участке, во-вторых, процедура проводится на незагорелой коже, а летом это почти невозможно.

Световые волны стимулируют выработку белков молодости — эластина и коллагена. Проводится процедура аппаратом со стеклянной насадкой, испускающей световые импульсы, которой косметолог поочередно прикасается к разным участкам кожи лица. Для достижения желаемого результата надо пройти курс из 5–6 процедур.

Кожа заметно подтягивается и разглаживается — этот эффект держится примерно год.

Подготовила З. Зорина
по материалам www.happy-giraffe.ru

НОВИНКА



Верное средство
для здоровья

РИСОВЫЕ ОТРУБИ



классические



очищающие



с курагой



с ламинарией



с расторопшей

ГРЕЧНЕВЫЕ ОТРУБИ



классические



очищающие



с аронией



с брусникой



с клюквой



с черносливом

СМЕСИ ОТРУБЕЙ



пшеничные
овсяные
гречневые

пшеничные
рисовые
гречневые

пшеничные
рисовые
овсяные

пшеничные
рисовые
овсяные
гречневые

пшеничные
рисовые
овсяные
гречневые
льняные

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

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

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

Спонсор выпуска ООО «ТД «Диамир К»

«Российская Диабетическая газета» зарегистрирована в Комитете по печати РФ
26.08.1994 г. № 012842. Учредитель — Российская Диабетическая Ассоциация (РДА).
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 «Лист Пром»
Россия, 603002, г. Нижний Новгород, Интернациональная, д. 100.
Подписано в печать 23.01.2015 г.
Объем 19 п.л. Тираж 30000 экз. Заказ № ЛПФР-000011 от 21.01.2015 г.

Московский выпуск №20(1133)/1-2015
Южный (Ростовско-Донской) выпуск №13(1173)/1-2015
Тульский выпуск №13(1163)/1-2015
Санкт-Петербургский выпуск №14(1143)/1-2015
Ставропольский выпуск №15(1153)/1-2015
Курганский выпуск №12(1123)/1-2015
Краснодарский выпуск №11(1113)/1-2015
Дальневосточный выпуск №6(1103)/1-2015

