

Объединенный выпуск

Российской Диабетической Газеты 27(2-2018)

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

International Diabetes Federation: www.idf.org

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



Жизнерадостная Газета

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

*Какие в поле
ягоды растут?*

Стр. 14

**Конный спорт -
путь
к долголетию!**

Стр. 38

**ЛЮБИТЕ
ДЕТЕЙ!**

Стр. 50

№27

**Не отпусти
радости труда!**

Елена Цыплакова Стр. 4

От редакции



Дорогие читатели!

Номер, который Вы сейчас держите в руках, по традиции посвящен активной жизненной позиции, здоровому питанию, проблемам диабета и способам их решения.

Особо в этом номере отмечена тема подросткового возраста. Опытные психологи, тренеры, врачи помогают советами, как обойти многие острые углы этого непростого периода в жизни детей и родителей.

Кроме того, в этом номере ярко и глубоко освещена тема женских красоты и здоровья. Что такое гормонотерапия? Мифы и реальности этого метода лечения. Для чего нам нужен витамин D, и надо ли его принимать?

Это и многое другое Вы узнаете из этого выпуска.

А наша замечательная гостья, популярная советская и российская актриса театра и кино, талантливый режиссер и

замечательный человек – Цыплакова Елена Октябрьевна рассказала о своей работе, о творческих планах, а главное – о своей борьбе с диабетом.

Именно поддержка таких людей, их опыт преодоления, оптимизм и сила духа помогают в непростых жизненных ситуациях.

Хочу сказать большое спасибо всем, кто помогал делать нам этот номер!

Вместе мы сильнее!

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»*



ДИАМИР К




Батончики мюсли «Рототайка» – польза злаков в каждом кусочке!

В новой упаковке!

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

реклама



ЧТО ТАКОЕ ТРАНСЖИРЫ?

НОВОСТИ НАУКИ

Обычно покупая продукты мы и не задумываемся, что они могут содержать вредные для здоровья трансжиры (транс-изомеры жирных кислот). Они не на слуху, о них редко говорят, вспоминая о проблемах пищевых продуктов, а зря.

Первоначально их вред был открыт в середине 1990-х годов, но полностью оценить их отрицательное влияние на организм удалось только сейчас.

Трансжиры получают в результате промышленной обработки – частичной гидрогенизации растительных жиров. Водород воздействует на молекулы растительного жира под высоким давлением, и они меняют свою структуру, приобретая новые свойства, и вместо жидкого масла получают твердый жир.

Начало исследованию гидрогенизации в 90-х годах 19 века положил французский химик, лауреат Нобелевской премии Поль Сабатье, а разработал промышленный процесс отверждения растительных жиров его немецкий коллега Вильгельм Норманн, уже в начале 20 века.

Пик популярности трансжиров пришелся на 50-60 годы прошлого века. В те времена ученые доказали роль насыщенных жиров в образовании холестериновых бляшек, и все обратились к ненасыщенным жирам растительного происхождения, как более безопасным и полезным для здоровья. Пищевые компании тоже были довольны: растительные жиры дешевле животных, а гидрогенизация продлевает срок годности готового продукта и удобнее в использовании. В Англии производители трансжиров Crisco и Spry даже раздавали бесплатные книги рецептов, в каждом из которых их продукт был одним из ингредиентов.

В 90-е годы ученые представили первые доказательства: трансжиры еще более опасны, чем насыщенные. Первыми вред трансжиров доказала группа голландских ученых. Американские пищевые компании попытались опровергнуть новые данные. Через Департамент сельского хозяйства США они выделили американским ученым значительные средства на проведение аналогичного исследования. Но те подтвердили выводы голландских коллег: трансжиры действительно вредны.

Дальнейшие исследования показали: частично гидрогенизированные жиры провоцируют целый ряд серьезных заболеваний.

Сердечно-сосудистые заболевания. Трансжиры повышают уровень «плохого» холестерина низкой плотности, который способствует формированию склеротических бляшек на стенках сосудов. Уплотнение и закупорка сосудов ведет к инфарктам и инсультам. Ученые отмечают: даже при очень малой концентрации трансжиров они негативно влияют на здоровье сосудов.

Нарушения обмена веществ. Трансжиры подавляют деятельность клеток, отвечающих за метаболизм. Это ведет к развитию инсулинорезистентности и метаболического синдрома. В результате возрастает риск диабета 2 типа. Даже 2% трансжиров от общей калорийности рациона влечет отрицательные последствия для здоровья.

Память и эмоции. Повышенное потребление трансжиров ухудшает эмоциональное состояние. У людей повышается агрессивность и тревожность, вплоть

до развития депрессии. Тесты на уровень памяти показали: при наивысшем потреблении трансжиров память ухудшается на 13% от среднего значения.

Болезнь Альцгеймера. В опытах на мышах немецкие исследователи пришли к однозначному выводу: повышенный уровень трансжиров в рационе связан с появлением в мозгу сенильных амилоидных бляшек – характерных признаков болезни Альцгеймера.

Ожирение. В опытах на обезьянах животные, получавшие с кормом трансжиры, имели значительный лишний вес, особенно в области живота, и повышенный уровень глюкозы в крови. Ожирение не только повышает риск серьезных заболеваний, но и значительно ухудшает качество жизни.

Мужская и женская фертильность. Исследования показали: повышение доли трансжиров в рационе на каждые 2% увеличивает риск бесплодия яичников на 73%. У молодых мужчин потребление трансжиров снижает подвижность сперматозоидов и уменьшает их концентрацию. В период беременности и грудного вскармливания трансизомерные жирные кислоты вызывают нарушения обмена веществ плода и новорожденного.

Общее состояние здоровья. Американские ученые изучали влияние потребления трансжиров на здоровье в течение 7 лет. За этот срок общая смертность в группе с наивысшим потреблением (6,2 и 8,6 г/день) была на 24 и 25% выше, чем в группе с наименьшим потреблением трансжиров.

Всемирная организация здравоохранения постоянно ужесточала рекомендации по содержанию трансжиров в продуктах, пока в 2009 году не заявила официально: безопасного уровня трансжиров в продуктах не существует. Даже в малых количествах промышленные трансжиры наносят вред здоровью, и нужно полностью исключить их потребление или свести к минимуму.

Уточнение про промышленно изготовленные трансжиры неслучайно. Некоторые продукты животного происхождения: молоко, говядина, сливочное масло, содержат небольшой процент трансжиров естественного происхождения. Организм коровы действует как природная химическая фабрика благодаря особому строению желудка коров. По поводу вредности натуральных трансжиров ученые пока не пришли к единому мнению, но лучше потреблять молочные продукты пониженной жирности и есть постное, белое мясо, так можно минимизировать потребление естественных трансжиров.

Что будет, если полностью отказаться от трансжиров?

Такой эксперимент провели в штате Нью-Йорк. В декабре 2006 года продукты, содержащие трансжиры, были полностью запрещены к продаже на территории штата. В результате за 10 лет смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в регионе снизилась на 6%. При этом никаких других мероприятий по внедрению здорового образа жизни в штате не проводилось, исследуемые не меняли рацион и не вводили

другие ограничения. В 2018 году Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США планирует ввести подобную меру на всей территории страны. В России отмена трансжиров позволила бы сохранить до 60 000 жизней в год.

Первой европейской страной, практически запретившей трансжиры на своей территории, стала Дания в 2003 году. Содержание трансжиров в ингредиентах пищевой продукции законодательно ограничено 2% от общего количества жиров. Это позволило за 20 лет сократить долю трансжиров в рационе датчан с 6% до 1%. Смертность от ишемической болезни сердца за тот же период снизилась на 50%.

В России применение трансжиров почти не регламентируется. Единственный вид продукции, где они полностью запрещены – это детское питание. Не существует и четких правил их маркировки. С января 2018 г вступили в силу новые правила, согласно которым количество трансжиров в масложировой продукции ограничено 2%. Это значит, что в маргаринах и спредах трансжиров не должно быть больше. Что же касается всей остальной продукции, где могут быть трансжиры, а это печенье, слоеное тесто и выпечка, сладости, конфеты, замороженные полуфабрикаты, вафли. При покупке нужно обязательно читать информацию о составе продукта и обращать внимание на такие компоненты, как частично гидрогенизированные жиры, частично отвержденные растительные жиры, модифицированные жиры. Чем раньше эти наименования стоят к началу списка, тем выше их процент в составе.

Чаще всего трансжиры встречаются в выпечке и кондитерских изделиях, продукции кулинарии, замороженных полуфабрикатах. К выбору этих продуктов нужно подходить с особой осторожностью.

Альтернатива процессу гидрогенизации есть, она называется перезтерификация. Жидкие растительные масла интенсивно смешиваются с твердым растительным жиром (например, пальмовым маслом) в присутствии катализатора. В результате получается безопасный для здоровья твердый или полутвердый жировой продукт: мягкий маргарин, бутербродный спред, заменитель молочного жира. Он совершенно не содержит трансжиров и богат полезными ненасыщенными жирными кислотами.

Отказ от трансжиров требует усилий со всех сторон: законодательных мер от государства, образовательных кампаний в школах и силами общественных организаций. Но никто не поможет нам лучше, чем мы сами. Необходимо ответственно относиться к своему рациону: читать информацию на упаковке, тщательно подходить к выбору продуктов, и главное, смотреть, что ешь.

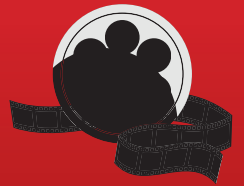
Статья подготовлена
Зинаидой Медведевой
Исполнительным директором
АНО «Национальный исследовательский
центр «Здоровое питание»





Не отпусти радости труда!

У нас в гостях популярная советская и российская актриса театра и кино, замечательный режиссер Елена Октябрьевна Цыплакова.



Кадр из фильма «Д'Артаньян и три мушкетера». Елена Цыплакова в роли служанки Кэтти

– Елена Октябрьевна, Вы со школьной скамьи начали сниматься в кино, было много ярких ролей. Расскажите, пожалуйста, о самой запоминающейся?

– Любая работа запоминается по определенному периоду жизни, общению, которое было. Поэтому я не выделяю ролей, все они были с чем-то связаны. Были менее или более удачные, интересные. Но это – часть жизни, которая всегда будет.

– Перед съемками Вы готовитесь к своим ролям. Как вливаетесь в образ?

– Конечно, готовлюсь! Как-то я играла медсестру. В кадре необходимо было делать уколы, накладывать лангеты. Несколько раз, ночью, так как днём училась, ездила с бригадой интенсивной терапии на вызовы. Надевала белый халат и смотрела, как все происходит. Еще ходила в клинику, где меня учили обращаться с медицинскими инструментами. Когда снимали фильм «Мы из джаза», долго репетировали музыкальные номера, учили чечетку. В фильме «Ненависть» должна была на лошади скакать. Ходила на ипподром, занималась. Нужно было хорошо это в кадре исполнить. Любая работа требует подготовки перед съемками. На это выделяется и время, и материальные средства. На экране все выглядит легко, но ко всему необходимо тщательно готовиться!

– Что Вас привлекает в работе режиссера?

– Диалог со зрителем – возможность сообщить о серьезных вещах. Любой взятый материал даёт возможность говорить о жизни, о душе человека. Это очень интересно и важно!

– Елена Октябрьевна, расскажите, пожалуйста, почему решили к актерской профессии добавить

еще и режиссерскую деятельность?

– Я дважды окончила ВГИК: по специальностям актёр и режиссер. Режиссерская деятельность мне была интересна всегда. Любой актрисе, исходя из внешних данных, предлагают определенные роли, амплуа. А мне всегда был увлекателен процесс создания фильма. Интерес появился на съемках моей первой картины у режиссера Динары Асановой. Она разрешала приходиться в монтажную комнату, смотреть за всеми процессами создания фильма. Увлечение началось оттуда. У меня никогда не было мечты стать актрисой, сниматься начала еще школьницей. Поэтому пошла учиться на актерский факультет. Для меня это был закономерный выбор.

– Какие встречаются трудные аспекты в работе режиссера?

– Их много. (Улыбается.) Во всех делах полно трудностей и сложностей. Если хочешь добиться определенного результата, нужно быть готовым ко всему. Кинематограф – это целая индустрия: художники, декораторы, актеры, монтажеры, операторы... Всех необходимо организовать на стадии подготовки и во время процесса съемок. Поэтому нужно не думать, а делать, и все получится.

– Елена Октябровна, что служит источником вдохновения для Ваших работ?

– Люди! (Улыбается.) Для меня любая работа – это повод общения с людьми. Человек существо «троичное». У него есть тело, душа и дух. Наверное, духовная жизнь человека – самое любопытное. Его божественная основа. В этом весь интерес!

– Вы работаете в разных жанрах кино?

– Я не очень люблю работать с комедией. В моих работах есть комедийные элементы, но в чистом виде комедия – не моё. Не очень нравится этот жанр. Могу посмотреть иногда. Сейчас, к сожалению, нет умения написать тонкую комедию. Насмехательство – не божественное дело. Об этом писали Александр Блок, Климент Александрийский в «Строматах». Что сама по себе ирония – дело не божественное, чуть ли не приравнивается к заповеди «Не убий»! То есть, ты убиваешь определенный образ своей насмешкой, издевательством. Поэтому не очень жалую комедию. Хотя, я жизнерадостный человек, и юмор иногда полезен. Комедия – тонкий жанр кино, а просто высмеять пороки, несовершенства человека, это неправильно.

– А какие социальные темы затрагивают Ваши фильмы?

– Все зависит от сценария, он несет определенную смысловую нагрузку. В Евангелие есть замечательная фраза, что совершенны те, у кого чувство, навыки приучены к различению добра и зла. Я считаю, что искусство может помочь стать человеку совершеннее. Человек в жизни не бывает в таких ситуациях, как на экране. Это такой опосредованный жизненный опыт. Ты, все равно, реагируешь на то, что видишь в кино. После просмотра человек размышляет, делает выводы, учится

чему-то хорошему. Любой художник, сценарист, актер, режиссер ответственен за подачу материала. Во время преподавания всегда говорила студентам, что они должны понимать, какой уровень сознания у их героя. Так как мотивация поступков персонажа зависит имен-



Режиссерская работа Елены Цыглаковой – спектакль «Мать Иисуса»



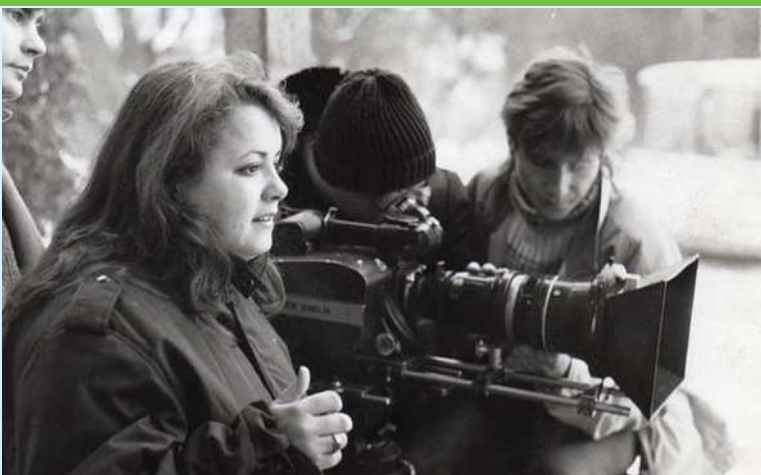
но от этого уровня. Философы пишут, что сознание человека бывает плотским, душевным и духовным. Эти уровни разные, поэтому и мотивация поступков будет отличаться.

В фильме «Школьный вальс» я сыграла думающую молодую девушку, которая не сделала аборт. Хотя её уговаривали, но она родила ребенка. Показ картины получил огромный отклик в обществе. Однажды один молодой человек прислал букет крокусов, сделанный из воска, с запиской, что считает меня своей крестной.

Так как его мама посмотрела фильм, будучи беременной, и не сделала аборт. Когда картине исполнилось 20 лет, мне позвонила женщина и также благодарила за эту роль. Она говорила, что поступок моей героини укрепил её личный выбор. Помог набраться внутренних сил и родить ребенка в сложной жизненной ситуации. Я была счастлива получить такой отклик!

– Какие у Вас на данный момент творческие планы?

– Сейчас заканчиваю съемки в 16-ти серийном фильме «Ласточка». Играю нехорошую женщину. Сначала думала отказаться, но потом вспомнила фразу одного духовного человека: «Грех, сделавшись привычным, перестаёт быть отвратительным»! Сегодня очень размыты понятия добра и зла. Поэтому я согласилась сыграть эту негодяйку! (Улыбается.) Чтобы у людей героиня вызвала отвращение, они поняли, что она – зло. Люди любят старые



фильмы, потому что было четкое разделение на плохое и доброе.

Я всегда своим студентам объясняла: никогда не нужно говорить «Я» в предлагаемых обстоятельствах. Почему актеров преследует то, что они играют? Потому, что они визуализируют на экране грех героя, совершают его. При этом еще оправдывают, а раз оправдал, значит, принял на себя. Это может отразиться на их собственной жизни. Если Вы хотите защититься от персонажа, которого играете, говорите: «я показываю, что бывает с человеком, который так поступил...», «это мой персонаж», «я ни в коем случае не имею с ним ничего общего»! Можно играть негативные роли, но защищаясь от них.

Ещё мне предложили исполнить роль бабушки, хорошей женщины. Теперь у меня такой возраст – бабушек играть. *(Смеётся.)*



– Как Вы успеваете проводить время с семьёй при таких загруженных рабочих графиках?

– Мне хорошо, потому что мой муж Паша всегда рядом на всех моих проектах. Мы договорились, что он будет работать со мной, иначе видеться не будем. Работа настолько сумасшедшая – двенадцатичасовой рабочий день, шесть раз в неделю. Паша работает водителем, администратором на проектах. Поэтому мы вместе и на работе, и дома.

– А как проводите свободное время, возможно есть традиции?

– Каждый день гуляем с собакой. В свободное время ездим на дачу, это дом в деревне в Новгородской области. Дом находится на берегу реки около леса. Часто ездим в Санкт-Петербург, это мой родной город. Общаемся с друзьями. Что-то читаю, размышляю. Это такие вещи, которые не сделаешь в суете повседневной жизни.

– Как Вы лично восстанавливаете силы после длительных съемок?

– Я человек верующий, поэтому мне помогает молитва. Чтение духовной литературы: Библии, Евангелия.



Елена Цыплакова с мужем Павлом



◀ Кадр из фильма «Мы из джаза». Елена Цыплакова в роли Кати Бобровой, также известной как «Изабелла Фокс»

– Елена Октябровна, скажите, пожалуйста, что для Вас счастье?

– Я думаю, что это мировоззрение человека. Он может быть счастлив в любых обстоятельствах, если правильно понимает происходящее с ним. В Священном Писании говорится, что прежде всего нужно достигнуть Царствия Небесного, ибо оно внутри нас есть. Это Царствие Небесное есть счастье. Когда человек благодарный, он всегда счастлив. Если он не благодарный, то будь у него миллионы, золотые горы, счастья не будет. Поэтому быть благодарным Богу за то, что имеешь, и есть основа ощущения счастья в твоей жизни.

– Елена Октябровна, мы знаем, что у Вас сахарный диабет, расскажите, пожалуйста, об этом этапе жизни?

– Из-за большого количества съемок, я доработалась до того, что меня «посадили» на инсулин и лекарства. Уровень сахара поднимался до 15-20 с лишним. Вокруг была нервная обстановка, стресс. В итоге я слегла и даже не могла самостоятельно переворачиваться. С этим нужно было что-то делать. Позже, когда

состояние немного улучшилось, я занялась поисками врача. И нашла совершенно потрясающего человека – Когая Романа Львовича. Подписалась на новостную рассылку его сайта, мне приходили письма со статьями. Роман Львович пишет ясно и подробно, он сам страдает диабетом и знает об этом не понаслышке. Его центр уже 10 лет существует в Алма-Ате. Он лечит травами. После начала лечения, буквально на третий день, сахар понизился до 7. За три недели сошла с инсулина и лекарств. Принимала травы утром и вечером.

Потом прошла курс выздоровления за 21 день на растительных травах. Доктор не приверженец голодания и диет, поэтому разработал специальное меню. Я сбросила около 13 килограммов, что важно для человека с диабетом. Это не просто препараты, а определенный образ жизни, физических упражнений и питания. Я направила большое количество своих друзей к этому врачу. Мы с ним постоянно созваниваемся. За все моё лечение ни один эндокринолог, пока я была на инсулине, не сказал сдать анализ на

С-пептиды. А Роман Львович заметил, что по реакции на его препарат, моя поджелудочная справляется сама. Сдав анализ, мы убедились, что это так. Моя поджелудочная железа сама вырабатывает инсулин, а мне еще приходилось колоть его. Роман Львович работает с эндокринологами, он все делает на серьезном уровне. Я счастлива, что сошла с инсулина, и больше нет бесконечных уколов. У меня наладилось давление. Я прибываю в совершенно другом состоянии.

– Как Вы находили силы работать, когда болели?

– Ответственность! Меня родители так воспитали, что труд – это ответственная вещь. Если берешься за работу, то доведи дело до конца. Я не могу свалить свою работу на кого-то.

– У нас есть традиционный вопрос: любите ли Вы готовить?

– Да, я и мой муж любим готовить. Делаем это с удовольствием. (Улыбается.) Потому что пища – это также и радость.



– Елена Октябровна, а у Вас есть фирменное блюдо?

– У нас их много разных, но есть один мамин рецепт, который готовим к приходу гостей. Мы можем запекать рыбу, тушить мясо, но обязательно делаю мамыны фирменные котлетки. Готовлю их маленькими, как тефтели. На очень большом огне с двух сторон поджариваю до образования корочки, не до готовности. Складываю плотно в кастрюлю и заливаю сметанным соусом. Я добавляю туда различные травы, хмели-сунели, чеснок. И тушу до готовности котлетки в этом соусе. Получается очень вкусно. Это моё главное блюдо!

Также люблю готовить сырники, салаты. Муж превосходно делает мясо и различные супы. Мы по очереди готовим, такой кулинарный тандем. (Смеётся.) Любим принимать гостей. У меня эта традиция с детства. Так как отец вернулся с войны инвалидом, не мог ходить в гости – гости всегда приходили к нам. У нас были большие застолья. Однажды, я приехала в Санкт-Петербург из Москвы со студентами, привезла 18 человек. Мама накормила всех. Это наша традиция – людей накормить!

Кадр из фильма
«Не болит голова у дятла».
Первая роль Елены Цыглаковой



– Дайте, пожалуйста, совет для наших читателей.

– У вашей газеты такое замечательное название: «Жизнерадостная». В этом названии и есть совет. Радоваться жизни, каждому дню, который нам дарует Господь. Используйте дарованные возможности. Подумайте, что Вы можете дать людям, что-то изменить в

себе, стать более совершенным.

Однажды отец написал мне в письме одну замечательную вещь: «Старайся вводить себя в каждый новый день осознанно, осмысленно и ново, тогда жизнь не будет скучна!» И еще одну фразу написал: «Не отпусти радости труда, чтобы не обрести бремя существования».

Это два главных постулата в моей жизни!

Беседовала Диана Ключко

«Не отпусти радости труда, чтобы не обрести бремя существования».





Dr Dias

Цикорий

*Дарит бодрость
и хорошее настроение!*



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

реклама





Рототаева Валерия
 Дмитриевна, тренер высшей категории

– Валерия Дмитриевна, расскажите, пожалуйста, о важности занятия спортом в подростковом возрасте?

– Давайте сначала определимся с целями и задачами воспитания ребенка в пубертатный период. В этом возрасте подростки ощущают себя уже взрослыми, хотя, на самом деле, еще дети. В 90% случаев безответственные и самонадеянные. Первая задача родителей и педагогов – обезопасить подростка. Раньше у нас была одна проблема – улица. Детей старались записать в спортивные секции, на языки, различные кружки, чтобы оградить от плохой компании. Сейчас к этому прибавилась зависимость от гаджетов. Подростки целыми днями сидят за компьютерами, планшетами, телефонами, редко выпускают их из рук. Да, конечно, это коммуникации, высокие технологии, но необходимо ограничить время, проведенное за гаджетами. Дети получают огромное количество информации, мозг перенапрягается, нет момента отдыха. Возникает переутомление. В итоге: получаем агрессию, лень. Я считаю, сейчас это основная проблема. Это должно быть по делу и под контролем взрослых. Иногда родителям удобно, что ребенок «сидит в компьютере». Дома, ведь ничего не случит-

Будьте ближе к своим детям, старайтесь больше уделять им времени. Они самое родное и дорогое, что у нас есть.

ся, в плохой компании не гуляет, шею не свернет. Физически ребенок здоров, а психологически растет «больное» поколение.

Естественно, необходимо отвлечь подростка. Найдите кружок, спортивную секцию, подходящую его интересам и возможностям. Сейчас в школах много занятий, которые заинтересуют ребенка. Главное: помочь ребенку с выбором.



«Наша задача – раскрыть лучшие стороны ребенка...»

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок жил счастливой жизнью, добивался высот, не попал в плохую компанию в подростковом возрасте. Поэтому многие отдают детей в спортивные секции или кружки по интересам. Мы встретились и поговорили с тренером высшей категории, Рототаевой Валерией Дмитриевной. Узнали, как заинтересовать ребенка плаванием, и как оно поможет в оздоровлении подрастающего организма.



– Как заинтересовать подростка секцией плавания?

– Если говорить о девочках, то у мальчиков-пловцов самые красивые фигуры. Есть стимул прийти в бассейн. (Смеется.) Конечно, это шутка.

Иногда взрослые приходят вместе с детьми заниматься. Самый лучший пример для ребенка – это пример мамы или папы. Профессиональным спортом лучше заниматься с 5-6 лет, а любительским – с любого возраста.

– Как плавание влияет на подрастающий организм?

– Во-первых, правильное формирование скелета и скелетных мышц. Преимущественно работают мышцы верхнего плечевого пояса. Соответственно, спина становится ровной, плечи «раскрыты», шея прямая, подбородок высоко поднят. Во-вторых, сердечно-сосудистая система развивается хорошо. Посмотрите, как дети делают уроки, смотрят телевизор. Все скрюченные, сгорбленные, в позе богомола. А плавание поможет с осанкой. Прохладная вода в бассейне закаливает. Не будет проблем с бронхами, много дыхательных упражнений.

– Валерия Дмитриевна, скажите, пожалуйста, а у подростков иначе, чем у взрослых происходит энергетическое обеспечение работы мышц?

– С точки зрения спорта, подростки самая благодатная среда. Это как чернозем в Крас-



www.plavanlevsem.com

Плавание всем
Для детей и взрослых
По выходным дням и не только.
+7(916) 676-39-11

нодарском крае. Положил семечку, и взросло дерево. Так как это пубертатный период, происходит интенсивный рост организма. Все процессы протекают быстрее. Стоит подкачаться немного, уже виден рельеф. Девочки побегали и стали худее, фигуристее. Как раз этим и можно заинтересовать подростка. Сделал минимально движений, а результат налицо.

– Какое количество времени должен тратить подросток на физическую нагрузку?

– Если подросток занимается плаванием три раза в неделю по 45 минут, это замечательно. В остальное время можно подобрать еще какие-нибудь занятия. Бегать, кататься на велосипеде, роликах, лыжах. Для физической активности сейчас нет препятствий. Но организовать досуг должен помочь взрослый. Лучше ребенка записать в спортивную секцию. Родители могут открыть карту и найти ближайшую к дому. Чтобы ребенок мог самостоятельно туда добраться, это тоже значимо. Выбрать есть из чего.

– Каким видом плавания посоветуете заниматься девочкам?

– Сейчас существуют секции синхронного плавания для любого возраста. Это абонементные группы, не профессиональный уровень, а любительский. В спортивное плавание можно пойти.

– А мальчикам?

– Водное поло, спортивное плавание. Недавно прошел чемпионат мира по мужскому синхронному плаванию в смешанных дуэтах. Нет предела совершенству. (Улыбается.)

– Валерия Дмитриевна, расскажите, пожалуйста, с какого возраста можно выполнять силовые тренировки и качать мышцы?

– Качать мышцы можно всегда, но я рекомендую до 16 лет не использовать штангу, гантели, другие тренажеры. Лучше работать с собственным весом. Эффективнее будет. Если грамотно подтянуться, отжаться, сделать уголок у шведской стенки, значит, мышцы будут в хорошей форме. Искусственно наращивать не рекомендую. Мальчишкам нужно уметь делать подъем-переворот, отжимания, работать с собственным весом. В каждом районе есть спортивные площадки. Пусть папа или старший брат покажут пример.

– Говорят, что сбой гормонального развития может привести к лишнему весу у подростка. Плавание поможет предотвратить это?

– Плавание – это один из самых лучших способов борьбы с лишним весом. Во время плавания человек не ест. Также необходимо пересмотреть рацион питания. Убрать фастфуд, газированные напитки, колбасу. Добавить больше клетчат-

ки, белка, правильных углеводов. Плюс витамины. В плавании задействованы все группы мышц. Тратится больше всего калорий.

– Также гормональный сбой может привести к развитию сахарного диабета, скажите, пожалуйста, как плавание повлияет на ребенка?

– Если у ребенка диабет, то об этом лучше расскажет его врач-эндокринолог. Так как необходимо подбирать нагрузку дозированно под каждого человека. Все индивидуально. Подросток должен понимать, когда ему подкрепиться, подколоться. Эндокринолог составляет рекомендации для занятий плаванием. Я общаюсь с детьми с сахарным диабетом. Могу сказать, чем больше они занимаются, тем ниже уровень сахара в крови. Но все должно быть под контролем. Дети занимаются в абонементной группе. Родителям необходимо предупредить тренера о заболевании и принести справку-рекомендацию от эндокринолога.

– А бассейн стоит совмещать с тренажерным залом и почему?

– Да, стоит. Можно ходить на аэробику, пилатес, силовые, кардио упражнения. Посещать волейбол, баскетбол, бадминтон. Так как занятие проходит в два раза дольше, то в перерыве лучше измерить сахар, подкрепиться.

– В Вашей практике встречались «трудные» подростки?

– Трудные подростки встречаются у каждого педагога. Для таких детей важно мнение толпы. Если сообщество не выражает недовольство по какому-либо вопросу, значит, все хорошо. А если возмущается кто-то, то массы подхватывают сразу. Чем старше становится ребенок, тем больше индивидуального подхода к нему. Он становится личностью. Поэтому иногда приходится хитрить, убеждать, настаивать – для каждого свой подход.

– Валерия Дмитриевна, дайте, пожалуйста, совет родителям подростков.

– Будьте ближе к своим детям, старайтесь больше уделять им времени. Они – самое родное и дорогое, что у нас есть. Необходимо набраться терпения, научиться принимать их такими, какие они есть. Они – личности, и имеют право на свои убеждения. Наша задача – раскрыть лучшие стороны ребенка. Не упустить их талант. Постоянно помогать и поддерживать.





Рецепты от Фраукюхе

ОВОЩНОЕ РАГУ

Ингредиенты:

- Капуста белокочанная – 1 кг.
- Кабачок – 1 шт.
- Картофель – 1 шт.
- Морковь – 1шт.
- Лук – 1 шт.
- Болгарский перец – 1шт.
- Чеснок по вкусу
- Соль по вкусу
- Масло по вкусу
- Овощное рагу – идеальное



диетическое блюдо, подойдет как для обеда, так и для ужина. Шинкуем капусту, нарезаем кабачок, картофель и перец. Мелко нарезаем лук и морковь, обжариваем на сковороде. В кастрюлю кладем капусту, перец, кабачок и картофель, добавляем жареный лук и морковь. Солим по вкусу. Измельчаем и добавляем чеснок. Обжариваем все ингредиенты. По мере готовности в кастрюлю наливаем немного воды и на медленном огне тушим овощи 10-15 минут. Для лучшего вкуса дайте рагу немного настояться и подавайте к столу.

ГАРНИР ИЗ ШПИНАТА

Ингредиенты:

- Шпинат – 200 г
- Щавель – 200 г
- Чеснок – 3 зубчика
- Цедра половины лимона
- Соль, сливочное масло по вкусу



Такой гарнир подойдет к рыбным блюдам. Оригинально и просто. Приготовьте к праздничному столу, гости оценят Ваш выбор.

Вымойте зелень и высушите насухо, обрежьте хвостики, оставив листья. Мелко измельчите цедру лимона. Очистите и измельчите чеснок. Растопите масло на медленном огне в большой сковороде. Добавьте чеснок и помешивайте 1 минуту, чтобы придать аромат маслу. Добавьте шпинат, щавель и цедру, посолите. Помешивайте и обжаривайте со всех сторон. Подавайте гарнир теплым.



КОНФЕТЫ



000 "ТД "Диамир К"
+7 (495) 789-2200
www.diamirka.ru

реклама



Какие в поле ягоды растут?

Все мы любим есть блины, оладьи с джемом или вареньем. Сразу возникают ассоциации с визитом к бабушке, которая с удовольствием накормит вкусной выпечкой. У многих есть такие воспоминания. Но есть люди, которым нельзя употреблять сахар. А джем готовится путем уваривания фруктов, ягод на сахаре или мёде. технологии не стоят на месте! Сейчас делают джемы и на сорбите. Такие продукты безопасны для людей, страдающих сахарным диабетом. Они могут полакомиться любимыми блюдами без вреда для здоровья.

Мы привыкли к клубничному, малиновому, вишневому и абрикосовому джемам. Но сейчас на полках

магазинов можно встретить большое разнообразие вкусов. Стали производить джемы и сиропы из брусники, клюквы, черники, калины, облепихи и шиповника. Эти ягоды придадут «изюминку» Вашему блюду. А в свой чай или молочный коктейль можно добавить сироп на основе ягод. Тогда напиток «заиграет» новым вкусом.

Многие не задумываются, что в джеме и сиропе содержатся полезные витамины и минералы. Их количество зависит от ягод и фруктов, из которых сделан продукт. Чтобы понять, какие витамины содержатся непосредственно в ягодах и фруктах, рассмотрим их полезные свойства.

АБРИКОС

Абрикос родом из Китая и Непала. Этот фрукт содержит витамины А, В3, В5, В2, В6, В9, С, Е, Н и РР. Минеральные вещества: калий, магний, железо, фосфор, йод, натрий. Также присутствует бета-каротин, который необходим для поддержки органов зрения. Витамин А защищает организм от микробов и вирусов. Абрикос благотворно влияет на кровеносные сосуды, поддерживает гемоглобин в организме, улучшает кроветворение. Положительно сказывается на состоянии почек и мочевого пузыря. Стимулирует выработку гормонов в организме. Главное, витамины не теряются при термической обработке абрикосов.

БРУСНИКА

Ягоды брусники богаты на витамины: А, С, Е, РР, группы В, бета-каротин. Минеральные вещества: магний, калий, натрий, железо, фосфор, кальций и марганец. В ней присутствуют натуральные сахара: глюкоза, фруктоза и сахароза. Бруснику применяют в лечебных целях. Используют для профилактики гастрита, язвы, гипертонии, болезней сердца, артрита, диабета, ревматизма и многих других заболеваний. Это поистине уникальная ягода. При гриппе и простуде рекомендуют пить чай с джемом из брусники. Она имеет противовоспалительные и жаропонижающие свойства. Регулярное употребление ягод, сиропа или джема из брусники способствует повышению зрения. Ягода является сильным антиоксидантом и помогает в борьбе со старением кожи. Рекомендуется при болезнях почек и мочевыводящих путей. Брусника является не только вкусной ягодой, но и лечебным продуктом. Недаром на Руси её прозвали «ягодой бессмертия».

ВИШНЯ

Вишня очень полезна для кровеносной системы. В ней содержатся витамины: В1, В6 и С, железо, магний, медь. Также присутствуют антицианиды, имеющие антисептическое действие. Помогает при лечении малокровия, стимулирует кровеносную систему. Сок вишни усиливает действие витамина С, что приводит к повышению иммунитета. Ягоду используют при воспалении горла, как жаропонижающее, антибактериальное средство. Она оказывает противовоспалительное действие. Вишню рекомендуют употреблять во время восстановления после операции. Если Вы придерживаетесь диеты, перед едой съешьте пару вишен. Она даёт чувство сытости, и в ней содержатся вещества, которые улучшают метаболизм. Имеет мочегонное действие. Своих свойств вишня не теряет при термической обработке. Поэтому ложка джема будет не только вкусной, но и полезной!

Завтракайте с удовольствием!



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

КЛУБНИКА

Клубника – одна из самых распространенных ягод. Её любят все – от мала до велика. А сколько блюд придумано с ней во всем мире?! В клубнике содержатся витамины: С, В, РР, кальций, магний, железо, калий, фосфор, селен, натрий. В ней присутствуют природные сахара, пектины, клетчатка и кислоты. Клубника очень полезна для здоровья. Фолиевая кислота влияет на работу репродуктивной системы. Салициловая кислота предотвращает воспалительные процессы. Благодаря большому содержанию антиоксидантов в ягоде, кожа становится эластичной и упругой. Является хорошим продуктом для диеты, так как малокалорийна. Укрепляет иммунную систему. Куркумин и кверцетин выводят токсины из мышечной ткани. Клубника полезна для сердечно-сосудистой, эндокринной, нервной, мочевыделительной систем и для пищеварения.

МАЛИНА

Кто не знает лучшего способа лечения простуды, чем чай с малиной? Не только полезно, но и вкусно. Многие хозяйки заготавливают малину на зиму в виде джема или варенья. В ней содержится большое количество витаминов, микроэлементов. Благодаря небольшому содержанию углеводов, малина считается диетическим продуктом. Подходит для людей с диабетом. Витамины С, А, В, Е замедляют процессы старения, борются с повышенным холестерином. Содержание кальция, магния, калия способствует работе кровеносной и сердечной системы. Кто желает избавиться от лишнего веса, должны включить малину в свой рацион, так как из-за большого содержания марганца и клетчатки метаболизм работает лучше и сжигает лишний жир.

ЧЕРНИКА

Черника распространена в народной и профессиональной медицине. Все знают её, как ягоду для зрения. В её состав входят витамины: А, С, РР, В, калий, железо, фосфор, марганец, медь, хром, цинк и сера. Все эти микро- и макроэлементы благотворно сказываются на работе всего организма. Пантотеновая кислота способствует лучшему обмену веществ. Укрепляет сердечно-сосудистую систему. В чернике содержится гликозид миртиллин, который действует подобно инсулину. Черника понижает уровень сахара в крови и благотворно влияет на функцию поджелудочной железы. Нормализует пищеварительные процессы. Ягода улучшает зрение, обновляет клетки сетчатки. Если у Вас плохое зрение, или Вы долго работаете за компьютером, обязательно включите в свой рацион чернику!

КАЛИНА

Ягоды калины выдерживают любые морозы. Зимой они становятся сладкими и ароматными. В них содержится большое количество витамина С, больше, чем в лимоне. Чай с калиной помогает бороться с простудой, бронхитом, тонзиллитом. Также в ней присутствуют витамины А, Е, РР, калий, железо, магний, натрий, цинк, фосфор и марганец. Используют для профилактики гиповитаминоза, онкологических заболеваний. Предотвращает развитие аллергии, успокаивает нервную систему. Повышает работу иммунной системы. Из-за большого содержания пектинов, нормализует работу пищеварительной системы. Людям, страдающим гипертонией, обязательны ягоды калины. Съедайте каждый день горсть калины или пару ложек джема, она улучшает настроение и помогает запустить механизмы обновления крови.

*Отдыхайте
с удовольствием!*

Коктейль
с зеленым чаем
и сиропом

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



КЛЮКВА

Клюква богата витаминами группы В, А, Е, С, что влияет на иммунную систему. В ней большое содержание йода, железа, магния. Это благотворно сказывается на всем организме. Рекомендуется при беременности. Клюкву используют, как натуральное средство против цинги. Благотворно влияет на ротовую полость, так как предотвращает кариозный процесс. Способствует выведению токсинов и шлаков. Неперевариваемые пищевые волокна, содержащиеся в ягоде, очищают кишечник. Рекомендуют клюкву заготавливать на зиму. Имеет профилактические свойства при простуде и гриппе. Помогает при авитаминозе. Низкое содержание сахаров делает её полезной для людей, страдающих сахарным диабетом. Клюква борется с процессами брожения и гниения в организме. А пектины, содержащиеся в ней, предотвращают появление вредных веществ.

Dr.
Dias

Полезь в квадрате!

Учредитель:

мороженое – 50 г
молоко – 150 г
конфитюр «DrDias» – 50 г

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

*Молочный напиток
с конфитюром*



ОБЛЕПИХА

Ботаническое название облепихи переводится, как «дерево, заставляющее лошадь сиять». Её ягоды используют в медицине и косметологии. В них содержатся витамины: С, В, Е, К, полиненасыщенные кислоты Омега-3, Омега-6, каротиноиды, протеины. Витамина А в ягоде облепихи в три раза больше, чем в морковке. Облепиха является мощным антиоксидантом. Имеет противовоспалительное действие, что помогает в лечении артрита и артроза. Облепиха обладает антибактериальным воздействием, борется с простудой и вирусами дыхательных путей. Ягоды облепихи разрушают холестерин. Чтобы предотвратить засорение артерий, употребляйте ягоды, напитки или джемы из облепихи. Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

ШИПОВНИК

Шиповник – популярное в России растение. Отвар из него помогает от многих недугов. Все потому, что в нем содержится большое количество витаминов С, А, В, К, Е, РР. Также в нем присутствуют калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо. Шиповник хорошо укрепляет иммунитет, способен защитить организм от вирусных заболеваний. Хорошо укрепляет стенки сосудов из-за своего богатого минерального состава. Улучшает кровообращение. Выводит токсины и шлаки из организма. Шиповник способствует хорошей свертываемости крови. Укрепляет желудочно-кишечный тракт. Обладает регенерирующими функциями. Также стимулирует функции половых желез. Шиповник – незаменимый продукт от многих болезней.



Ежедневное употребление этих ягод принесет Вам только пользу. Так как в основном они растут летом, самым доступным способом является законсервировать ягоды или купить готовый продукт в магазине. Почему не побаловать себя в холодную погоду чаем с вкусным джемом? Его можно использовать в качестве начинки для выпечки или как самостоятельный продукт.

ЧТО НАМ ДАЕТ КЛЕТЧАТКА?

1

ПОТЕРЯ ЛИШНЕГО ВЕСА

Клетчатка, достигая желудка, набухает. Вы быстрее ощущаете насыщение, получаете меньше калорий и дольше остаетесь сытыми.

4

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

Клетчатка замедляет расщепление углеводов в организме и усвоение сахара. Это исключает скачки уровня сахара в крови.

2

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

Исследования определили, что если употреблять не менее 25-30 г клетчатки в день, вероятность сердечных заболеваний снижается на 40%.

5

ВЫВЕДЕНИЕ ТОКСИНОВ

Когда пищевые волокна достигают толстого кишечника, они связывают токсины, канцерогены, избыток эстрогена для выведения из организма.

3

СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Клетчатка снижает уровень холестерина в крови и предотвращает появление камней в желчном пузыре.

6

УМЕНЬШАЕТ РИСК ИНСУЛЬТА

Добавив к своей суточной дозе 7 г клетчатки, мы снижаем вероятность инсульта на 7%.

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



Реклама



Внимание, без глютена!


 БЕЗ ГЛЮТЕНА!

Целиакия достаточно распространенное заболевание. Это непереносимость белка глютена. Заболевание тонкой кишки, характеризующееся поражением ее слизистой оболочки, которое вызвано глютеном.

Глютен – это обобщенное понятие, включающее в себя белки зерна пшеницы, ржи и ячменя.

На сегодняшний день накоплено достаточно данных, позволяющих расценивать целиакию, как наследственное заболевание. Чаще всего проявляется во время прикорма ребенка. Клинические симптомы возникают в большинстве случаев постепенно. Появляется обильный пенистый жирный стул, беспричинная рвота, потеря веса, нарушение аппетита.

Диагностика заболевания основана на совокупности клиниче-

ских, лабораторных и инструментальных данных.

Единственным методом лечения целиакии и профилактики ее осложнений в настоящее время является строгая пожизненная безглютеновая диета. Необходимо полностью исключить продукты, содержащие глютен или его следы. Продукты, в которых отсутствует глютен, имеют специальную маркировку: «Без глютена». Эта надпись должна быть подтверждена специальными исследованиями, на основании которых выдается документ об отсутствии глютена.



Безглютеновая диета включает в себя продукты на основе кукурузной муки, картофеля, гречи, риса, пшена. Разрешены рыба, молоко и молочные продукты (не в острый период), натуральные соки, компоты, чай, кофе и другие напитки, не содержащие солод.

К сожалению, лекарства от целиакии на данный момент не существует, но при строгом соблюдении безглютеновой диеты, целиакия не будет о себе напоминать!

Екатерина Юрихина

Здоровые продукты - это вкусно!



рототайка[®]

*Печенье сладкое
на фруктозе*

Без глютена!

www.diamirka.ru





Яковлева Тамара Александровна – врач пародонтолог-хирург

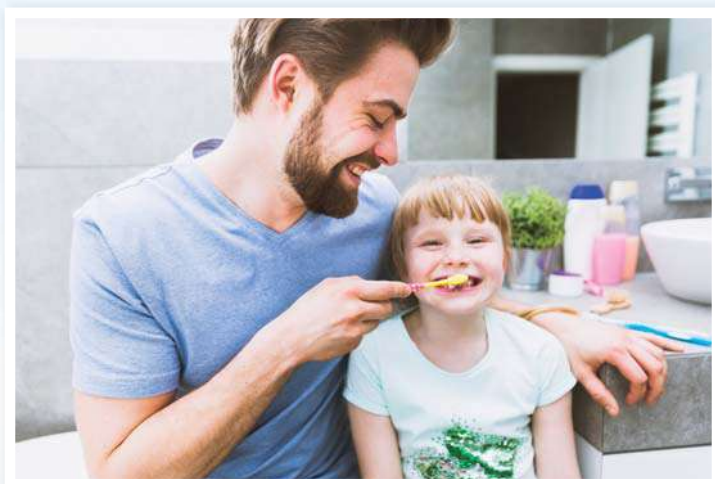
Найдите своего врача!



Карменова Жанна Геннадьевна – детский врач-стоматолог

FamilySmile

www.familysmiledent.ru • www.babysmiledent.ru



Многие дети боятся стоматологов. Если с маленьким ребенком можно договориться, то с подростком договориться труднее. На него не действуют никакие уговоры и доводы. Важно правильно донести до подростка нужную информацию и важность гигиены ротовой полости.



Главная проблема – недостаток гигиены в полости рта. Необходимо найти контакт с ребенком в пубертатном возрасте.

Мы встретились и поговорили с детским врачом-стоматологом Карменной Жанной Геннадьевной и врачом пародонтологом-хирургом Яковлевой Тamarой Александровной. Узнали, как правильно ухаживать за полостью рта, сколько раз в год проводить профилактику, и как уговорить подростка посетить стоматолога.

– Расскажите, пожалуйста, какие происходят возрастные изменения в полости рта у подростка?

Жанна Геннадьевна: Основные изменения происходят в прикусе. На фоне активной гормональной перестройки появляются изменения в состоянии десны. В ротовой полости наблюдается гингивит, нарушается гигиена. Помимо всего прочего, это не только физиологическая перестройка, а и психологическая. Изменения связаны с поведением ребенка в этот период. Главная проблема – недостаток гигиены в полости рта. Необходимо найти контакт с ребенком в пубертатном возрасте. Даже, если как врач ведешь его десять лет. С подростком выстраиваешь разговор уже по-другому. Старые методы не действуют, нужно искать новый подход. Важную



роль играет профилактика. Недостаток профилактики, минерализации в первые три года после прорезывания зубов ведет к активному образованию кариеса в пубертатный период.

– А как ухаживать в этом возрасте за полостью рта в домашних условиях?

Жанна Геннадьевна: Нужно мотивировать и приучать ребенка к щетке, дополнительным средствам гигиены. Во время изменения прикуса происходит выпадение зубов. Недостаток места, скрученное положение зубов усложняет гигиену. Плюс у ребенка проявляется стереотипное поведение, отрицание всего. В этот период трудно мотивировать его. В этот период нужно быть другом своим детям, чтобы они прислушались к советам. Родительский авторитет снижается. А вот друзей и сверстников наоборот, повышается. Поэтому нам необходимо не просто доказывать, что ему это нужно. А пытаться объяснить, растолковать, играть на других эмоциях. Сравнить с другим: «Твой друг приходил к нам, и чистит зубы хорошо». Показать другой способ. (Улыбается.)

Тамара Александровна: Девочкам можно сказать: «Ты такая красивая и будешь с кривыми зубами ходить, изо рта плохо пахнуть будет». На них это влияет. Если первый шаг сделан, и подросток тебя слушает, это поможет лечению, уходу. Есть специальный раствор и таблетки для окрашивания налета. Подросток сам может увидеть, где он не дочищает зубы. Ребенок поймет, что к нему не придираются, и он правда плохо чистит. Нужно взять за привычку следить за гигиеной рта.

– С какими проблемами полости рта чаще всего обращаются дети в подростковом возрасте?

Тамара Александровна: Плохая гигиена, кариес.

Жанна Геннадьевна: Нежелание ребенка сотрудничать и лечить зубы. Маленького ребенка можно подкупить подарками, уговорами, а в подростковом возрасте сложнее. Приходится придумывать другие способы, мотивации. У детей бывают проблемы с зубами, а они долго не обращались к доктору. Встает вопрос лечения под наркозом. Таким способом можно вылечить все. Но ребенка необходимо адаптировать, показать, что и зачем мы делаем. А под наркозом он мало чего поймет и не увидит проблемы. Снова будет плохо чистить зубы. Момент адаптации лечения в сознании очень важен.

– Расскажите, пожалуйста, как проходит лечение, если у подростка диагностирован гингивит?

Тамара Александровна: 70% детей подросткового возраста страдают гингивитом – воспалением десен. Первичная консультация должна проходить в присутствии родителей. Если самой не удалось донести до ребенка информацию, то потом родители расскажут. Разъяснят услышанное. Нуж-



но объяснить, что зубной налёт, камни возникают из-за плохой гигиены. Также необходимо обсудить питание ребенка. Многие дети проводят большое количество времени в школе, секциях, на дополнительных занятиях, и основная еда состоит из углеводов, отсутствует твёрдая пища. Самоочищение полости рта не происходит. Плюс постоянное нахождение этих углеводов во рту – приводят к воспалениям десен и возникновению кариеса. Поэтому очень важно узнать, как ребенок питается. Попросить, чтобы булочки, пряники не находились долго в его полости рта. *(Улыбается.)* Посоветовать принимать твердую пищу. После этого необходимо выяснить, как ребенок проводит гигиену. Попросить показать, как он это делает. Показать, как правильно чистить зубы. Только после этого наступает этап профессиональной гигиены в нашем кабинете. Таких пациентов отпускаем не сразу. Стараясь еще раз встретиться через 2-3 недели, чтобы посмотреть, насколько стабилен результат. Гингивит – это процесс, который лечится. Если начинается пародонтит (это воспаление за пределами слизистой десны, включен весь аппарат зуба) лечение будет протекать труднее и дольше. Поэтому ждем с нетерпением раз в полгода наших пациентов для гигиенической чистки зубов. Это является основой профилактики стоматологических заболеваний.

Жанна Геннадьевна: Часто подростки находятся на ортодонтическом лечении. Соответственно – это взаимодействие врачей ортодонта, стоматолога и пародонтолога. Пластины, брекет-системы лучше ставить раньше. Есть абсолютное противопоказание к брекет-системам – плохая гигиена в полости рта. Надо наладить гигиену – в течение трёх месяцев ребенок исправно чистит зубы, приезжает на контроль к врачу. Только после этого можно заниматься ортодонтологическим лечением. Многие считают, что брекет-системы портят зубы. Там много замочков, на которых скапливается налет. Его необходимо тщательно счищать. Если ребенок не научился чистить зубы, конечно, брекет-системы усугубят ситуацию. Это тоже способствует образованию гингивита и кариозного процесса.

– Расскажите, пожалуйста, об особенностях лечения в полости рта у подростков с сахарным диабетом?

Тамара Александровна: В принципе, лечение такое же, как у пациентов без сахарного диабета. Однако, необходимо помнить, что у людей, страдающих сахарным диабетом, снижены репаративные процессы, дольше все заживает. У них ярко выражены отёки, кровоточивость, воспаления. Возникают в полости рта боли неизвестного происхождения. Такие пациенты начинают хуже чистить зубы. У них снижен иммунный статус. Хирургические вмешательства проводим с разрешения врача-эндокринолога. Лечение можно проводить в стадии компенсации. У подростков меняется гормональный фон, сахар может подскочить в любую минуту. Нам важно знать, в каком состоянии находится ребенок. Мы ориентируемся на заключение эндокринолога.

Дети проводят большое количество времени в школе, и основная еда состоит из углеводов, отсутствует твёрдая пища. Самоочищение полости рта не происходит. Плюс постоянное нахождение этих углеводов во рту – приводят к воспалениям десен и возникновению кариеса. Поэтому очень важно узнать, как ребенок питается.



Жанна Геннадьевна: Таких подростков принимают в первую половину дня. Так как уровень эндогенных стероидов, регулирующих стресс, понижен. Стресс легче перебороть с утра, за счёт физиологических особенностей разного периода. Нужно попасть в режим приёма инсулина и пищи пациентом. Все боятся гипогликемии, но при этом нельзя допустить и гипергликемию. Если удаления единичные, можно проводить под местной анестезией, но в стадии компенсации. Поэтому выбираем начало недели, дня. Так как детям эмоционально трудно настроиться идти к врачу на выходных или в пятницу. В этот период они эмоционально нестабильны, повышается чувство стресса. Устройте своему ребенку праздник и заберите из школы в понедельник. *(Смеется.)*

– С какими проблемами полости рта чаще всего сталкиваются подростки, страдающие сахарным диабетом?

Тамара Александровна: Болезнь десен, воспаления, активное развитие кариозного процесса.

– Как часто необходимо обращаться к стоматологу подростку с сахарным диабетом?

Жанна Геннадьевна: Раз в три месяца минимум. Пока не налажена гигиена в полости рта, общение доктора с пациентом должно быть частым. У моей племянницы сахарный диабет, я вела её стоматологическое лечение. Но было сложно отследить начальную стадию деминерализации. Поэтому необходимо чаще

встречаться с врачом. К каждому ребенку применяем индивидуальный подход. Лучше предупредить, чем лечить! Стоматолог должен быть во взаимосвязи со всеми специалистами, которые ведут ребенка. Это большая комплексная работа. Начав вовремя профилактические мероприятия, легче предупредить процесс кариеса.

– А по уходу за полостью рта Вы дадите такие же рекомендации или есть свои нюансы у подростков с диабетом?

Жанна Геннадьевна: В плане гигиены, у таких детей часто бывает сухость во рту, стоматиты, грибковые инфекции. Гигиенисты назначают искусственную слюну или препараты, увеличивающие выделение слюны. Недостаток слюноотделения провоцирует накопление мягкого и липкого налета. Подбирается зубная щетка. Все назначается индивидуально.

Тамара Александровна: К сожалению, диабет сейчас молодеет, и все больше подростков подвергаются этой болезни. Стоматолог одним из первых может диагностировать сахарный диабет. Пациент приходит на приём, мы видим большое количество кариеса, пародонтита, язвочек. Все можно отследить по слюне и налёту. В моей практике были случаи, когда отправляла детей к эндокринологу. Есть заболевания, которые первыми проявляются в полости рта. Наша задача – отследить эти процессы.



Для стоматолога важна ситуация в полости рта. У некоторых пациентов диагностируют флюороз (интоксикация фтором). Тогда рекомендуются изделия без фтора. У человека с повышенным уровнем кариеса, наоборот, паста должна быть с фтором.



– Когда происходит переход от детской ко взрослой зубной пасте?

Тамара Александровна: Переход от детской ко взрослой пасте происходит во время изменения прикуса. Детская паста должна быть у ребенка, пока он не научится полоскать рот самостоятельно. Возрастная маркировка играет роль. В пасте может быть слишком много разной химии. Для стоматолога важна ситуация в полости рта. У некоторых пациентов диагностируют флюороз (интоксикация фтором). Тогда рекомендуются изделия без фтора. У человека с повышенным уровнем кариеса, наоборот, паста должна быть с фтором. Инди-

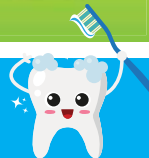
видуальный подход к каждому пациенту. Многие люди доверяют рекламе по телевизору и считают, что паста спасет от любой проблемы. Но сейчас на многих международных стоматологических конференциях рекомендуют чистить зубы щеткой без пасты до ощущения

Сейчас на многих международных стоматологических конференциях рекомендуют чистить зубы щеткой без пасты до ощущения реальной чистоты. Для проверки необходимо провести кончиком языка по зубам и почувствовать чистоту. Дальше наносите минимальное количество пасты на щетку и чистите для ощущения свежести во рту.



только при высокой гигиене в полости рта. А так, они укрепляют налет, а не зубы. У всех пациентов первый вопрос: «Какой пастой чистить зубы?» А не: «Как правильно чистить зубы?» Механическая чистка гораздо важнее, чем паста.

«Нужно побороть страх первого приёма. Понять, что стоматология сейчас доброжелательна к человеку. Каждый доктор, работая с детьми, пытается исходить из желания, взглядов ребенка.»



– Скажите, пожалуйста, как Вы относитесь к ополаскивателям для полости рта?

Жанна Геннадьевна: Ополаскиватель мне помогает. Бывают такие случаи, когда у ребенка гингивит, травматические язвочки. Из-за этого нарушается гигиена, и неприятно чистить зубы. Можно пользоваться ополаскивателем в этот период. Но как дополнительное средство гигиены. Основное, все равно, щетка.

Тамара Александровна: Я не сторонник ежедневного использования ополаскивателя. Соглашусь с Жанной Геннадьевной, что во время воспалительных процессов пациенту можно на 3-4 недели назначить ополаскиватель. Но не постоянно пользоваться им. Так как в полости рта есть здоровая микрофлора, биоценоз. То есть, равновесие микробное. Здоровые и болезнетворные микробы должны сосуществовать в балансе. Есть понятие – местный иммунитет. Чем меньше мы в него вмешиваемся химическими препаратами, тем лучше. Ополаскиватели содержат противомикробные, антибактериальные элементы, которые делают нашу здоровую микрофлору слабее, а микробную флору – сильной. Ополаскиватели, к сожалению, не решают проблему кариеса, плохого запаха изо рта. Врач должен назначать их в период лечения. Лично я – не сторонник использования их постоянно.

Жанна Геннадьевна: Использование зубных нитей детьми с сахарным диабетом должно быть под контролем родителей. Так как можно травмировать десну. В подростковом возрасте у ребят полно силы, особенно у мальчиков. Им трудно её сдерживать. Бывает, родители приходят и жалуются, что купили щетку месяц назад, а она уже испортилась. Потому что ребенок с небывалой силой чистит зубы. Детям в активной стадии диабета нужно следить за этим. Быть аккуратнее.

– Родители присутствуют в кабинете во время лечения ребенка?

Тамара Александровна: На нас лежит ответственность, когда работаем с несовершеннолетними. Мы беседуем с родителями, рассказываем о лечении. Потом они подписывают согласие, чтобы мы могли провести осмотр и работать дальше.

Жанна Геннадьевна: Взаимосвязь: ребенок, стоматолог и родитель должна быть всегда. Мы сразу определяем, будет находиться родитель в кабинете или нет. Подростки часто стесняются что-то рассказать при родителях, это необходимо учитывать и быть на стороне ребёнка.

– Что делать родителям, если ночью у ребенка возникает острая боль в ротовой полости. Необходимо срочно ехать в больницу?

«Верьте в профилактику, она действенна. Выработайте привычку, что профилактика должна существовать в Вашей жизни. Даже при плохой генетике, но с профилактикой дома и в клинике, мы видим положительные результаты.»

Тамара Александровна: Существуют ночные стоматологии. Рекомендации трудно дать, зубную боль сложно определить. Отит, головная боль могут быть похожи на зубную. Если ребенок вскопчил ночью от резкой боли, дайте болеутоляющие препараты. Не помогло, тогда уже вызывайте скорую помощь.

Жанна Геннадьевна: Если у подростка есть неприятный стоматологиче-

ский опыт, он будет отказываться от похода к врачу и не говорить о своих болях. Внимательные родители заметят, если ребенок отказывается от какой-то еды, конфет. И приводят к нам в клинику. На приёме оказывается, что правда, есть проблемы. Дети скрывают, и окольными путями приходится выяснять причины боли. Лучше посещать стоматолога раз в полгода, проводить дополнительные исследования. Чтобы не возникало экстренных ситуаций.



– Расскажите, пожалуйста, а подростковая стоматология отличается от взрослой? Или похожие способы лечения?

Жанна Геннадьевна: Если у подростка уже постоянные зубы, то лечение не будет отличаться. У детей стадия роста корней, формирования зуба находится в активном состоянии. Таких анатомических особенностей у ребенка много. Поэтому есть детская стоматология, как отдельное ответвление. Соответственно, лечение пульпита, пародонтита ведется у подростка по-другому.

– Какие используют новые методики, инновации в лечение зубов у подростков?

Жанна Геннадьевна: Раньше детская стоматология использовала одни методы лечения, сейчас совсем дру-

гие. Сейчас высокие требования к качеству лечения.

Есть правило для детей – один зуб лечится один раз. В идеале так должно быть. В наше время из взрослой стоматологии переняли некоторые методики для детей. Например, лечение с микроскопом, биноклями. В условиях повышенной видимости. Очень активно развивается минимально инвазивная стоматология. Когда во время лечения удаляется минимальное количество здоровых тканей зуба. Раньше было понятие, увидели пятно, сделали дырку, запломбировали. С помощью минимально инвазивного лечения кариес можно вылечить на стадии пятна. Но это такая быстрая история, пятно у подростка очень быстро превращается в дырку. Такое лечение возможно, если реагировать быстро.

Главное – это механическая чистка зубной щеткой, нитью, а паста – это только дополнение.



– Дайте, пожалуйста, совет для наших читателей.

Жанна Геннадьевна: Стоматологическое лечение сейчас очень гуманное: мало болезненных ощущений, хорошая анестезия. Для боязливых детей существуют методы седации, когда ребенок лечится под наркозом. Возможностей много. Нужно побороть страх первого приёма. Понять, что стоматология сейчас доброжелательна к человеку. Каждый доктор, работая с детьми, пытается исходить из желания, взглядов ребенка. Мы проводим лечение ради здоровья ребенка.

Тамара Александровна: Очень банально, но очень действительно: берегите зубы смолоду! (Улыбается.) Не бойтесь, не запускайте болезнь. Верьте в профилактику, она действенна. Выработайте привычку, что профилактика должна существовать в Вашей жизни. Даже при плохой генетике, но с профилактикой дома и в клинике, мы видим положительные результаты. Мой совет: найдите своего врача и доверьтесь ему! Не бойтесь профилактических мер! Обращайте внимание, на себя и на свое здоровье!

Беседовала Диана Клочко

В статье использовались фото с сайта www.familysmiledent.ru.



НОГТЕВОЕ МАСТЕРСТВО

НАШИ РУКИ – ПОКАЗАТЕЛЬ ОПРЯТНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.

Уход за ними необходим.
Многие мужчины судят
о женщинах по их рукам.



@fasolkanails

Мастер ногтевого сервиса

ОЛЬГА КОНДРАТЦЕВА

Мы встретились и поговорили с мастером маникюра Ольгой Кондратцевой. Она поделилась с нами советами по уходу, тенденциями в маникюре и опытом работы на съемках журналов.

– **Ольга, расскажите, пожалуйста, немного о себе. Как решили стать мастером маникюра?**

– Издалека можно сказать. Мне было 12 лет, у моей мамы появился мастер по маникюру Юлия. Во время сеансов, я часто сидела рядом и наблюдала, как она делает маникюр. Это было волшебство, и мне захотелось заниматься ногтями тоже. Маникюр – это постоянно творческий процесс, рисуешь, красишь. Но существовало мнение, что профессия «мастер маникюра» – не профессия, нужно получить образование. Этим я и занималась до недавнего времени. Раньше делала только себе маникюр, не верила в себя. В какой-то момент решила поменять сферу деятельности. Ушла из фирмы, где работала. Поначалу было тяжело, без опыта работы не хотели брать. Мне повезло, моя знакомая порекомендовала меня в мобильный салон «Wow to go». Меня взяли, мой опыт нарабатывался там. График был ненормированным. Мобильный салон подразумевает езду по всей Москве и Подмосковию. На тот момент, это был самый популярный салон, поэтому нас «заказывали» на модные съемки в журналы. У нас была выездная командировка в Турцию с журналом Cosmopolitan. Турчанки были в восторге от нашего сервиса. Это был хороший опыт для меня.

– **Вы ходили на специальные курсы, тренинги?**

– Занималась в Академии

«Поначалу было тяжело, без опыта работы не хотели брать. Мне повезло, моя знакомая порекомендовала меня в мобильный салон «Wow to go».

красоты Viva. Мне повезло с первым учителем. Она, видя моё желание не просто зарабатывать деньги, а вникнуть в сам процесс до мельчайших подробностей, давала мне больше материала, чем остальным, уделяла внимание. Многие уходили через две недели, а я училась все лето, мне было интересно. Ходила на курсы к ОлеХус перед декретом. Это школа, готовящая лучших мастеров по наращиванию ногтей. Училась делать медицинский кислотный педикюр Кат. Дизайну ногтей обучалась у Тани Кашляевой в студии Vseya Rusi Nail Art. Елена Червякова, создательница салона, в котором я работала, рассказывала мне о тонкостях маникюра. Делилась советами и секретами ремесла.

– **Вы считаете, в Вашей профессии необходимо повышать квалификацию?**

– Обязательно. Сейчас появляются новые технологии, техники, которые необходимо осваивать, оттачивать своё мастерство. Многие делают аппаратный маникюр, это экономия времени и чистота ногтевой пластины лучше. Нужно совершенствоваться. Если ты остановишься, кто-то будет на шаг впереди тебя.

– **А навыки рисования необходимы?**

– Всеу возможно научиться, но без художественного видения будет тяжелее. Я обучалась в художественной школе. Там мы рисовали разных Афродит, Сократов... (Смеётся). Рисование было обязательной частью, нас учили выстраивать композицию. Мамина мастер Юлия, которая вдохновляла меня, советовала учиться рисовать. Творить вне ногтей. Она красиво рисовала, у меня сохранились пару её картин.

– **Нужны ли какие-то особые качества че-**

ловеку, который решил стать специалистом в этой области?

– Он должен обладать терпением, так как это долгий процесс. Многие мастера думают, что сходят на курсы, получают диплом, к ним придут толпы клиентов, и они получают много денег. Это не так, маникюр – это много-часовой, монотонный, тяжелый труд. Нужно не только хорошо выполнять своё дело, а быть хорошим собеседником, психологом. Необходимо уважать и любить своего клиента. Он может ходить к тебе месяц, год, а в один из сеансов быть в плохом расположении духа. Мастеру лучше понять это, сразу подстроиться и поднять настроение ему.

– Позволяет ли Ваша профессия раскрыть творческие навыки, проявить себя?

– Позволяет раскрыть и не только творческие. Я по жизни неусидчивый человек, бываю резка в движениях. А работа мастером маникюра позволяет мне быть более сосредоточенной. В плане творчества люблю яркие цвета и оттенки. Могу смешать красный с синим, еще чего-то добавить. Но не все мои клиенты готовы к этому (Смеётся)!

– То есть, французский маникюр еще в моде?

– Он всегда будет популярен. Людям не всегда нужны яркие акценты на руках и ногах, это утомляет. Поэтому он всегда будет востребован.

– Ольга, посоветуйте, пожалуйста, девушкам маникюр на каждый день.

– Конечно же, французский маникюр, бежевые, жемчужные оттенки лаков. Нежные цвета, не яркие. Классический красный, не морковный, ближе к бордо тоже подойдет. Темно-синий, чёрный без блёсток. Нужно понять, какой оттенок подходит клиенту, не будет отвлекать его от работы.

– Ольга, а какая форма ногтей популярна сейчас?

– Лично у моих клиентов – овал, миндаль. Почти никто не делает квадратную форму, так как она быстро скалывается. Это не потому, что мастер плохой. Просто мы постоянно соприкасаемся с поверхностями и бьёмся уголками ногтей. Лучше всего делать закругленную форму.

– А дизайн ногтей, какой больше всего любят

– Вы следите за последними модными тенденциями в мире маникюра? Используете в своих работах?

– Конечно! Почти каждый день сижу в Instagram до двух-трёх ночи и смотрю различные мастер-классы. Слежу, что придумали нового, какие техники. Подписана на многих топовых мастеров маникюра. У меня все заметки и сохранённые фото в телефоне о ногтях.

клиенты?

– Маникюр в стиле минимализм, абстракции разные. Часто просят сделать имитацию под мрамор. Ты произвольно делаешь разводы и выходит некая абстракция. Популярно красить в один тон ногти и ставить на некоторых точки, рисовать треугольники.

– Ольга, расскажите, пожалуйста, как проводите стерилизацию приборов?

– Использую сухожар. Это прибор, в который кладутся все металлические предметы в крафтпакете и за жариваются при температуре в 200-220 градусов. При таких температурах умирают все микробы. Но перед этим необходимо промыть приборы водой, убрать в специальный раствор с кислотами на 10-15 минут. Просушить в ультрафиолетовом стерилизаторе, и потом только в сухожар. Дезинфекция для меня на первом месте.

– А мужчины приходят к Вам на педикюр и маникюр?

– Это мои самые любимые клиенты (Улыбается). Но с ними сложнее, чем с самыми привередливыми женщинами. Они следят за каждым шагом. Бывало так, что женщина

– У Ваших клиентов какой маникюр популярен?

– В большинстве, мои клиенты работают в офисе. Им нужно придерживаться делового стиля. Поэтому выбирают нюдовые оттенки и французский маникюр. Но даже в деловой стиль можно добавить какую-нибудь точку или полоску, и будет уже более празднично.

делала маникюр, муж ждал её и просил ему тоже сделать. Если ему понравится, то он станет постоянным клиентом.

– Ольга, а у Вас были клиенты с сахарным диабетом, диабетической стопой?

– Да, были. Не все процедуры подходят им. Мастер не может делать обрезной педикюр, так как мы можем повредить кожу, они более уязвимы. Я делала педикюр с использованием фруктово – щелочных кислот, мочевины. Они идеально подходят для людей с сахарным диабетом. Потому что мы не затрагиваем внутренние процессы, работаем на поверхности. У людей с диабетом больше проблем с ногами, чем с руками. Язвы, мозоли, натоптыши, нарывы, им это доставляет дискомфорт. Хорошо, что существует такая профессия – подолог (мастер педикюра с медицинским образованием). Они делают педикюр при диа-





бетической стопе на более профессиональном уровне. Есть такой подолог – Галина Лаврова из Чебоксар. Я за ней слежу в социальных сетях. Рассматриваю, как она работает с язвами, нарывами, диабетической стопой. Подологи помогают поддерживать ноги в порядке.



Качественный маникюр для меня, это когда заусеница не ворсится через три дня, во время обрезания кутикулы не пошла кровь. Чтобы после маникюра не было отслоек ногтевой пластины, зазубрин. Для меня это важно!

– А как посоветуете ухаживать за ногтями в домашних условиях?

– Дома на кухне у нас много материалов, которые помогут в уходе за ногтями. Например, пьем чай с лимоном, а лимон для ногтевой пластины помощник, если они слоятся. Необходимо выжать лимон на ногти, 5-10 минут поддержать и смыть. Оливковое масло для кутикулы, смазывать её. Очень полезно для ногтей облепиховое масло. Втирать в ногтевую платину и кутикулу. Держите под рукой эти продукты, и ногти будут ухоженными, здоровыми. Особенно рекомендую в зимний период, когда мы нуждаемся в витаминах.

«На съемках я не работала, а жила! Посчастливилось поработать для рекламной компании Валентина Юдашкина. Страшнее всего было делать маникюр Равшане Курковой.»

– Вы бы хотели в будущем освоить профессию подолога?

– Да, хотела бы. Люблю работать с ногами, это интересно. Поэтому все может быть (Улыбается). Мне нравится, что в моей профессии можно переквалифицироваться и заниматься новым направлением.

– Ольга, а что для Вас значит качественный и хороший маникюр, как часто его необходимо делать?

– Женщинам и мужчинам нужно делать маникюр минимум раз в три недели. Я призываю и мужчин делать маникюр, потому что неухоженные руки выглядят неопрятно.



– Расскажите, пожалуйста, об опыте на съемках для модных изданий?

– На съемках я не работала, а жила! Работала в салоне, и получилось так, что мастер не мог принять участие в съемке, и меня позвали. Первая съемка была с актрисой Юлией Пересильд, все прошло от-



лично. Потом меня пригласили поработать для журнала Vogue. Их стилист очень требовательный человек. Мне пришлось на съемку нести 30 разных оттенков бежевого цвета, в итоге выбрали совсем другой лак. Посчастливилось поработать для рекламной кампании Валентина Юдашкина. Страшнее всего было делать маникюр Равшане Курковой. Меня перед съёмочным днём предупредили, что она очень требовательна, если ей не понравится, то всё! Я была на начальных сроках беременности, и нервничать нельзя. Но все прошло замечательно. Равшана человек многозадачный, контролировала каждый мой шаг, но я собралась с духом, и все получилось.

Однажды, съемка для журнала Vogue проходила в бассейне. Модели нужно было нырнуть и поднять ноги на поверхность, чтобы туфли было видно. У неё это не получалось. Я раньше занималась синхронным плаванием и знала, как сделать. В перерыве дала ей советы, команда услышала и попросила поддержать её в воде. Но у неё снова не получалось. В итоге, пришлось самой нырять и демонстрировать туфли. Через пару месяцев листала журнал и увидела свои ноги (Смеётся). Вот и сама попала на страницы Vogue.

– Дайте, пожалуйста, совет для наших читателей.

– Берегите руки! В холодное время года держите в тепле. Помыли посуду, покупались – обязательно нанесите крем. Возьмите за правило носить крем с собой, увлажняйте руки постоянно. Если не знаете, как правильно обрезать кутикулу, не делайте этого. Можно погубить ноготь, и он перестанет расти. Не бойтесь доверять профессионалам, найдите своего мастера. Хороший специалист сделает Вашу жизнь лучше!

**Беседовала
Диана Ключко**

Не паникуйте!

Диабет молодеет с каждым годом. Во время изменения гормонального фона у подростков могут начаться проблемы со здоровьем. В том числе сахарный диабет.



Мы встретились и поговорили с Казаковой Натальей Юрьевной, сын которой болен сахарным диабетом. Она поделилась, с какими проблемами подросткового возраста они столкнулись, как справляются с ними.

– Наталья Юрьевна, расскажите, пожалуйста, по каким первичным признакам можно понять, что у ребенка диабет? Как вы поняли, что у Алексея проявились признаки сахарного диабета?

– Болезнь проявилась у нас 5 лет назад. Практически ничего не указывало на наш диагноз. Но мы стали замечать, что Алексей постоянно был в возбужденном состоянии. Отказывался учиться в школе, ему было трудно сосредоточиться. Началось это все в третьем классе. Учился хорошо, а потом произошла такая резкая перемена. Еще одним признаком были ночные мочеиспускания. Также постоянно мучала жажда, хотел пить. Мы думали, что раз много пьет, то из-за этого такие приключения ночью у нас. Перестали справляться со всеми симптомами. В один момент мне нужно было улететь за границу со старшей дочерью, а моя мама пошла с Алексеем сдавать анализы. В этот же день его забрали в больницу. Я срочно вернулась из поездки. Сахар был у него под тридцать. Нам сразу сказали, что мы будем инсулинозависимые.

– Расскажите, пожалуйста, как в этот момент поддерживать ребенка? Объяснить ему, зачем нужны уколы, смена рациона и т.д.?

– Болезнь проявилась у нас на последнем этапе. Еще немного и могла произойти диабетическая кома. Но хорошо, что этого не случилось! Мы лежали в Тушинской больнице, в отделении эндокринологии. У меня был шок какое-то время. Никогда не могла понять, как с этим справляться. В больнице помогали врачи. Я стала ходить в школу диабета. Там мне



объяснили, что с этим можно жить. Если будет хорошая компенсация, то можно прожить полноценную жизнь. Немного успокоилась после занятий. Стала воспринимать информацию положительно. Сын наоборот, не понимал, что болен, все отрицал, считал себя здоровым. Просил еду, которую ему хочется. Потом постепенно сдался, мы нашли компромиссы в приемах пищи. Тогда у него был возраст управляемый, можно было подсунуть, обыграть как-то. Сейчас такое не действует. Алексей до сих пор не смирился с болезнью. В августе ему исполнилось 16 лет. Он хуже компенсируется, чем в детском возрасте.

– Как Вы нашли силы в себе, чтобы справиться в данной ситуации?

– Для меня медицина была чем-то далеким. Хотя моя бабушка была врачом, но я никогда не интересовалась этим. Когда болезнь случается с твоим ребенком, ты просто садишься и изучаешь все. Это безвыходная ситуация. У нас была прекрасная школа диабета в Тушинской больнице. Мне все доходчиво объяснили. Эти дети находятся под определенным контролем врачей. Если регулярно сдавать анализы, выполнять указания, то качество жизни будет не хуже, чем у остальных. Ты успокаиваешься и начинаешь жить в другом темпе. Все процедуры включаются в твою жизнь. Становятся повседневным занятием.

«Когда болезнь только проявилась - не паникуйте! Прислушивайтесь к советам специалистов. К эндокринологам со стажем. Они помогут адаптировать болезнь в жизнь»

– Как Вы поменяли рацион питания сына? Объяснили ему, что некоторые продукты оказались под запретом. Может всей семьей стали придерживаться диеты?

– Нам было просто перестроиться, так как живем вдвоем с сыном. Также приходит бабушка. Поэтому семье поменять рацион было просто. На столе всегда стояла тарелка с овощами. Чтобы сын мог схватить и перекусить, вместо шоколадок и конфет. Питание было четко регламентировано по времени. Он знал, что нужно каждые три часа измерить уровень сахара перед едой. Особенно, если хочется что-то бесполезное. В детстве было проще его кормить правильной едой. Сейчас с этим возникают проблемы. Компенсация значительно ухудшилась. Позволяет себе есть сладкое. Я уже не могу это контролировать, Алексей вырос. Сейчас не слушается меня. (Улыбается.)



– Расскажите, пожалуйста, а как Алексей питается в школе?

– Я все время собираю еду в контейнеры. Завтракает дома, а перекусы и обед берет с собой. К ужину старается прийти домой. В принципе, можно подстроиться и под школьную еду. Но сын не хотел ее есть, привык к своей. Сейчас он тоже берет с собой еду в школу.

– А как Ваш ребенок измеряет сахар в школе? Как одноклассники реагируют на это?

– У него всегда с собой глюкометр, полоски. Он знает, что каждые три часа необходимо «замеряться». Я

На фото сверху: Наталья Казакова (в центре), её сын Алексей и старшая дочка Варя.

ему звоню, напоминаю. Стараюсь контролировать. Сверстникам мы объяснили все. Кто-то с осторожностью относится. Некоторые дети наоборот помогали, заводили будильники, чтобы он не пропустил замер сахара. Негативной реакции мы не почувствовали. Нам повезло.

– Алексей сейчас в подростковом возрасте. У вас возникали проблемы с перепадами настроения, признаками агрессии?

– Я столкнулась в полной мере. В какой-то момент обратилась к психологам за помощью. Это был семейный центр психологической помощи. Нас там очень поддерживали. С сыном беседовали, рассказывали, как правиль-



росткам с диабетом трудно коммуницировать со сверстниками. У Вас возникала такая проблема?

– Алексей легко сходится с детьми, с учителями. У него хорошие отношения со всеми, его хвалят. На курсе у психологов он самый первый из группы (их было 8 человек) получил приз за то, что открылся, поделился личными мыслями. Может это особенность его характера? Замкнутым никогда не был. Конечно, он любит поиграть в компьютер. Мы изо всех сил пытались оторвать его от этого, увлечь игрой в футбол, теннис. А так, сын общается с разными ребятами. К нам приходят в гости друзья из предыдущей школы. Гуляет с детьми, которые учились с ним в младшей школе. Алексей – открытый ребенок. Все зависит от реакции сверстников. Если она положительная, то будет общение. Если же негатив, нежелание общаться, то человек закрывается.

чались с этим проблемы. Правда, с ребятами во дворе в футбол играет с удовольствием. А постоянно не хочет.

– А в школе занимается физкультурой?

– Да, занимается. Я сознательно писала заявление в школу, что ему можно и нужно ходить на физкультуру. Первое время присутствовала на уроках. У них три раза в неделю была физкультура и футбол. Находила время, боялась. Потом перестала ходить. Давала ему с собой шоколадки, сок, чтобы повысить сахар. Главное, чтобы при физических нагрузках сахар не упал ниже нормы.

– Вы предупредили заранее учителей о болезни?

– Да, учителя, директор знают о болезни. Понимают, что во время урока Алексей может выйти на 10 минут, проверить сахар. Я из-за этого и перевела сына в частную школу. Там проще говорить с учителями. Хотя мы учились год в обычной школе, там тоже шли навстречу. Главное: разговаривать и не делать проблемы из болезни.

но поступать. Мы с бабушкой постоянно за ним следили по очереди. Он стал воспринимать это как должное. Решил, что мы обязаны это делать и все. И обходных путей нет. Наши чувства перестали его интересовать. Ребята в этом центре помогли мне в этом плане. У них было два дня групповых занятий, по 12 часов. Однажды сын приехал и стал со мной разговаривать, рассуждать, почему у него появилось такое мнение. Мы побеседовали, он стал мягче. Стал интересоваться моими делами. Не думаю, что у нас все закончилось. Нужно продолжать работу в этом направлении. Но в любом случае – мы начали движение навстречу друг другу.

– Можно сказать, что Алексей перенес подростковый возраст тяжело?

– Да, тяжело. С нежеланием учиться в школе. Но учителя старались помочь. Болезнь несла в себе частые перепады настроения. Эти проявления мы списываем на высокий сахар, и в такие моменты он не справляется эмоционально. Это все сложные ситуации.

– Психологи пишут, что под-

«Медицина сильно продвинулась в плане изучения диабета. Эти знания позволяют вести полноценный образ жизни .

– Наталья Юрьевна, расскажите, чем Алексей занимается вне школы, какие секции посещает?

– Систематически не занимается. В теннис все время увлекала его, так как сама тренер по теннису. Он умеет играть в футбол и теннис, но профессионально заниматься не вышло. Хотя я знаю случаи, когда люди с диабетом строили спортивную карьеру. Я рассказывала об этом сыну, читала статьи. Иногда до 12 часов дня можно сахар сбить физическими нагрузками. Какое-то время он был занят спортом. В 9 классе на-

– Эндокринологи говорят, что толчком для диабета может послужить стрессовая ситуация. Наталья Юрьевна, расскажите, пожалуйста, у Вас был такой случай?

– Есть несколько версий возникновения диабета: генетическая, стрессовая и инфекционные заболевания. Точно сказать, что у нас – не могу. Если говорить о генетике, то у нас бабушка по папиной линии болела диабетом. Из стрессо-



«На столе всегда стоит тарелка с овощами. Чтобы сын мог схватить и перекусить, вместо шоколадок и конфет»

вых ситуаций, то болезнь пришлось на развод. Мне казалось, что я и бабушка рядом, сыну хорошо. Но, видимо, ребенок перенес стресс. С другой стороны, моя старшая дочь оказалась в такой же ситуации, но перенесла спокойно этот период. Папа к нам приезжает, он есть в жизни детей. Третий фактор – инфекционные заболевания. Но у нас ничего особенного и страшного не было. Болели, как все дети. Осложнений не возникало.

– Вы говорили, что у Алексея пропало желание учиться. Сейчас такая же ситуация? Как мотивировать ребенка на учебу?

– Как мотивировать на учебу, я бы хотела сама знать. (Улыбается.) У него нет особого интереса к школе. Хотя, год закончил без троек. Мы ему ставили эту цель. Сыну неплохо даются языки, а он не хочет изучать их. Я предложила заняться, чем нравится. Он ходил на компьютерные курсы в Москве. Но отзанимался только месяц. Мы живем в области, добираться далеко.

– В пубертатный период меня-

ется гормональный фон. У подростков, например, падает зрение, Вы столкнулись с подобным?

– Мы часто сдаем анализы, принимаем необходимые лекарства. Поэтому дополнительных проблем со здоровьем не возникло. Я слежу за этим.

– Наталья Юрьевна, расскажите, пожалуйста, как Вы восстанавливаете Алексея после стресса?

– Предлагаю погулять, сходить в театр, кино. Но в силу возраста ему

интереснее с друзьями. Мощное значение в этом возрасте играет круг общения, в какой среде ребенок находится. Благо есть друзья, которых я знаю, они всегда рядом. А в незнакомой компании он может потеряться. У сына гиперреакция на все, сильно переживает. Начинает нервничать – сахар прыгает. Мы стараемся справляться с этим. Алексей ведет полноценный образ жизни, я считаю. В этом наша победа!

– Дайте, пожалуйста, совет читателям, которые столкнулись с подобной ситуацией.

– Когда болезнь только проявилась – не паникуйте! Прислушайтесь к советам специалистов. К эндокринологам со стажем. Они помогут адаптировать болезнь в жизнь. Медицина сильно продвинулась в плане изучения диабета. Эти знания позволяют вести полноценный образ жизни и с сахарным диабетом. Конечно, терпения всем родителям. Без него – никак!

Беседовала Диана Ключко!



Каждый день в крупных городах человек вдыхает много выхлопных газов. Вредные вещества, попадая в организм, мутируют и приводят к различным заболеваниям. Одним из таких заболеваний является астма. Жители мегаполиса стараются уехать на выходные за город, чтобы подышать чистым и свежим воздухом. Но если такой возможности нет, можно сходить на галотерапию или в соляную пещеру.

Мы подготовили интересные факты об истории соляной пещеры и её свойствах на организм.

- До галотерапии использовали спелеотерапию. Что значит, лечение заболеваний уникальным микроклиматом соляной пещеры. Свои истоки спелеотерапия берет в античности. Жители Древней Греции и Древнего Рима пользовались

Здоровое дыхание

соляными пещерами для профилактики инфекционных заболеваний. Они верили в её целебные свойства, поэтому культ спелеотерапии распространился по всему средиземноморскому побережью.

- В Средние века соляные пещеры обрели мистический окрас. Люди верили, что камни в пещере помогают приобрести небывалую силу. Но пользовались этими чудо-свойствами по приданиям ведьмы и чудовища. Поэтому обычные люди старались обходить стороной пещеры.

- Лечения целебным воздухом активно развивалось в XIX веке. Ученые изучали влияние насыщенного солевыми частицами воздуха на организм. Они определили, какие болезни возможно лечить таким способом. Врачи того времени отправляли больных туберкулезом и бронхиальной

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

астмой в пещеры. Состояние пациентов после этого улучшалось.

- Первая искусственная соляная пещера появилась в 1984 году в СССР. Оздоровительная процедура стала доступна для жителей больших городов.

- Соляную пещеру необходимо посещать при бронхиальной астме, хроническом бронхите, ЛОР-патологиях. Для снижения симптомов аллергии, ринита, поллиноза. Во время нарушения работы иммунной системы. Для лечения дерматита, экземы, псориаза, подростковых акне.

- Регулярное посещение соляной пещеры приводит к улучшению работы иммунной системы. Организм становится устойчивым к заболеваниям. Симптомы протекают без осложнений.

«Дыхание всем»

+7 (916) 011-75-39

www.dihanievsem.ru

Ленинградское шоссе 39, стр. 53

**ПОЧУВСТВУЙ
ВКУС ФРУКТОВ**

РОТОТАЙКА

**СОКОСОДЕРЖАЩИЙ
Маршмелад**



реклама
фото - Fotostudio

ООО «Д.Диамир Кв» Т. (495) 739-2200 www.diamirka.ru

НОВИНКА

**НА РЫНКЕ ПОДСЛАСТИТЕЛЕЙ
ИЗ ГЕРМАНИИ**

На основе натурального экстракта листьев стевии 

**ЖИДКИЙ ПОДСЛАСТИТЕЛЬ
НА ОСНОВЕ СТЕВИИ
НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ**

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

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

✓ Всего 1 ккал в порции (5 мл)

✓ Устойчив к нагреванию

✓ БЕЗ ГЛЮТЕНА



реклама

Сам пишут



«Здравствуйте!

Мне 58 лет, пенсионерка. Недавно для себя открыла «Жизнерадостную газету». В Вашем издании очень много полезной информации, мнения экспертов. Мне нравится читать рубрики о здоровом питании, спорте. Всю жизнь работала балериной, а после пенсии детским педагогом-хореографом. Приходилось всегда держать себя в форме и следить за своим питанием. Эта привычка сохранилась до сих пор. Но иногда хочется побаловать себя сладким. Особенно к чаю или кофе, когда семья собирается вечером. Я была рада, когда на страницах «Жизнерадостной газеты» увидела продукты компании «Bifruit». Мне понравились вафли, конфеты, маршмелад и зефир. Они очень вкусные и не вредят фигуре. Мои внуки с удовольствием пьют чай с этими конфетами. Спасибо «Жизнерадостной газете» за информативность и полезные находки!

*С Уважением к Вам,
Сушенцова Светлана Геннадьевна,
г. Москва»*

Хорошая привычка

Все привыкли есть на завтрак овсяную кашу. Она и правда очень полезная, но есть каша, которая превосходит овсяную по содержанию витаминов и микроэлементов. Это льняная каша. В ней содержится большое количество витаминов. Она благоприятно влияет на желудочно-кишечный тракт, а главное – способствует потере лишнего веса!



Главное оружие женщины – КРАСОТА,
 Главное оружие красоты – льняная каша Dr.Dias!



*При ежедневном употреблении льняной каши происходит не только похудение и очищение организма, но и общее его оздоровление. А как известно, красота начинается изнутри!



Dr. Dias
 Польза в квадрате!

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



В нашей статье мы рассмотрим все полезные свойства льняной каши и расскажем о способах её приготовления.

Льняная каша содержит в большом количестве полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, Омега-6. В семенах льна этих кислот в три раза больше, чем в рыбьем жире. Они уменьшают риск сердечных, онкологических заболеваний, ревматизма. Омега-3 и Омега-6 влияют на здоровый вид кожи, волос и ногтей. Это главные факторы для хорошего внешнего вида любого человека. Полиненасыщенные жирные кислоты регулируют жировой обмен, что способствует борьбе с лишним весом. Имеют регенерирующие свойства, незаменимы при язвах и гастритах. Помогают в лечении артрита, рассеянного склероза, сахарного диабета и кожных заболеваний.

Также льняная каша содержит:

- Витамины группы В, С, К, Е, РР;
- Макро- и микроэлементы (фосфор, магний, железо, кальций, медь, марганец, цинк);
- Аминокислоты;
- Клетчатку в водорастворимых и нерастворимых формах.

Все эти полезные элементы помогают улучшить здоровье организма. Льняная каша не калорийный продукт. На 100 граммов каши приходится 82 килокалории. Содержание жиров низкое, всего 2 г. Большое количество белка (около 50%) создает чувство насыщения и утоляет голод. Растительные белки необходимы людям, ведущим активный образ жизни. Тарелка каши после занятий спортом придаст энергии и сил. Происходит очищение



организма от вредных веществ. Каша способствует похудению без вреда для здоровья. Выводит из организма токсины.

Постоянное употребление льняной каши поможет снижению уровня сахара в крови, так как она содержит вещество, подобное человеческому инсулину. Способствует улучшению функций поджелудочной железы и печени, что полезно для людей, страдающих сахарным диабетом.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта также необходима льняная каша. Льняное семя выделяет особую слизь, которая обволакивает стенки желудка и защищает его от повреждений. Борется с воспалениями при язвах и гастритах. Имеет лёгкое слабительное действие. Регулирует уровень кислотности в кишечнике. Снимает раздражения слизистой оболочки желудка.

Льняную кашу врачи рекомендуют беременным женщинам, так как она способствует нормальному развитию плода. Нормализует выработку гормонов в организме. Это помогает легче перенести психологически насыщенное состояние во время вынашивания ребенка. У кормящих мам полезные свойства каши стимулируют лактацию. В каше много полезных веществ, которые необходимы малышу для правильного развития и роста.

Во время употребления льняной каши и при её усвоении наш организм синтезирует коллаген, который напрямую влияет на состоянии кожи, ногтей и волос. Способствует профилактике

выпадения и тусклости волос, ломкости ногтей и высыпаний на кожных покровах. Поэтому льняная каша незаменима в рационе каждой женщины.

На здоровье мужчин льняная каша также оказывает положительное воздействие. Является профилактическим средством от рака простаты. Благоприятно влияет на мочеполовую систему. Помогает выработке гормона тестостерона, следовательно, улучшает половую функцию и борется с импотенцией. Так что мужчинам не стоит брезговать тарелочкой льняной каши по утрам.

Каша полезна не только взрослым, но и детям. Ежедневное употребление льняной каши повышает работу мозга, что способствует лучшей успеваемости на занятиях. Подрастающему организму необходимы все полезные витамины, макро- и микроэлементы, содержащиеся в каше.

Изготавливают льняную кашу из обезжиренных семян льна без термической обработки. Это помогает сохранить все полезные свойства и витамины, находящиеся во льне. Многие производители выпускают льняную кашу с различными фруктовыми до-

бавками, без сахара. Или обогащенную специальными пребиотиками. Для удобства покупателей существуют каши, которые легки в приготовлении. Достаточно залить кипятком или молоком. И каша готова. Очень удобно брать с собой на работу в качестве перекуса или полноценного обеда. Так как чувство насыщения сохранится надолго, а главное полезно для здоровья. Сейчас появилась каша из белого канадского льна. В ней содержатся: белок с высокой биодоступностью, полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, Омега-6. Которые повышают иммунитет.

Чтобы разнообразить свой завтрак, в льняную кашу можно добавить различные ингредиенты. Например, орехи, курагу, чернослив, изюм, ягоды, фрукты. Диетологи советуют не есть сразу кашу, а дать ей настояться минут десять. Можно приготовить кашу на йогурте. Для этого достаточно взять столо-

вую ложку льняной каши, залить 300 мл йогурта. По вкусу добавляем сухофрукты или орехи. Вместо йогурта можно использовать ряженку или кефир. Для тех, кто не любит сладкое, в кашу необходимо добавить зелень и немного специй. Готовить на воде. Подавайте к столу в качестве гарнира к основному блюду. Рекомендуют только запаривать льняную кашу, не варить! Она должна настояться и набухнуть. Так как длительная термическая обработка навредит ей.

Ежедневное употребление на завтрак льняной каши может улучшить здоровье. Она воздействует на внутренние органы и на внешний вид человека. Каша из семян льна – безобидный продукт. Но все же стоит проконсультироваться с врачом, если у Вас имеются противопоказания или непереносимость компонентов продукта. Вам помогут подобрать подходящий вариант каши, которая принесет только пользу!



Льняная терапия

За 3 недели употребления льняного семени можно:

- избавиться от тревожности, раздражительности и депрессии;
- улучшить сон;
- обрести спокойное эмоциональное состояние.



- 1 неделя**
100 г нежирного кефира + 1 ч.л. размолотого льняного семени «Верное средство». Принимать натощак.
- 2 неделя**
100 г нежирного кефира + 2 ч.л. льняного семени «Верное средство».
- 3 неделя**
100 г нежирного кефира + 3 ч.л. льняного семени «Верное средство».



Верное средство
для здоровья

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



Конный спорт – очень благородное занятие. Нужно потратить немало усилий, чтобы добиться успеха в нём.



Конный спорт – путь к долголетию!

Вишняк Павел Леонидович – спортсмен и владелец конного клуба «Олимп». Мы встретились и поговорили о лошадях, их содержании, соревнованиях и процессе обучения верховой езде.

– Павел Леонидович, расскажите, пожалуйста, с чего началось Ваше увлечение лошадьми?

– В 2000-м году я посетил Израиль. Во время прогулки по старому городу Иерусалима я забрался на бронзовую скульптуру лошади для фотографии. Понял, что на лошади сидеть очень удобно. С тех пор началось моё знакомство с лошадьми.

– После этой истории Вы решили создать конный клуб?

– Нет, конечно. После этого я ощутил потребность находиться рядом с лошадью. Общаться с этим разумным существом. Пытался понять, как оно взаимодействует с человеком. Это непростой и многогранный вопрос. С первых дней общения с лошадью

стал заниматься конкурном. Это преодоление препятствий на определённом маршруте. Из всех конных дисциплин – конкур самый динамичный, интересный и зрелищный вид спорта. Конный клуб появился через восемь лет после того, как я сел на настоящую лошадь.

– Расскажите, пожалуйста, об участии в соревнованиях, когда это произошло впервые?

– Заниматься начал с октября 2000-го года. В апреле 2001 года принял участие в небольших местных соревнованиях по преодолению препятствий с небольшой высоты. К моменту соревнований я занимался 1-2 раза в неделю и приобрел навыки общения с лошадью. Выступал на



арендованной лошади. Неоднократно принимал участие в соревнованиях в Санкт-Петербурге и Ленинградской области. Стал завоёвывать призовые места, в том числе первые.

– У Вас есть награды, которые запомнились больше всего?

– Особенно ценные для любого спортсмена награды, полученные во время участия в международных соревнованиях. Безусловно, самые дорогие в прямом и переносном смысле слова, это медали золотой пробы, завоёванные в международных соревнованиях по конкуру в Европе. В таких странах, как Португалия, Германия, Голландия. Туда я выезжал уже со своими лошадьми.

– Какие породы лошадей есть в Вашем клубе?

– Конный спорт – это высокопрофессиональный спорт. В основном, для преодоления препятствий пригодны лошади основных европейских пород: голштинцы, ольденбургцы, ганноверы. Эти породы селекционируют и на территории России. У нас есть удачные примеры, когда жеребята, рожденные в нашем клубе, становились чемпионами и призерами национальных, международных соревнований. Не обязательно лошадь должна приобретаться в Европе. Мы сами способны выращивать достойных лошадей в России. Отвечая на ваш вопрос, в нашем клубе живут породы, созданные специально для прыжка. Качество породы зависит от техники прыжка, силы лошади, выносливости. Поэтому для этих задач подходят определенные породы лошадей.

– Расскажите, пожалуйста, как содержатся лошади? Где они живут?

– Спортивная лошадь находится на территории конюшни, которая состоит из отдельных боксов. В России их называют денниками. Это помещение не менее 12-ти квадратных метров. Площадь, необходимая для нормальной жизнедеятельности лошади в течение всего дня. Оборудована авто-

Постоянный контакт и доброе общение с животным создают эмоциональные отношения. Они позволят в будущем выполнять спортивные задачи.



Основная задача начинающего всадника - научиться правильно располагаться в седле, опираться в стремя.

матической поилкой и различными кормушками. В деннике находится специальный большой кусок соли. Наши лошади предпочитают гималайскую розовую соль. Они слизывают постепенно этот кусок, пока он не пропадет полностью. Это необходимо для нормальной жизнедеятельности животного, так как с потом и другими жидкостями организм теряет большое количество минералов. Для быстрого восполнения этих потерь соль и необходима. В рационе должен обязательно присутствовать этот «лизунец» с минеральными добавками.

– А чем лошадь можно кормить? А что ни в коем случае нельзя давать ей?

– Так как лошадь живет и общается постоянно с человеком, то доверяет ему. Все, что дают люди, она считает нормальной едой. Работники клуба знают правила кормления и никогда не нарушают их, так как это опасно для жизни лошади. Со стороны кажется, что это мощное, большое животное, но её легко вывести из рабочего состояния. Ни в коем случае нельзя давать подпорченные или испорченные овощи и фрукты. Обычно для питания и поощрения лошади используют яблоки и морковь. Не более килограмма моркови необходимо лошади в день, так как может произойти отравление витамином А. Если лошадь переест яблок, то это вызовет расстройство пищеварения. Везде должна быть мера и знания. Обычно рацион спортивной лошади состоит из свежего сена высокого качества. Эта сухая трава содержит большое количество витаминов, микроэлементов, минералов, до 15% белка и углеводов. Это является основой рациона лошади круглый

Активные занятия конным спортом подразумевают отличную физическую форму спортсмена или человека, увлекающегося им. Это достигается постоянными тренировками.

год. В теплое время года присутствует в питании свежескошенная трава. Для каждой лошади ветеринарный врач составляет определенный рацион, соответствующий её физическим и психоэмоциональным нагрузкам. Лошади, как и люди, страдают нервными расстройствами, лишней возбудимостью. Эти состояния корректируют введением определённых травяных сборов. Также для лошадей существуют специальные мясли с различным содержанием белка, витаминов, полезных элементов. Зная потребности животного, можно подобрать рацион и контролировать его на протяжении всей жизнедеятельности лошади.

– Расскажите, пожалуйста, как быстрее всего научиться ездить на лошади?

– Выберете место занятий, своего наставника в виде тренера или берейтора. Я бы рекомендовал сначала понаблюдать в качестве зрителя за тренировками других спортсменов. Обычно в клубах не возбраняется смотреть на занятия других людей, но лучше спросить разрешения. Потому что многие всадники комплексуют, переживают из-за каких-то временных неудач. И ранимо относятся к посторонним на тренировках. Объясните заранее, что Вы новичок, хотите со стороны понаблюдать. Через время

станет понятен процесс занятий. Поймете, кто будет Вашим наставником. Возьмите пробный урок, если понравится – ни в коем случае не прерывайте начинающийся тренировочный процесс. Два-три занятия в неделю – это оптимальное количество. Основная задача начинающего всадника – научиться правильно располагаться в седле, опираться в стремя. Именно эти азы помогут в дальнейшем. Это тот фундамент, который позволит достичь больших результатов в конном спорте.

– Какую роль играет контакт человека с лошадью в дальнейших занятиях?

– Это самое важное. Недавно слышал такое мнение: «Спортсмен – это лошадь, а человек только присутствует при этом». Я согласен с ним. В этом спорте все зависит от лошади. Она



Конный спорт – это путь к долголетию и прекрасному здоровью!



несет основные физические нагрузки. Необходимо исходить из её потребностей и возможностей. Контакт является неотъемлемой частью этого процесса. Лошадь – одушевленное существо в отличие от спортивных снарядов. Пока не будет достигнуто полное понимание, доверие между двумя спортсменами, ничего хорошего из этого не получится. Основная задача – установить контакт. Нужно общаться с конкретным конем. Совместно гулять или пасти лошадь. Сотрудники клуба научат Вас правильно чистить лошадь и ухаживать за ней. За копытами, гривой, хвостом, глазами, ушами. Правильно совершать туалет, седлать. Постоянный контакт и доброе общение с животным создают эмоциональные отношения. Они позволят в будущем выполнять спортивные задачи.

– Расскажите, пожалуйста, в Вашем клубе проводят иппотерапию?

– Чтобы проводить занятия иппотерапии, берейтор или тренер должен пройти специальные курсы и обладать определенными знаниями. В нашем клубе есть приезжающие тренеры, которые в случае необходимости проводят такие занятия. Но у нас нет таких клиентов, в основном спортсмены. Я знаю много клубов, которые специализируются на иппотерапии. Эти занятия действенны. Они оказывают быструю помощь нуждающимся в ней людям.

– Как Вы считаете, конный спорт может отвлечь подростков от интернета, компьютерных игр? Сможет заинтересовать их?

– Безусловно! Общение с лошадью и спортивные занятия способны нормализовать психоэмоциональное состояние человека. То количество времени, которое человек проводит с животным – оно само по себе исключает излишнее злоупотребление гаджетами или другими особенностями нашего времени. Я вижу на соревнованиях огромное количество целеустремленных парней и девушек. Детей, которые с жадностью впитывают знания опытных спортсменов. Человек, единожды пообщавшись с лошадью, старается вернуться к этому. Мне кажется, злоупотребление гаджетами будет отброшено в сторону при регулярном общении с лошадью.

– С какого возраста дети могут заниматься конным спортом?

– Каждый ребенок индивидуален. Давайте понемногу ему общаться с лошадью. Сначала на руках у родителей. Потом постепенно подсаживать на специальных лошадях. Это пони различного роста и комплекции. Среди спортсменов на пони тоже проходят соревнования. Они заняли прочное место в спортивных программах почти всех клубов. Детский пони-спорт бурно



развивается. Оптимальное начало занятий с пяти лет.

– Как проходят тренировки для детей?

– Детские тренировки проходят индивидуально или в небольших группах. Выше я говорил, как проходит первое общение ребенка с лошадью. Это обязательное присутствие родителей и

опытного наставника. Получив первые знания, ребенок располагается на лошади, пристегнутой специальной кордой (шнур, веревка длиной около 7 метров). Второй конец корды находится в руках тренера. После того, как ребенок полностью способен управлять лошадью, они понимают друг друга.

– Павел Леонидович, Вы проводите тренировки? У Вас есть ученики?

– Я достаточно давно занимаюсь конным спортом и участвую в соревнованиях. Не смотря на это, не считаю себя готовым проводить полноценные тренировки. Не располагаю временем для этого. В будущем не исключаю такой возможности для себя.

– Дайте, пожалуйста, совет для наших читателей.

– Активные занятия конным спортом подразумевают отличную физическую форму человека, увлекающегося им. Это достигается постоянными тренировками. Невозможно добиться хороших результатов, не будучи в отличной физической форме. Конный спорт – это путь к долголетию и прекрасному здоровью!

Беседовала Диана Ключко



Сладости для радости!

Нежный Злаковый КО-ЗИ-НАК

кунжут с черносливом






Ф

фруктозе • фруктозе • фруктозе



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







Реклама



Очень важно любить себя!

Женщины с детства стремятся выглядеть красиво. Маленькие девочки пытаются надеть мамыны туфли и красуются у зеркала, барышни постарше наряжаются в стильные наряды. Кто-то понимает, как правильно сочетать одежду, кто-то нет. Сейчас существуют специалисты, которые помогут разобраться во всех тенденциях и составят правильный гардероб.



Мы встретились и поговорили с персональным стилистом Татьяной Никейцевой. В интервью Татьяна поделилась профессиональными секретами и советами.

– Татьяна, расскажите, пожалуйста, как начиналась Ваша работа персональным шопером, и почему решили этим заняться?

– Персональный шопер – это узкая специализация, он ходит по магазинам с клиентами и подбирает образ. Правильнее будет звучать – персональный стилист. Он включает в себя функции персонального шопера.

– С чего же началась Ваша работа персональным стилистом?

– Мне всегда нравилась мода, я следила за последними тенденциями, показами, но по определенным причинам не работала в этой сфере. Когда наступила моя «точка зрелости», поняла, что не хочу заниматься тем, что не приносит удовольствия. Начала искать информацию, специальности в сфере моды. Я не хотела быть дизайнером, моделью. Думала о должности специалиста по связям с общественностью, но в моём городе не было этой позиции. Поняла, что мне нравится консультировать людей и создавать для них образы. Ходила по магазинам со своими близкими и знакомыми. Через некоторое время попала в имиджевое агентство. Работала в модном журнале, там познакомилась с людьми этой сферы и помогала с их проектами. Я поняла, что мне не хватает знаний, что нужно учиться. Поэтому поехала в Санкт-Петербург в школу стилистов.

– В чем заключается работа персонального стилиста?

– Персональный стилист с нуля работает над созданием внешнего вида клиента. Или корректирует его с точки зрения жизненных обстоятельств. Все зависит от запроса и

ресурсов клиента. Персональный стилист оценивает образ жизни человека, для чего ему нужна новая одежда, стиль. Персональный шопер – это человек, активно работающий на шопинг сопровождении. Он практикует только покупки, без разбора гардероба.



Шопер – это имиджмейкер, психолог и консультант в одном лице. Это человек, для которого шопинг – не пустая беготня по магазинам, а набор профессиональных навыков и, если хотите, настоящее искусство

Работа персонального стилиста состоит из трёх этапов:

1. Консультация стилиста (определение типа фигуры и её особенностей);
2. Разбор гардероба (составляем образы из имеющихся вещей, наводим порядок в гардеробе);
3. Шопинг с сопровождением (в магазине подбираем новые образы для клиента).



– А кто чаще всего пользуется услугами персонального стилиста?

– К сожалению, у нас нет практики, когда обращение к стилисту обусловлено тем, что хочется просто улучшить свой внешний вид. За этим всегда кроется какое-то событие. У меня есть топ – причин:

- Развод (женщина готова меняться ради новых отношений, новой жизни);
- Смена работы, должности (новый статус, которому нужно соответствовать);
- Выход из декрета;
- Изменение веса.

Девушки эмоционально уязвимы, поэтому персональный стилист должен корректно и комфортно для клиента проводить свою работу.

– Что Вас лично привлекает в этой деятельности?

– Мне нравится, что каждый раз это новый человек со своей историей, обстоятельствами, задачами. Решение всегда приходит в процессе работы. Клиенты тоже делятся чем-то новым для меня. Это контакт с людьми, общение, от этого получаю удовольствие. На данный момент персональным стилистом меньше работаю. Так как сосредоточена на развитии своего курса в школе стилистов.

– Наша газета посвящена людям, страдающим сахарным диабетом. Нередко они сталкиваются с проблемой лишнего веса. Подскажите, пожалуйста, как скрыть нюансы фигуры?

– Основной принцип коррекции фигуры с помощью одежды – это акцентировать внимание на достоинствах и скрыть нюансы. Часто люди с лишним весом концентрируются на своих нюансах, игнорируя сильные стороны своей фигуры. Например, у человека приятные черты лица, красивая грудь, внимание лучше привлечь к портретной зоне. Сделать акцент в виде воротника, выреза, аксессуаров.

В каждом размерном сегменте присутствуют разные типы фигур. Тип V-фигура (плечи шире бедер), А-фигура (тенденция к широким бедрам), могут быть как 42 так и 62 размера. Соответственно, приемы корректировки фигуры с помощью одежды будут разные. **Из универсальных рекомендаций можно выделить следующее:**

- Создавайте вертикаль в образе с помощью контраста первого слоя и второго;
- Выбирайте жесткие ткани и фиксирующий крой, который позволит собрать силуэт и сделать его более очерченным и четким;

- Присмотритесь к А-силуэтам в изделиях, они способны скорректировать пропорции и уравновесить визуальные объемы.

– Татьяна, какую удобную обувь посоветуете для таких людей?

– Конечно, это удобная обувь на плоском ходу. Если хочется небольшой каблук, то он должен быть устойчивый, толстый и с хорошей площадью принятия веса. Человеку должно быть комфортно. Из личного опыта знаю, когда набрала 20 лишних килограммов во время беременности. Об-



Персональный стилист оценивает образ жизни человека, для чего ему нужна новая одежда, стиль.

увала привычные, удобные каблуки и было ощущение неустойчивости, неуверенности в походке. Поэтому выбирайте комфортную обувь для себя и ваших ног. Чтобы обувь подходила к элегантным образам, выбирайте изделия из гладкой кожи, необычный цвет, поэкспериментируйте с фактурами. Например, ботинки челси, туфли на квадратном небольшом каблуке, лоферы с пяткой.

– А как визуально удлинить короткие ноги?

– Короткие ноги можно удлинить с помощью высокой посадки изделия – высокой талии. Нужно создавать вертикали, а не укорачивать их в самых невыгодных местах. Обрез изделия, например, юбки, платья, брюк, должен быть в самом узком месте ноги. Создавайте вертикаль вторым контрастным слоем одежды. Внутри светлые оттенки, сверху – темные. И наоборот.

– Татьяна, подскажите, пожалуйста, как уравновесить нижнюю часть фигуры, если верхняя шире?

– Если верхняя часть фигуры шире, то не акцентируйте внимание на ней. Выбирайте жесткие ткани, силуэты, которые подчеркивают линию плеча, делают его фиксированным. Не подойдут изделия со спущенным плечом, рукав летучая мышь. Это еще больше добавит объема. Для нижней части фигуры используйте более свободные силуэты, яркие

цвета, возможен принт. Это визуально расширит линию бедер и уравнивает с верхней частью.

– **Как можно визуально удлинить короткую шею?**

– Я бы не рекомендовала носить нашивные ленты, чокеры (короткое ожерелье, плотно прилегающее к шее). Нужно аккуратно подбирать свитера и водолазки. Не рекомендую водолазки с воротником стойкой, когда нельзя ворот подвернуть еще раз. Чтобы продлить линию шеи, используйте V-образные вырезы, украшения, уходящие в вертикаль, длинные цепочки с кулоном. Рубашки помогут, только не стоит их застегивать на все пуговицы.

– **Как Вы думаете, можно научиться быть стильным или это врожденное?**

– Я думаю, что да! Это «насматриваемая» история. Человек должен быть готов открыть свою норму прекрасного. Не закливайтесь на своих старых предпочтениях, будьте гото-

ное количество комплектов одежды. Не все готовы даже к этому. Смотрите журналы, модные съемки, насматривайте свой стиль. Три-четыре года назад мой гардероб выглядел иначе, сейчас – это другой выбор вещей, стиль. Думаю, это под силу каждому человеку.



– Татьяна, дайте, пожалуйста, совет для наших читателей.



– На мой взгляд, люди остаются молодыми душой и телом, когда они живут здесь и сейчас. Часто напоминаю своим ученикам и клиентам, что сегодня не 2008, 1998 год, а именно 2018. Есть современные стилистические решения, которые помогают идти в ногу со временем и чувствовать

себя актуальным. Одежда как нельзя лучше отражает время и придает уверенности в себе. Призываю всех интересоваться тем, что сейчас актуально, модно. Выбирайте одежду, подходящую вам, исходя из жизненных обстоятельств, ресурсов, того, какие Вы внутри и внешне. Очень важно любить себя! С любви к себе начинаются изменения в лучшую сторону. В стиле одежды, в личной жизни, в образе в целом!

Беседовала Диана Ключко

! Девушки эмоционально уязвимы, поэтому персональный стилист должен корректно и комфортно для клиента проводить свою работу.

вы меняться. Вы должны действительно этого захотеть. Я очень часто сталкиваюсь с ситуацией, когда человек хочет изменений, понимает какая это большая работа. Но не хочет элементарно достать вещи из шкафа и сделать максималь-



КОНДИТЕРСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ



Мелённые
на фруктозе

Воздушное СУФЛЕ
на фруктозе

СУФЛЕ с мармеладом
на фруктозе

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

реклама





17 СМ УДОВОЛЬСТВИЯ

Bifrut

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



Dr. Dias
Польза в квадрате!

Меньше калорий,
больше вкуса!

В 3 раза меньше калорий,
в 1,5 раза слаще сахара!

Фруктоза

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



Хаава
Без сахара!

La Fito

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

КАК ВСТРЕТИТЬ



ОВЕН

Овны – инициативные люди, придумать отдых мечты для них не составит труда. Новогоднюю ночь стоит отметить в большой компании друзей. Представители данного знака любят шумные вечеринки. Вы можете отправиться в теплые страны. Встретьте праздник под пальмами на пляже. Танцы и веселье до утра обеспечены. Овны не любят монотонности. Поэтому предпочитают активный отдых. После праздника, они с удовольствием будут исследовать местные достопримечательности.



ТЕЛЕЦ

Тельцы романтичны и постоянны во всем. Новый год астрологи советуют встретить в кругу семьи или вдвоем со своей второй половиной. Приготовьте романтически-праздничный ужин. Или отправляйтесь в Европу и отметьте праздник в красивом отеле под бой старинных часов. Чехия, Франция, Венгрия станут отличными декорациями для Нового года. Рождественская Европа – одно из самых сказочных мест. Вкусная еда, хорошая беседа, приятная атмосфера – идеальный праздник для Тельцов.



БЛИЗНЕЦЫ

Близнецы любят хорошо отдохнуть и погулять. Они постоянно придумывают новые маршруты путешествий. Поэтому будет не удивительно, если Ваш друг-близнец позвонит в новогоднюю ночь и передаст привет из Африки. Они открывают новые горизонты. Необычный праздник им по душе. Встретить Новый год близ озера Чад для них не составит труда. На шумной вечеринке в отеле они будут чувствовать себя комфортно. Новые знакомства, интересный собеседник – залог хорошего праздника для близнецов.



РАК

Раки любят проводить праздники в кругу семьи. Новый год не исключение. Позовите на праздник всех своих родственников. Приготовьте вкусный ужин с любимыми блюдами. Уютная атмосфера обеспечена. Если же не хочется оставаться в своей стране, то астрологи рекомендуют отправиться в Австрию. Сходить в Венскую оперу на балет «Щелкунчик» перед Новым годом, значит получить заряд праздничного настроения на все каникулы. А сам праздник встретите в ресторане с национальной кухней. Это будет познавательно и очень вкусно.



ЛЕВ

Львы обожают находиться в центре внимания. Шумный праздник для них будет идеальным вариантом, проведения Нового года. Им нравится путешествовать и открывать необычные места. Астрологи советуют отправиться в Китай и окунуться в праздничную атмосферу этой местности. Необычный Пекин поразит своим колоритом. Исторические пейзажи там граничат с современной жизнью. Львы будут рады побывать в таких местах и завести новые знакомства. А отметить Новый год с веселыми китайцами будет одним удовольствием для Львов.



ДЕВА

Девы любят организовывать мероприятия. Если у Вас есть такой друг, доверьтесь ему и проведите незабываемый праздник. Представители данного знака всегда в курсе интересных мест, новых заведений. Астрологи советуют Девам в новогоднюю ночь отправиться в Нидерланды. Окунуться в местную культуру. Проведите праздник в необычном ресторане. Заведите новые знакомства. Девы всегда выберут самое необычное заведение. Впечатления от праздника сохраняются на всю жизнь.

НОВЫЙ 2019 ГОД?



Весы

Весы любят элегантные места, поэтому будут выбирать среди красивых ресторанов и отелей. Главное – не оставаться дома в эту праздничную ночь. Выбирайте отель с древней историей. Франция, Германия отлично подойдут. Места, где веселились аристократы XIX века, существуют до сих пор. Изысканные интерьеры, красивая вечеринка обеспечены. Весы смогут проявить себя на таких мероприятиях и познакомиться с интересными людьми в эту праздничную ночь.



Скорпион

Скорпионы не любят жить скучно. Новый год для них - любимый праздник. Поэтому предпочитают отмечать его весело и незабываемо. Астрологи советуют отправляться на Кубу или Доминиканку. Окунуться в колорит и традиции этих стран. Провести ночь с танцами, песнями до самого утра. Скорпионы не прочь оказаться в центре внимания. Поэтому выйти на сцену и спеть для них не составит труда. Они поднимут настроение всем окружающим. Веселье будет продолжаться всю ночь.



Стрелец

Стрельцы легки на подъем и очень жизнерадостные люди. Используют малейший повод отправиться в путешествие. Новый год не станет исключением. Стрельцам важен процесс перемещения. Поэтому астрологи советуют отправиться в несколько городов в выбранной стране. Такому плану отлично подойдет Италия. Летите в Рим, а затем на машине отправляйтесь по другим городам. Новый год можно встретить в карнавальном Венеции или загадочной Флоренции. Архитектура эпохи Возрождения вдохновит на новые свершения в будущем году. А новогодняя ночь подарит незабываемые эмоции.



Козерог

Козероги любят продумывать праздники заранее. Поэтому их новогодняя ночь пройдет идеально. Астрологи советуют взять компанию друзей и отправиться в Финляндию. Доберитесь до горнолыжных склонов и проведите праздник в настоящей зимней сказке. Природа и красоты местных пейзажей очаруют Вас. Организуйте свою вечеринку в домике в стиле шале. Получите атмосферу уюта и хорошего настроения. А приверженцам шумных застолий, советуют отправиться на праздник в местный ресторан. Познакомьтесь с их традициями.



Водолей

С Водолеями праздники проходят замечательно и запоминаются надолго. Астрологи рекомендуют в новогодние праздники реализовать свои самые смелые фантазии. Отправьтесь в Австралию. Посмотрите на замечательную природу этой страны. Отведаете местную кухню. Вечеринка на пляже не обойдет Вас стороной. А любителям зимней сказки, можно поехать на Байкал. Магическая сила этих мест окунет Водолеев в необычную атмосферу. А завораживающие пейзажи, останутся в памяти на всю жизнь.



Рыбы

Новогодний вечер проведите со своей второй половинкой. Устройте романтический ужин при свечах. А лучше всего где-то на берегу океана, вдаль от цивилизации. Экзотические пейзажи, шум прибрежных волн идеально подойдут для романтического вечера. Поезжайте на Мальдивы или Бали. Местные виды и кухня поразят заядлых путешественников. Необычная новогодняя ночь Вам обеспечена. Представители данного знака любят активный отдых. Поэтому остальное время каникул можно посвятить серфингу.

**КОЗИНАКИ
СО ЛЬНОМ** *La Fito®*

*Польза злаков
в каждом кусочке!*



Злаковые козинаки со льном

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

Реклама

**Сладкое
удовольствие!** *рототайка*



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

Попробуй!

Реклама

Отруби Хрустящие

*Мелодия
легкости!* *La Fito®*



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

Реклама

БЕРЕГИ ШЕЮ С МОЛОДУ!



Уход за кожей лица – один из основных ритуалов в жизни женщины. Такой, как и мытьё головы, макияж, причёска. Но мы забываем о других частях тела, которые нуждаются в ежедневном уходе. Это наша шея и зона декольте.

Мы встретились и поговорили обо всех нюансах ухода с врачом-дерматокосметологом Алимовой Натальей Николаевной.

Кожа шеи тоньше, чувствительнее, чем на лице. Шея обычно открыта и принимает на себя все негативное влияние окружающей среды. Она обладает малым количеством сальных желез. Из-за этого быстрее проявляются признаки старения кожи: сухость, вялость, морщинки, теряется упругость и эластичность. На состояние кожи может повлиять все, что

угодно: ветер, окружающая среда, диета, неправильно подобранный крем, полотенце, неудобная подушка и положение тела во время сна. Таким образом, кожа шеи изнашивается и стареет быстрее.

Опытный специалист может определить возраст женщины по состоянию кожи на шее. Косметологи рекомендуют начать уход в этой зоне с 20 лет. Для данного возраста подходят увлажняющие тоники и крема. А с 35 лет нужно начать комплексный уход против морщин и потери эластичности кожи.



У нас в гостях
 врач-дерматокосметолог
 Алимова Наталья Николаевна

Правила ухода

ВАННА С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

Сухую морскую капусту положить в тканевый мешочек. Опустить в ванную с теплой водой. Кожа станет гладкой и шелковистой.

– Всем девушкам и женщинам хочу дать несколько простых советов. Ежедневно утром и вечером наносите на шею и зону декольте увлажняющий крем. Для сухой кожи используйте более жирную текстуру. Существуют специальные крема для этой зоны, но они ничем не отличаются от крема для лица. Подберите со специалистом средство, подходящее под Ваш тип кожи. Не забывайте перед нанесением крема тщательно очистить тономиком или гелем зону шеи. Только на очищенную кожу можно наносить крем! Наносите средство плавными движениями от ключиц к подбородку. В летнее время крем должен содержать SPF-защиту (солнцезащитный фактор). Несколько раз в месяц пользуйтесь мягким скрабом для глубокого очищения. В более зрелом возрасте рекомендуется пользоваться сыворотками, которые предотвращают появление морщин, вялость кожи, потерю эластичности. Наносите лосьон, восстанавливающий кислотно-щелочной баланс, витаминизированный крем.

Сохранить упругость кожи поможет массаж шеи и зоны декольте. Не обязательно ходить к специалисту, можно дома выполнять ежедневно комплекс упражнений, и Ваша кожа станет более подтянутой.

Похлопывания влажным полотенцем держат кожу в тонусе. Смочите махровое полотенце холодной водой или соляным раствором. Возьмите его за оба конца и произведите похлопывающие движения снизу вверх по подбородку.

Возьмите масло для тела и растирайте его поглаживающими движениями от плеча до мочки уха. Повторите пять раз с обеих сторон.

Только на очищенную кожу можно наносить крем!

Принимайте ванны для улучшения состояния кожи. Это поможет расслабиться после тяжелой рабочей недели, а также приведет кожу в порядок.

Старайтесь реже ходить в солярий, не злоупотребляйте естественным загаром. Прибывая долго на солнце, кожа быстрее стареет, и могут проявиться пигментные пятна. С возрастом снижается способность кожи защищаться от солнечных лучей. Ко всем вышеперечисленным процедурам делайте раз в неделю увлажняющую маску.

Ложку риса перемолоть в муку. Столовую ложку сметаны, яичный желток и белок смешать в блендере. В полученную смесь добавить понемногу рисовую муку, продолжая помешивать, довести до однородного состояния. Нанести маску на лицо и шею, держать 15-20 минут, затем смыть теплой водой и ополоснуть холодной.

По своим свойствам кожа шеи сопоставима с кожей вокруг глаз – тонкая и лишенная жировой ткани. Ей легко навредить, поэтому следите и ухаживайте за ней с раннего возраста. Ежедневный уход придаст упругость, эластичность, увлажнение и молодость коже.



ВАННА С ОТВАРОМ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА

Необходимо 5 чайных ложек травы залить 5 стаканами воды. Кипятить на медленном огне 20 минут, процедить. Влить полученный отвар в ванную.

Любите детей!

Подростковый возраст – это один из сложных периодов в жизни человека. Как для родителей, так и для ребенка.



Дмитрий Александрович Глазунов, психолог

– Дмитрий Александрович, расскажите, пожалуйста, немного о себе, как пришли в профессию?

– Эта профессия совмещенная. Я хотел быть биологом и поступал на химико-биологический факультет. А получилось, что на факультете было отделение психологии. Психологом работаю с 1998 года. Сейчас в Ломоносовской школе-пансионе.

– В каком возрасте начинается и заканчивается подростковый период?

– Есть много взглядов на возрастные рамки, мне ближе классификация по трём этапам: ранний подростковый возраст, средний и старший. Каждый период по-своему интересен. Ранний подростковый период начинается при-



Чтобы узнать тонкости и нюансы поведения детей, мы встретились и поговорили с психологом –

Дмитрием Александровичем Глазуновым.

мерно в 10-12 лет, средний в 12-14 лет, потом старший или юношеский возраст 15-19 лет. Это разделение вызвано и психологическим состоянием подростка, и биологическим. Но все индивидуально.

– С какими вопросами о подростковом воспитании обращаются чаще всего?

– Это немотивированная агрессия, снижение успеваемости, потеря интереса к школе, жалобы на усталость, изменение жизненных интересов, негативизм. Меняется отношение к родителям. Изначально у родителей с ребенком была близкая связь, авторитет, но постепенно ребенок отдаляется от них. Родители вдруг понимают, что сближение вызывает только раздражение у подростка. Иногда и более резкую реакцию. Некоторые родители болезненно это переживают, считают, что ребенок неблагодарный, агрессивный. Отсюда вытекает знаменитая проблема отцов и детей.

– Дмитрий Александрович, почему в этом возрасте у детей столько

агрессии, отрицания? Можно сказать, из белых и пушистых зайчиков они превращаются в колючих ежей.

– Две причины: биологическая и социальная.

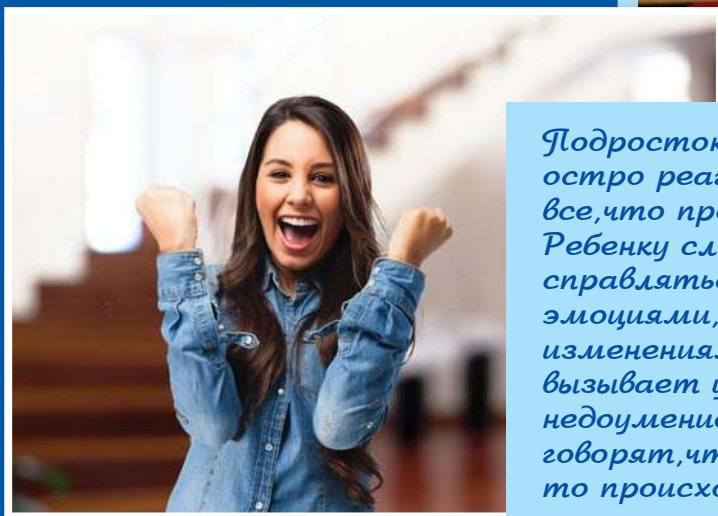
Биологическая: гормональная перестройка в организме. В это время ребенок испытывает активное влияние гормонов, организм начинает меняться. Этим определяется лабильность психики, неуравновешенное состояние центральной нервной системы, что проявляется в более эмоциональном восприятии ребенком всего. Подросток более остро реагирует на все, что происходит. Ребёнку сложнее справиться со своими эмоциями, внутренними изменениями. Это вызывает у него недоумение. Иногда дети говорят, что с ними что-то происходит. Они не понимают, почему.

Социальная: на базе гормональных перестроек, преобладания общего возбуждения в поведении часто наблюдается агрессивность, эмоциональность, обидчивость. Родители иногда неправильно интерпретируют поведение подростка. Говорят, что ребенок их

не любит. А он такие чувства не испытывает. Он просто ведет себя по-другому. Проявляется такой подростковый нигилизм или излишняя категоричность в суждениях: Черное – это черное, а белое – это белое. Никаких полутонов, нигде! Здесь, как раз, возникают споры с родителями, борьба за правду, справедливость. Острое восприятие справедливости также характерно для подростка. Причем, справедливости в их понимании.

– Скажите, пожалуйста, а как правильно воспринимать подобные действия родителей?

– К сожалению, такой инструкции не напишешь. Недавно у меня был разговор с родителями на одну из тем подросткового периода. Я говорил, что некоторые вещи можно сравнить с кризисом трёх лет. Ребёнок начинает отделять



Подросток более остро реагирует на все, что происходит. Ребенку сложнее справиться со своими эмоциями, внутренними изменениями. Это вызывает у него недоумение. Иногда дети говорят, что с ними что-то происходит. Они не понимают почему.

себя как личность, прислушиваться к своим желаниям, потребностям, становится капризным, непослушным. Сейчас родители кризис трех лет воспринимают терпеливо, прочитав много психологической и педагогической литературы на эту тему. С пониманием относятся к ребенку, могут спокойно переключить, отвлечь его. Это и в подростковый период нужно делать. Необходимо понимать, что происходит с ребенком. Нужно больше разговаривать. Находить точки соприкосновения. Пытаться интерпретировать поведение ребёнка и смотреть на его реакции, и, если угадали с пониманием, то говорить, обсуждать.

Обычно говорю родителям, что самое главное в этом возрасте – не потерять эмоциональную связь с ребенком. Может все быть: крики, скандалы, имитация ухода из дома. Но эмоциональная, доверительная связь должна быть всегда. Ребенок должен понимать, что родители не хотят унижить его, а наоборот – хотят помочь. Нужно объяснять свои действия детям. Например, приходит он поздно домой. Обычная реакция родителей: «Где ты ходил, пропал»? Ребенок может агрессивно отреагировать, считая, что его ограничивают. Говорить: «Отстань, отвали, не твое дело». Если родители в этот момент свои чувства не показывают, а только поучают и читают нотации – будет скандал и неприятие. Нужно дать ребенку остыть, а потом спокойно сесть и поговорить, выразив и

свое отношение, и свои чувства. Чтобы подросток понимал мотивы реакции родителей. Например, сказать: «Петя, знаешь, я места себе не находила, была напугана, давай мы в следующий раз...». И с этой фразы Вы с ребёнком будете строить планы, как нужно действовать. Предложите звонить Вам каждый час, держать в курсе передвижений, или любое конструктивное решение. Петя будет понимать, что никто на его свободу не посягнул, более того, он получит опыт рационального решения конфликта. Такая система договора действует. Можно много рассуждать на эту тему. Главное – уделяйте ребенку внимание и много говорите с ним. Тогда, возможно, будет толк.

– А как учителям вести себя в ситуациях агрессии со стороны ученика?

– Учителям сложнее. Потому, что они системой поставлены в рамки. Ученик воспринимает их в контексте системы. Сейчас образовательную систему постоянно критикуют и по телевизору, и в интернете. Сложно избежать искушения не сопоставлять учителя с этой системой.

Учитель может действовать так же, как родители. Необходимо проговаривать определенные правила на уроке, озвучивать свои требования и, по-возможности, комментировать их, чтобы подростки понимали, что действия учителя направлены не на унижение и подавление. Например, «если вы хотите...», «если не будет выполнено задание, то...», «на моих уроках принято...», «что бы вам было понятнее, вы...». Тогда дети будут относиться к педагогу по-другому, воспринимая как строгого, но справедливого. Конечно, учителю нужно избежать критиканства, особенно публичного. Учитывать, что подростковый период, особенно его начало – это снижение интереса к школе вообще. Не нужно вешать ярлыки, сразу не говорить о том, что ученик плохой. Несомненно,

существует проблема яркого негативизма, педагогической запущенности, но это уже другая тема.

– Можно ли выделить группу проблем, характерных для нашего времени, проблем, с которыми не обращались ранее?

– Я недавно читал, что по новым данным подростковый период теперь начинается гораздо раньше, если так, то и проблемы подросткового периода наступают раньше.

Частые обращения – проблемы общения. Сама проблема не нова, но проявляется ещё и в новом качестве. Не буду оригинальным, если скажу, что сложно сейчас детям налаживать общение. Потому, что система общения, которая складывается через гаджеты, обилие информации в интернете и телевидении не достаточно эффективна при непосредственном контакте человека с человеком. Знаете, есть такое понятие – социальный интеллект, он находит свое развитие кроме всего прочего и в разнообразных ситуациях живого общения. Сейчас трудно полноценно сформировать этот социальный интеллект в контексте таких виртуальных отношений между детьми.

Можно поговорить еще об одной проблеме – жажда развлечений. Я в детском лагере работаю давно и вижу, что с каждым годом приезжают дети, заряженные на то, что их постоянно будут развлекать. То есть, любую паузу они воспринимают, как скуку. Наши родители могли сидеть, общаться, рассматривать, созерцать, просто наслаждаться тишиной. Этого сегодня почти нет. Современным детям очень сложно. Они привыкли к постоянно меняющемуся потоку информации, их мозг должен быть постоянно возбужден.

Я не хочу сказать, что хуже или лучше сейчас дети. Но такие отличия существуют.

– Как Вы считаете, способствует ли отказ от телепередач, компьютерных игр уменьшению психоэмоциональных перегрузок?

– Наверное, да, в определенные периоды. Потому, что избыток такой информации перегружает психику. Конечно, дети должны отвлекаться, уметь созерцать, быть в тишине и

удивляет, когда ему делают замечание. Считает, что к нему придираются. Такие условия воспитания сильно влияют на поведение человека.

– Как Вы думаете, возможно ли родителям подготовиться к трудному возрасту ребенка?

– Если родители знают, что такой трудный возраст есть, это уже подготовка! (Улыбается.)

Можно проговорить себе, что сейчас мой малыш будет от меня отрываться, у него появятся другие интересы. К примеру, предпочтет поход в кино со мной походу со своими друзьями. Наверное, когда ребенок подходит к этому периоду, можно составить план действий. Показывать ребенку, что хорошо или плохо лучше на личном опыте. За основу можно взять лозунг: «Детям не нужны нотации, детям нужны примеры!».



«Самое главное в этом возрасте – не потерять эмоциональную связь с ребенком. Может все быть: крики, скандалы, имитация ухода из дома. Но эмоциональная, доверительная связь должна быть всегда.»

просто говорить. Но это тоже такая прописная истина, она много раз сказана. Хотя совсем отказываться уже не прилично, ты уже будешь несовременен. А замыкаться на этом нельзя.

– Дмитрий Александрович, с чем связано, что одни дети легко переносят «трудный возраст», а у других этот период проходит сложно?

– Это такой комплекс проблем. Никто не отменял ни холериков, ни флегматиков, ни сангвиников, ни меланхоликов. Конечно, от темперамента зависит многое. Также зависит от воспитания в семье. Влияет атмосфера, в которой ребенок воспитывался. Принято ли в его семье перебивать старших, дерзить незнакомым людям, мусорить в общественных местах? Если принято, то он будет искренне считать, что ведет себя нормально. Действительно, это искреннее понимание, так как много ребенок не знает. И подростка



Учитель может действовать так же, как родители. Необходимо проговаривать определенные правила на уроке, озвучивать свои требования и, по возможности, комментировать их, чтобы подростки понимали, что действия учителя направлены не на унижение и подавление.

Возможно, это будет не сразу проявляться. Но в какой-то момент в голове всё «включится», всё, о чем родители говорили в спокойной обстановке. Беседуйте с детьми.

Что касается физиологии – нужно следить за питанием ребенка, режимом сна, количеством нагрузки и отдыха. В таком периоде могут быть иммунные сбои. Необходимо присматриваться к ребенку.

– Расскажите, пожалуйста, как правильно контролировать подростка, чтобы не допустить что-то негативное со стороны сверстников? Как научить говорить «нет» плохим поступкам?

– Это сложный вопрос. Как ни странно, но лучше, чтобы ребенок в чем-нибудь малом уже ошибся. В какой-нибудь ерунде. Этот опыт можно использовать конструктивно, вместе оценить ситуацию, поделиться чувствами, мыслями, отношением. Опять же, не кричать, а поговорить. Помочь ребёнку правильно организовать свободное время, считаясь с его интересами.

Подростковый возраст – это возраст, в котором проявляется и неуверенность в себе, ребёнок сравнивает себя с другими ребятами или с героями фильмов, интернета. Часто эти сравнения не в пользу подростка. Родителям важно поддержать, вселить уверенность, помочь найти и проявить достоинства.

Иногда сверстники могут втянуть в плохую компанию. Я в одной книге прочел такой диалог:

– Ты настолько слаб, чтобы не закурить сигарету?

– Нет, я настолько силен, чтобы отказать тебе!

Вот так можно ответить, и лицо сохранить. Но точных инструкций дать нельзя.

– Подскажите, пожалуйста, как вести себя ребенку, если родители его сильно опекают, не понимают его выбора? Как он может донести до них свои доводы?

– Если это гиперопека, то почти никак. Я считаю, что нужно кого-то из взрослых – учителя, психолога попросить поговорить с родителями. Гиперопека – это, когда родители навязчиво контролируют жизнь повзрослевшего ребёнка, встречают и провожают из школы, постоянно следят за ним и т.д. Нужно методично отвоёвывать про-

странство, опека связана со страхом и недоверием. Значит надо развеивать страхи, давать больше информации о себе. Например, покажите родителям, что ваше увлечение экстремальными видами спорта не так страшно. Пригласите их на занятие, покажите, как все выглядит. Или познакомьте со своими друзьями, пусть они придут к вам домой, возможно, родители перестанут видеть в каждом вашем знакомстве опасность. Это может реализоваться, если подросток жестко не противопоставляет себя родителям.

– А какие еще существуют родительские ошибки?

– Авторитарное воспитание – одно из распространенных. Это очень серьезная вещь. Можно говорить и о двойных стандартах. Когда родители требуют от ребенка то, чего сами не делают.

Жизнь на показ – родители кладут себя на алтарь ребенку, такая жертвенность. Они все-все отдают ребенку, а ему это не нужно. Но, по сути, успехи ребёнка – это для таких родителей лишь повод похвастаться перед друзьями.

Когда проявляется гиперопека или подавление, у ребенка возникает выученная беспомощность. Ребенок начинает говорить себе, что от него ничего не зависит. Жизненная позиция перестает быть активной. Тогда все его интересы подавляются, он не хочет идти даже в школу. Понимает, что без родительского одобрения, а его не будет,

ничего не произойдет. Эти действия перерастают в личностную проблему, апатию, безынициативность.

– А как Вы думаете, поведение подростков с сахарным диабетом отличается от поведения сверстников?

– Все зависит от того, как к нему относятся окружающие. Если болезнь не выпячивается на показ, дети пальцем на него не показывают, а все проходит в обычном режиме, то проблем не должно возникнуть. Болезнь не является маркером разделения на хорошего и плохого. Если учитель правильно преподнесет информацию, в классе будет здоровая атмосфера, то в эмоциональном плане все пройдет спокойно.

– Дайте, пожалуйста, совет родителям подростков.

– Терпения, прежде всего! Это залог хороших отношений. Мудрости, чтобы правильно донести свои мысли, желания, страхи до ребенка. Радости, потому что подростковый период – это период больших побед и качественных изменений.

Любви и тепла!

Беседовала Диана Ключко

«Я в детском лагере работаю давно и вижу, что с каждым годом приезжают дети, заряженные на то, что их постоянно будут развлекать. То есть, любую паузу они воспринимают, как скуку.»



Своевременная диагностика – залог успешного лечения!

Большинство женщин верит в миф о том, что гормонотерапия более вредна, чем полезна. Что от нее можно сильно набрать вес. Что витамин D достаточно получать от солнечных лучей, а дополнительно ничего не надо делать. Чтобы развеять все сомнения и мифы, мы встретились и поговорили с гинекологом-эндокринологом, кандидатом медицинских наук Думановской Мадinou Равилевной из Национального Медицинского исследовательского центра акушерства, гинекологии и перинатологии имени академика В.И. Кулакова.



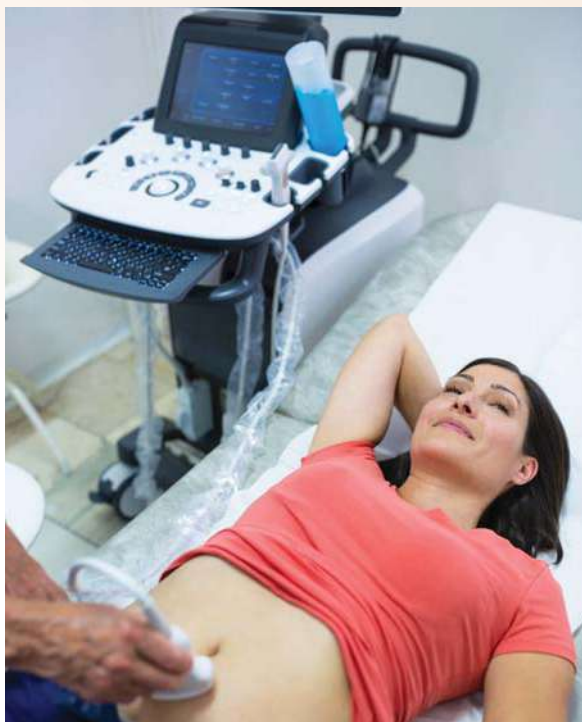
Думановская Мадина Равилевна, гинеколог-эндокринолог, кандидат медицинских наук

– Мадина Равилевна, расскажите, пожалуйста, немного о себе?

– Я из семьи врачей. Моя мама врач-иммунолог. Бабушка была офтальмологом, дедушка – патологоанатомом. Моя судьба была предопределена. Я окончила Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова. В нашем Центре («НМИЦ АГП им. В.И. Кулакова» Минздрава России – прим. редакции) прошла ординатуру, затем поступила в аспирантуру в отделение гинекологической эндокринологии, по окончании защитила кандидатскую диссертацию. Моим научным руководителем и учителем была и остается профессор Галина Евгеньевна Чернуха, одна из лучших гинекологов-эндокринологов нашей страны. В нашем отделении работают и ведут научную деятельность высококлассные специалисты, и я очень рада, что мне посчастливилось попасть в такой замечательный коллектив.

– Расскажите, в каких случаях надо обращаться к гинекологу-эндокринологу?

– Каждая женщина должна раз в год обязательно приходить на приём к врачу-гинекологу. Провести ультразвуковое исследование органов малого таза. Обследование шейки матки – кольпоскопию, ПАП-тест или жидкостную онкоцитологию, определение вируса папилломы человека. Это очень важный анализ, который помогает своевременно выявлять



Каждая женщина должна раз в год обязательно приходить на приём к врачу-гинекологу. Провести ультразвуковое исследование органов малого таза. Обследование шейки матки – кольпоскопию, ПАП-тест или жидкостную онкоцитологию, определение вируса папилломы человека.

рак шейки матки. В зависимости от возраста назначается УЗИ молочных желез или маммография в двух проекциях. Остальное обследование делается по определенным показаниям. Обращаться к гинекологу-эндокринологу стоит при любых нарушениях менструального цикла, таких как его укорочение – менее 24 дней от первого дня одной менструации до первого дня следующей, так и при задержках – более 38 дней. При длительных менструациях – более 7

дней, межменструальных выделений. Казалось бы, сугубо косметические проблемы – избыточный рост волос, высыпания на коже лица и тела, мы решаем совместно с дерматологами. Также поводом для консультирования является отсутствие наступления беременности в течение 1 года регулярной половой жизни без контрацепции. Мы занимаемся грамотным подбором контрацепции, ведением пациенток в фазе менопаузального перехода. Всеми этими во-

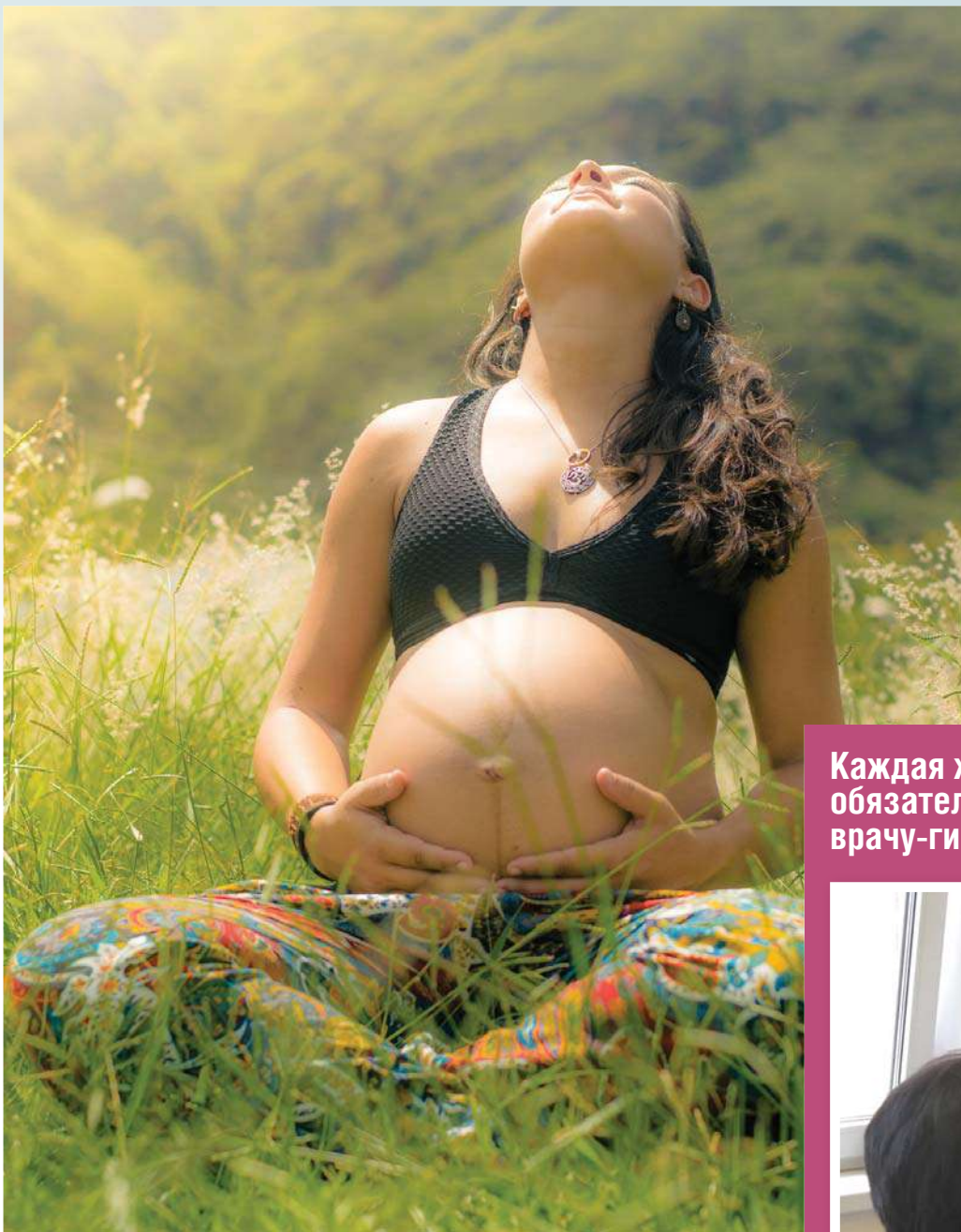
просами и многими другими занимается гинеколог-эндокринолог.

– Чем отличается работа гинеколога-эндокринолога от гинеколога?

– По специальности мы акушеры-гинекологи. Гинекологи-эндокринологи занимаются ведением больных с нарушением функции эндокринной системы. Гинеколог-эндокринолог более детально собирает и изучает анамнез. Нарушения менструального цикла от задержек менструаций до маточных кровотечений, могут быть проявлением нарушения функций яичников, надпочечников и щитовидной железы. Пациентка приходит с жалобами на отсутствие менструаций, нередко выясняется, что это произошло после стресса, снижения массы тела или при чрезмерном увеличении спортивных нагрузок. Мы анализируем состояние женщины в целом. Гинекологическая эндокринология – это отдельное очень интересное направление и, если так можно сказать, гинеколог – это женский терапевт, решающий практически все женские проблемы.

– Как гормональные проблемы проявляются внешне? Можно ли говорить о связи между красивой кожей и здоровым гормональным фоном?

– Да, такая связь есть. Молодые пациентки наиболее часто обращаются именно с жалобами на акне.



Каждая женщина должна раз в год обязательно приходиться на приём к врачу-гинекологу.



Витамин Д необходимо принимать детишкам и взрослым, обязательно при планировании беременности, в период вынашивания ребенка и грудного вскармливания.

Это может быть проявлением избыточного уровня андрогенов в крови, либо изменения чувствительности на уровне андрогенных рецепторов кожи. Наиболее часто гиперандрогения – это проявление синдрома поликистозных яичников. Если у Вас есть подобные жалобы, Вам необходимо обратиться к гинекологу-эндокринологу, который назначит гормональное обследование и грамотно подберет терапию.

– Расскажите, пожалуйста, как можно предупредить гормональный сбой в организме?

– Это очень трудный и емкий вопрос. Этиология и патогенез большинства заболеваний пока до конца не понятны. Нередко, это генетически-обусловленные болезни. Здоровый образ жизни, физические нагрузки и правильное питание – это залог здоровья в целом.

– Мамина Равилевна, расскажите, пожалуйста, о гормонотерапии.

Гормонотерапия – это не только подбор контрацепции, это еще и лечение большого количества заболеваний, таких как синдром поликистозных яичников, эндометриоз, гиперплазия



Как правило, отпуск длится в среднем 10-14 дней. Это слишком короткое время для насыщения организма витамином Д. необходимо принимать витамин Д дополнительно в препаратах. Но ТОЛЬКО по назначению Вашего лечащего врача!



Три самых главных правила здоровья, о которых должна помнить каждая женщина: здоровый образ жизни, соблюдение режима труда и отдыха, обязательно следить за питанием.



эндометрия и так далее. Что касается контрацепции, она может быть разных видов. Таблетки, которые необходимо принимать ежедневно, влагалищные кольца и долгосрочная контрацепция: подкожный имплант или внутриматочная спираль. Очень интересно, что большинство контрацептивов обладают так называемыми неконтрацептивными эффектами: положительно влияют на состояние кожи и волос, уменьшают объем менструальных кровотечений, менструации

становятся менее болезненными, и даже являются профилактикой развития некоторых онкологических заболеваний. Отдельный пласт гормонотерапии – это менопаузальная гормонотерапия (МГТ). Прием МГТ избавляет от приливов жара, поддерживает состояние кожи, когнитивных функций, плотности костной ткани, обеспечивает профилактику остеопороза и сердечно-сосудистых заболеваний, решение урогенитальных проблем. Однако, стоит отметить, что в период менопаузального перехода нельзя забывать про контрацепцию.

– Существует мнение, что при гормонотерапии обязательно набирается лишний вес. В связи с этим многие женщины от нее отказываются и боятся ее. Вы можете развеять этот миф?

– Да, буквально каждая пациентка при назначении ей гормонотерапии обязательно спросит об изменениях веса на фоне приёма препарата. В настоящее время – это миф. Сейчас применяются только низко- и микродозированные препараты, не оказывающие существенного влияния на обменные процессы организма, и это доказано во множестве проведенных исследований.

– Как долго может длиться гормонотерапия?

– Терапия гормонально-ассоциированных заболеваний обязательно должна быть долгосрочной. Если говорить о контрацепции, то до того мо-

мента пока женщина не запланирует беременность, и в таких случаях есть комбинированные оральные контрацептивы (КОК) с содержанием фолиевой кислоты, которые необходимо принимать за три месяца до планирования беременности. Относительно менопаузальной гормонотерапии (МГТ) – все решается индивидуально, под строгим контролем гинеколога-эндокринолога. МГТ необходимо не только вовремя начать, принимать минимальную дозировку по оптимальному пути введения, но и своевременно закончить прием препаратов.

– Говорят, что женщины после 35 лет должны особенно часто посещать гинеколога, почему?

– Повторюсь, что гинеколога или гинеколога-эндокринолога нужно посещать минимум раз в год. После 30-35 лет увеличивается частота пролиферативных заболеваний эндо- и миометрия. В зависимости от жалоб женщины назначаются дополнительные исследования для своевременного подбора необходимой терапии.

– Мадина Равилевна, сейчас очень популярен витамин D. Расскажите, пожалуйста, о нём.

– Да, сейчас, наверное, он на пике популярности. Хотя применяют его давно. Витамин D приравнивают к гормоноподобным веществам. К нему есть рецепторы во многих органах и тканях, в том числе в эндометрии, яичниках и молочных железах. Прежде всего, витамин D влияет на фосфорно-кальциевый обмен и регуляцию усвоения кальция в кишечнике и в почках. Многочисленные исследования показали, что он положительно влияет на различные функции организма, так как участвует в обменных процессах и повышает иммунитет. Витамин D необходимо принимать детям и взрослым, обязательно при планировании беременности, в период вынашивания ребенка и грудного вскармливания.

– С чем получают витамин D, как его принимать?

– Конечно, его можно получить из определенной пищи, но там он, как правило, содержится в очень малых количествах. В нашей стране только детское питание дополнительно обогащено витамином D. Для подбора адекватной дозировки препаратов витамина D необходимо сдать кровь на «25 (ОН) витамин D». По результатам

анализа врач подберет оптимальную дозировку препарата (профилактическую или лечебную). Стоит помнить, что перед началом приема препарата необходимо проверить функцию почек, сдать кровь на общий и ионизированный кальций, фосфор.

– Человек по внешним признакам может понять, что у него недостаток витамина D?

– К сожалению, именно характерных симптомов нет. Дефицит витамина D может проявляться синдромом хронической усталости, сниженным настроением, вплоть до депрессий, частыми болезнями, выпадением волос, ломкостью ногтей и так далее.

– Как лечить гиповитаминоз D?

– Сейчас достаточно препаратов на фармацевтическом рынке: это капли на водной и масляной основе и жевательные таблетки. Но хочу подчеркнуть, что не стоит заниматься самолечением. Передозировка витамина D опасна.

– Мадина Равилевна, а мы получаем достаточно витамина D от солнечных лучей?

– Учитывая наше географическое расположение, восполнить дефицит витамина D при помощи ультрафиолетовых лучей не получится. Некоторые пациенты полагают, что, отдыхая 1 раз в год на море, можно в полной мере восстановить уровень витамина D. Но, как

правило, отпуск длится в среднем 10-14 дней. Это слишком короткое время для насыщения организма витамином D. Хотела бы сделать небольшую ремарку относительно соляриев: при их посещении дефицит витамина D восполняться не будет. Поэтому необходимо принимать витамин D дополнительно в препаратах. Но еще раз повторю: принимать витамин D нужно ТОЛЬКО по назначению Вашего лечащего врача!

– К Вам приходили на приём пациентки с сахарным диабетом?

– Да, пациентки с сахарным диабетом приходят, но по вопросам гинекологии.

– Назовите, пожалуйста, три самых главных правила здоровья, о которых должна помнить каждая женщина.

– Здоровый образ жизни, соблюдение режима труда и отдыха, обязательно следить за питанием. (На каждом приеме с каждым пациентом я это проговариваю). И обязательное посещение врача-гинеколога раз в год!

– Мадина Равилевна, дайте, пожалуйста, совет нашим читателям.

– Любое заболевание легче профилактировать, чем лечить. Своевременная диагностика – залог успешного лечения!

Беседовала Диана Ключко

Многочисленные исследования показали, что витамин D положительно влияет на различные функции организма, так как участвует в обменных процессах и повышает иммунитет.



Флекситарианство: полезно ли?

В конце марта 2018 года Российская Диабетическая Ассоциация поддержала концепцию флекситарианства.



Российскому читателю этот термин знаком не так давно. А вот американские исследователи обсуждали вопросы флекситарианства в 90-е годы прошлого века. Впервые слово было зафиксировано в статье американской журналистки Лины Антони. Её репортаж рассказывал об открытии «Желудевого кафетерия». Хозяйка заведения описывала своё питание, как «флекситарианское». Само слово в переводе с английского означает «flexible» – гибкий, «vegetarian» – вегетарианец. То есть, получается гибкий вегетарианец. Также называют полувегетарианством, полуторианством. Что же такое флекситарианство?

Это растительная диета, при которой иногда можно употреблять мясо. В основном едят белое мясо или рыбу. Человек, избравший путь гибкого вегетарианства, сам выбирает частоту употребления продуктов животного происхождения. Рамок или ограничений не

существует. Поэтому многие вегетарианцы критикуют эту диету. Она противоречит их философским взглядам и убеждениям. Так как они полностью исключают из своего рациона мясо.

Самым первым о теоретических основах флекситарианства заговорила в 2009 году Дон Джексон Блэтнер. Американский врач-диетолог написала книгу «Флекситарианство: преимущественно вегетарианский способ похудеть, стать здоровее, предупредить болезни и продлить себе жизнь» – «The Flexitarian Diet: The Mostly Vegetarian Way to Lose Weight, Be Healthier, Prevent Disease, and Add Years to Your Life». В книге изложены теорети-

ческие основы диеты и правильное меню. Автор хочет донести о полезности подобного рациона питания. Главными правилами флекситарианства Дон Джексон Блэтнер считает:

- в основном употреблять овощи, фрукты и крупы;
- два раза в неделю есть мясо;
- белое мясо полезнее красного;
- можно есть рыбу;
- держать в норме содержание витамина B12 и Омега-3 жирных кислот в организме.

Также автор указывает, что колбаса, сардельки – это полуфабрикаты и не

Флекситарианство – преимущественно растительная диета, допускающая потребление мяса животных в пищу.



подразумеваются для флекситарианства. Диетолог разработала правильное меню для этого типа диеты с подробным описанием рецептов. К сожалению, книга



не переведена на русский язык. Но выдержки из неё можно найти в интернете в любительском переводе.

У официальной медицины такой тип питания не вызывает негативной реакции и острой критики. Таким способом можно начать безболезненный переход от привычного питания к вегетарианскому. При таком рационе не возникает нехватки полезных веществ в организме человека. Так как большинству вегетарианцев и веганов необходимо восполнять нехватку белка, витамина B12, железа. А флекситарианский тип питания позволяет грамотно и равномерно употреблять продукты растительного и животного происхождения. Не подвергая организм резким отказом от мяса и ухудшением его состояния.

Российская Диабетическая Ассоциация на своём сайте diabetes.ru.org в одной из статей посвященной растительной диете пишет:

«МОО Российская Диабетическая Ассоциация на основе последних научных данных стала рекомендовать растительные рационы для предотвращения развития метаболического синдрома: ожирения, атеросклероза, артериальной гипертензии и сахарного диабета».

«Растет массив научных данных, указывающих на пользу для здоровья при хотя бы частичном снижении в питании животных компонентов. РДА приняла Стандарт организации «Вегетарианский продукт». Разрабатывается стандарт РДА флекситарианское питание и флекситарианский продукт, в которых содержание животных компонентов снижено на 50% и более от медицински и научно-рекомендованного количества».

Из этого можно сделать вывод, что людям, страдающим сахарным диабетом, рекомендуется придерживаться растительной или флекситарианской диеты. Это полезно при сахарном диабете и для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Чтобы правильно организовать флекситарианскую диету необходимо знать, какие продукты Вам подходят. Для этого надо обязательно проконсультироваться с Вашим лечащим



врачом. В флекситарианскую диету включены: овощи, фрукты, цельное зерно, молоко, яйца, бобовые и крупы. Из мяса советуют курицу или индейку. Также морепродукты и рыбу. Приправлять еду можно маслом, различными ароматными травами. Половина рациона составляют – овощи и фрукты. Вторая часть – белковые продукты и цельные злаки. Человек потребляет большое количество быстрых углеводов.

Флекситарианцам рекомендуется контролировать калорийность рациона питания. Подсчитывать и грамотно распределять калории для завтрака, обеда, ужина. Для них существует правило «3-4-5»: 300 ккал – завтрак, 400 ккал – обед и 500 ккал – ужин. Не забывайте также о перекусах. Это правило действует для тех, кто хочет похудеть на флекситарианской диете. Если же Вы избрали это, как тип питания, то калорийность рациона может повышаться. В таком режиме питания достаточно полезных веществ для полноценного функционирования организма.

Быть гибким по отношению к продуктам растительного и животного происхождения – выбор каждого человека. Но если рассуждать об этических соображениях, то сокращение потребления мяса и рыбы помогает животным и окружающей среде.

Концепция флекситарианства сейчас набирает популярность. Возможно, скоро появится больше учебников и научных статей об этом виде питания.

Прислушайтесь к себе и своему организму, выбирайте тип питания полезный и подходящий Вам. Консультируйтесь со специалистами, когда меняете рацион. Чтобы в дальнейшем не возникало проблем со здоровьем!

Диана Клочко

Всегда добивайтесь поставленной цели!

Тренер по гимнастике
 Мария Яковлева



Гимнастика – один из красивейших видов спорта. Многие девочки мечтают стать гимнастками и поехать на Олимпиаду. Чтобы узнать, как достичь высот в этом виде спорта, мы встретились и поговорили с тренером по гимнастике Марией Яковлевой.



– Мария, расскажите, пожалуйста, немного о себе?

– Я работаю тренером в спортивной школе по художественной гимнастике более 10 лет, в которой сама когда-то тренировалась с 5 до 16 лет.

– Как Вы пришли в спорт, с чего все началось? Почему выбрали художественную гимнастику?

– Привели меня в гимнастику родители. У папиного друга дочка занималась гимнастикой. Папа и был инициатором. Мама в детстве тоже пробовала заниматься гимнастикой, поэтому не была против такой идеи.

– Расскажите, пожалуйста, о самых запоминающихся соревнованиях?

– Самые запоминающиеся... Наверное, когда я до выхода на ковер, вместо подготовки и разминки лежала с температурой 39 на скамейке в раздевалке. Мама давала мне таблетки, чтобы хоть чем-то помочь. Но остаться дома и не выступать – такой идеи почему-то не было.

– А тренером Вы хотели стать?

– Сначала хотела стать врачом как бабушка, а уже в школе было два варианта: учителем математики или тренером. Но, когда я училась в Московском авиационном институте, мой тренер – Васильева Елена Викторовна, пригласила в родную спортивную школу на работу с оздоровительными группами с самыми маленькими детьми. А через пару лет уже перевели на спортивные.

– Вы строгий тренер?

– Строгий и требовательный!

– Как на детский организм влияют занятия художественной гимнастикой?

– Художественная гимнастика – сложнокоординационный вид спорта. С учётом того, что практически всех гимнасток с руками и ногами потом берут в абсолютно разные виды спорта. Развитие на организм она оказывает положительное: гибкость, координация, скорость, сила, выносливость, грация.

– С какого возраста и до сколько лет можно заниматься гимнастикой?

– Некоторые родители уже в шутку записываются к нам, когда



узнают, что у них будет девочка. На самом деле всё зависит от ребёнка, кого-то можно и в 3 года отдать на подготовительные занятия, а кому-то и в 7 будет не до тренировок. В спортивную школу в группы начальной подготовки берут с 5-6 лет после просмотра. Занимать-

ся гимнастикой можно всю жизнь. На международных соревнованиях выступают гимнастки, которым за двадцать. Это очень красиво и смотреть одно удовольствие! Хотя гимнастика – спорт для молодых. В спортивных школах, как и в общеобразовательных дети учатся до 18 лет. Я знаю, что сейчас в фитнес клубах открывают группы для взрослых, которые хотят заниматься художественной гимнастикой. Всё зависит от желания.

– А как проходит тренировка по художественной гимнастике?

– Тренировка начинается с разминки или хореографии. Нужно как следует размяться и потянуться, чтобы не получить травму. Потом дети отработывают элементы из упражнения и работают с предметом. Делают прогоны под музыку. Если что-то не получается, то идет работа над ошибками. В конце тренировки – небольшой комплекс силовых упражнений.



– Разрешается родителям присутствовать на тренировках?

– Родители могут присутствовать на открытых уроках и соревнованиях.

Поэтому, если не повезло с метаболизмом, то тогда диета Майи Плисецкой – «не жрать!». (Улыбается)

– Расскажите, пожалуйста, как морально готовят спортсменок к соревнованиям? С ними общается психолог?

– Если ты качественно работаешь на тренировках, то к соревнованиям, как минимум, готов на 75%. Существуют разные факторы, которые влияют на выступления: настроение, состояние здоровья, «боязнь сцены», рано приехала на соревнования – перегорела, поздно приехала – не успела как следует размяться и т.д. Дети – не роботы, нельзя быть абсолютно уверенным в том, что всё будет идеально, как в зале. Поэтому иногда обращаемся к психологам за помощью.



– Девушки, занимающиеся художественной гимнастикой, придерживаются специального режима питания?

– Есть девушки, которым повезло, и они могут есть всё, что угодно не поправляясь. Конечно, я бы не сказала, что нужно постоянно сидеть на диетах. Необходимо питаться правильно. А в наше время с учетом изобилия вкусов, сладостей, фастфудов, которые так и манят детей – это очень трудно. Лишний вес ведёт за собой травмы.

– Как можно заинтересовать подростка заниматься художественной гимнастикой?

– Мне кажется, что именно подростка заинтересовать сложно. Потому что это ежедневный тяжелый труд. В наш спорт в основном приводят детей 5-7 лет. Родители хотят, чтобы их девочки выросли как минимум красивыми, как максимум – олимпийскими чемпионками. Или же сами маленькие девочки, увидев по телевизору красивое выступление гимнастки, говорят: «Мама, я хочу быть такой».

«Если ты качественно работаешь на тренировках, то к соревнованиям, как минимум, готов на 75%.»

– Сколько длится тренировка? У детей получается совмещать занятия и учебу в школе?

– Тренировки делятся по-разному. В зависимости от тренировочного этапа: начальная подготовка – это 1,5-2 часа 3 раза в неделю, дальше – больше. Со школой у большинства детей совмещать получается. Так как тренировки проходят во второй половине дня. Занятие спортом дисциплинирует. Практически все девочки учатся хорошо, есть даже те, кто на «отлично» и идет на медаль.

– Мария, поделитесь, пожалуйста, как восстанавливаете силы после длительных тренировок и соревнований?

– Отдыхом. Но не так, чтобы выступили и на неделю разъехались. Просто, даю нагрузку поменьше, переключаю на новую работу с предметом, новые элементы. Тут уже голова начинает больше работать. Естественно,

массажи и другие, необходимые для организма процедуры никто не отменял.

– Вы придерживаетесь специального режима питания?

– Режим как такового нет. Завтракаю, в основном всегда одним и тем же, обедаю – редко (но если обедаю, то суп в приоритете) и ужинаю овощами с мясом или рыбой. Просто, не надо объедаться до тя-

жести в желудке, тогда и на диетах сидеть не придется.

– Дайте, пожалуйста, совет начинающим спортсменам.

– Всегда добиваться поставленной цели! Пусть сначала они не будут грандиозными, но каждая цель будет большой победой над самим собой. Чтобы занятие спортом приносило удовольствие!

Беседовала Диана Ключко

«Всегда добиваться поставленной цели! Пусть сначала они не будут грандиозными, но каждая цель будет большой победой над самим собой.»



ЛЮБЛЮ КАК СОЛЬ

Спросил как-то король своих дочерей: «Как вы меня любите?». Старшая дочь отвечает: «Как золото». Средняя принцесса ей вторит: «Как камня драгоценные». А младшенькая, любимая, сморозила: «Как соль, батюшка». Да еще спорит: «Соль, батюшка, самое ценное, что на свете есть».

Осерчал король и выгнал дочь из дворца. После долгих скитаний принцесса нанялась кухаркой к соседнему королю. Да так приглянулась принцу, что он решил жениться на простой девушке. Пригласили на свадьбу и отца принцессы. Все на пиру веселятся, радуются, только отцу еда в горло не лезет – пресная, невкусная. Не понимает он, как все вокруг такое угощение уплетают. Тут невеста ему и говорит: «Все ваши кушанья – и мясо и пироги без соли готовились, потому и радости от такой пищи нет». Понял тут король, что самое ценное может быть самым обыденным.

Обыкновенную соль можно сделать еще более ценным продуктом, если добавить в нее соли калия и магния, а также обогатить йодом. Для чего это делается?

Рацион современного человека включает в себя много продуктов промышленной переработки, где в качестве консервантов используется соль. Если учесть пристрастия наших соотечественников к разносолам, то потребление соли превышает потребности организма в этом минерале в несколько раз!

Компания «ВАЛЕТЕК» специализируется на производстве продуктов оздоровительного питания. Специалистами разработана специальная соль «ВАЛЕТЕК» для повседневного употребления, в которой 30% хлорида натрия – обычной соли, заменены на соли калия и магния, которые благотворно влияют на работу сердца и сосудов. Эта соль йодированная. Йод оберегает щитовидную железу, а также улучшает мозговую деятельность. Соль можно использовать для приготовления и холодных и горячих блюд. А самое ценное в соли «ВАЛЕТЕК» то, что это ежедневный маленький вклад в наше здоровье, который не требует от нас особых усилий!

Компания Валетек стала лауреатом Национальной Премии «Здоровое питание - 2013» в номинации «Лучшая компания-производитель за значительный вклад в продвижение и развитие здорового питания в России».

Валетек[®]
 ВАШ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ!

Производитель:
 ЗАО «ВАЛЕТЕК ПРОДИМПЭКС», г. Москва
 Тел.: 8 (495) 992 38 03 www.valetek.ru



коробочки 350 г,
 солонка-дозатор 500 г

На правах рекламы. Товар сертифицирован.





La Fito®

ПЕЧЕНЬЕ «Мария»

реклама

Для тех, кто знает секрет красоты!

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



Шоколадная польза

ЕСТЬ!

- ✓ **Повышает иммунитет**
- ✓ **Тормозит старение**
- ✓ **Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний**

Bifrut®

www.bifrut.ru

реклама



И на диете можно!

Польза злаков!

Bifrut®

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

Мюсли гернигные
БАТОНЧИКИ
BILBERRY MUESLI

Bifrut®

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

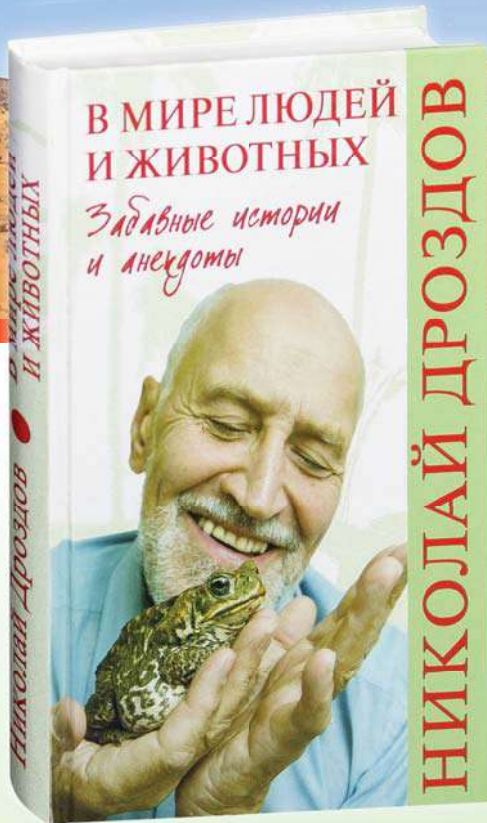
Мюсли тропические
БАТОНЧИКИ
TROPICAL MUESLI

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

Источник витаминов!
Заряд энергии!

реклама

«В МИРЕ ЛЮДЕЙ И ЖИВОТНЫХ»



14 мая в Московском Доме Книги на Новом Арбате состоялась творческая встреча с Николаем Николаевичем Дроздовым. Он презентовал свою книгу «В мире людей и животных».

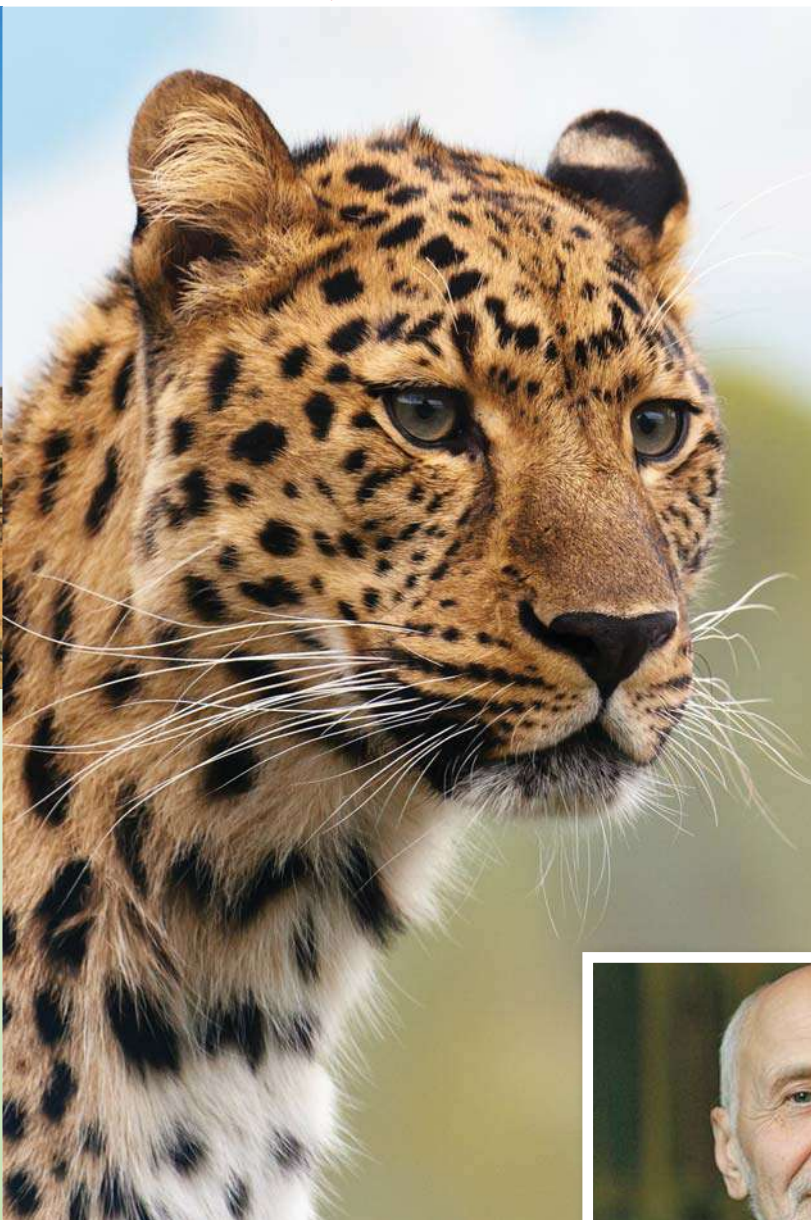


Николай Николаевич Дроздов известен многим людям, как телеведущий популярной программы «В мире животных». В этом году передача отметила своё пятидесятилетие, из которых 43 года Николай Дроздов вел программу. В этом году он покинул передачу, передав руководство своему преем-

нику. Но незабываемые путешествия надолго останутся в памяти ученого-зоолога, а читатель сможет их найти в книге «В мире людей и животных».

Новая книга Николая Дроздова познавательна и интересна. Написана с большим знанием дела, читается легко, на одном дыхании. Автор описывает зарисовки из жизни животных, свои впечатления от экспедиций, от встреч с интересными людьми и путешественниками, такими как Жан Ив Кусто. Интеллектуальный юмор и научные сведения сплетаются воедино, образуя потрясающий дуэт. Серьезное соседствует со





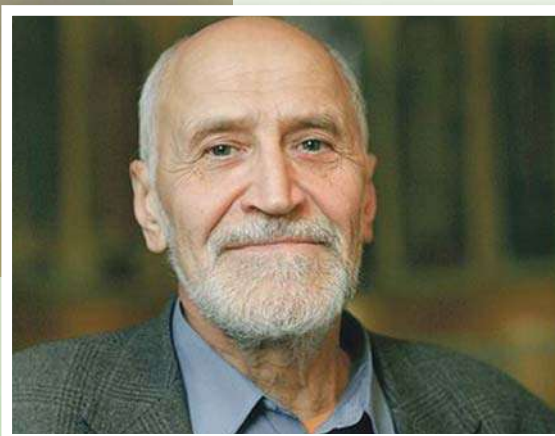
вел замечательный натуралист Сер Питер Скотт. Во Франции Жан Ив Кусто создал цикл передач о морских животных. 17 апреля 1968 года была создана телепрограмма «В мире животных». На передачу приходили известные зоологи, путешественники, которые комментировали отрывки из документального кино Александра Михайловича Згуриди. Одним из первых комментировал мой учитель – Александр Михайлович Чельцов. Когда его позвали во второй раз и позвонили на кафедру, мы разбирали с моим учителем коллекцию чучел. Он предложил отправить на телепередачу меня. Так я и попал туда впервые!» – поделился Николай Дроздов.

Также читателей интересовали подробности из путешествий автора. Николай Николаевич с большим удовольствием рассказал о первых экспедициях в Африку. Это его любимый континент, которому он посвятил долгие годы жизни. Впервые отправился туда вместе с Александром Михайловичем Згуриди снимать документальный фильм о жизни и природе

**17 апреля
1968 года
была создана
телепрограмма
«В мире
животных».**

Африки. Николай Дроздов был помощником режиссера. Ему приходилось выполнять очень опасные поручения. Одним из них автор поделился:

«Мы уезжали в самые дебри Африки и находили там леопардов, слонов, львов. Иногда подвергались серьезным испытаниям. Бывало, животное не смотрело в камеру. Мне приходилось привлекать его внимание. Однажды шёл носорог, встал спиной, картинка нехорошая. (Улыбается.) Режиссеру хотелось, чтобы он смотрел в камеру. Оператор стоит в открытом люке машины и сверху снимает. Я пригнулся, чтобы не попасть в кадр.



смешным. Текст дополняют памятные фотографии из экспедиций Николая Николаевича Дроздова. Также друзья-художники нарисовали свои карикатуры для книги.

Во время встречи Николай Дроздов шутил и рассказывал интересные факты из его многочисленных поездок. Началось все с рассказа о том, как он попал в телепередачу «В мире животных».

«Мне хочется, чтобы Вы знали, когда и кем передача была основана, потому что это быстро забывается. История происходила на моих глазах!» – начал Николай Николаевич.

«Передача была создана моим учителем, другом, замечательным кинорежиссером – Александром Михайловичем Згуриди. Когда он решил создать программу, ему было 63 года. Передачи о животных, природе в нашей стране тогда не было. За рубежом были телепередачи подобного типа. В Великобритании её

Новая книга Николая Дроздова познавательна и интересна. Написана с большим знанием дела, читается легко, на одном дыхании. Автор описывает зарисовки из жизни животных, свои впечатления от экспедиций, от встреч с интересными людьми и путешественниками, такими как Жан Ив Кусто.

Подхожу в полрасстояния к носорогу. Начинаю шуршать веткой по земле. Носорог поворачивается, а это оказывается мама с ребенком. Она как увидела меня, как понесется. Но я специально рассчитал расстояние так, чтобы успеть добежать до машины. (Смеется.) Она мчится на меня, я – раз и за машину прячусь. Носорог бежал и как рогом в бампер врежется. Такой гул

стоял! Таким образом, она наказала обидчика. И пошла обратно. Я сзади машины с облегчением вздохнул, и мы продолжили съемки»!

Были и смешные моменты, которые легли в основу книги «В мире людей и животных». Один из них был связан с гепардом, которого снимали во время экспедиции.

«Однажды мы остановились на машине. Внезапно подбегает гепард, прыгает на капот, потом на крышу. Многие его боятся, но он совершенно безобидное жи-



(Смеётся.) А гепард – ноль внимания»!

Много интересных историй рассказал Николай Николаевич. Именно такие смешные анекдоты легли в основу книги. Были моменты, которые оставили впечатление на всю жизнь. Когда во время съемки прайда львов к машине подошла львица и легла рядом, Николай Дроздов залез на крышу, и львица обратила на него внимание. «Мы посмотрели друг другу в глаза. Это было непередаваемое ощущение!» – поделился автор.

Завершилась встреча автограф-сессией Николая Николаевича. Выстроилась большая очередь из желающих подписать книгу. К автору подходили все: от мала до велика. Благодарили теплыми словами за книгу и передачу, говорили, что смотрели и ждали «В мире животных». Долго не хотели отпускать Николая Дроздова. Он стойко подписал все книги и сфотографировался со всеми желающими.

Диана Ключко

«Мы посмотрели друг другу в глаза. Это было непередаваемое ощущение!»

вотное. (Улыбается.) Конечно, может подрать и покусать, если не правильно ведете себя. В данном случае гепард сидел наверху и никого не трогал. С нами ездил консультант. Он открыл окно, а там хвост свисает. У него был фотоаппарат хороший. Представляете, консультант берет хвост и начинает кисточкой протирать объектив. И обратно закрывает окно.



Vitten

141600, Россия, МО, г. Клин
 ул. Спортивная, 19
 pishekombklin@mail.ru
 8 (49624) 2-46-04
 8 (49624) 2-71-10
 8 (49624) 2-23-79
 www.pkclin.ru

отруби 70%

Вкусное Качество
 КЛИН

ЗАО «Пищекombинат Клинский»
 предлагает Вам вкусное и полезное лакомство для людей, больных диабетом, непереносимостью глютена или просто ведущих здоровый образ жизни и следящих за своим здоровьем.

Это совершенно уникальный продукт, в состав которого входят только полезные и натуральные ингредиенты, такие как рисовая, кукурузная, гречневая и льняная мука, мальтит и стевия.

Так же разработана новинка для спортивного питания, основной состав которой составляют 70% отрубей (кукурузные, гречневые и овсяные) и не содержит муки. Этот высокобелковый продукт уникален по своим свойствам и не имеет аналогов на рынке.

Реклама

ФОРМУЛА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ С KLETONIKA

Рынок здорового питания ежегодно радует нас необычными, инновационными продуктами.

Тренд здорового образа жизни все больше набирает обороты.

Сегодня мы поговорим с создателем и разработчиком Kletonika – Алексеем Хоришко.

Алексей – руководитель проекта «Пищевые волокна» ООО «Новая Территория».

Kletonika – Комплекс клетчатки, который получил приз «Золотая звезда» в номинации «Лучший инновационный продукт 2018 года».



Алексей, Вы – руководитель направления «пищевые волокна», расскажите, как появился этот проект?

– Хотел начать разговор с того, что входит в наш рацион питания?! Сегодня большую часть продуктов на полках магазинов можно назвать «рафинированными» (хлебулочные изделия, крупы), ведь они полностью очищены от клетчатки.

Клетчатку много лет считали балластным веществом и попросту очищали от нее продукты, оставляя лишь питательные вещества (белки, жиры, углеводы). Исследования последних десятилетий показали, что клетчатка – необходимый компонент сбалансированного питания. Она оптимизирует процесс пищеварения и выполняет роль «щетки» для организма, проходя по пищеварительному тракту выводит шлаки и токсины. Именно поэтому клетчатка активно внедряется в рацион современного человека. Отсюда возникла идея заняться производством пищевых волокон.

Алексей, расскажите, что такое комплекс клетчатки Kletonika, как родилась идея его создания?

– Сначала давайте вспомним, что клетчатка бывает двух видов, растворимая – содержащее клеток растений (пектины) и нерастворимая – оболочка клеточных стенок, «скелет» растений (целлюлоза).

Мы производим свекловичные волокна для сектора B2B, где клетчатку используют как один

из ингредиентов. Продолжая исследовать особенности свекловичной клетчатки за пределами B2B рынка, пришли к выводу, что она подходит для употребления в чистом виде, во-первых – за счет высокого содержания пектина (20–25%),

Пектин – мощный природный абсорбент, который связывает и выводит из организма соли тяжелых металлов, радионуклиды, токсины. Помимо этого, пектин является прекрасным пребиотиком для микрофлоры кишечника.

во-вторых, потому что содержит необходимые для нормального пищеварения нерастворимые пищевые волокна.

Решили взять нашу свекловичную клетчатку, измельчить ее до оптимальной фракции и обогатить дополнительно другими видами клетчатки (морковная клетчатка, яблочная, цитрусовая и т.д.). Таким образом родились четыре комплекса Kletonika.

Компоненты каждого комплекса подбирались с целью достичь определенного эффекта: Комплекс №1 Очищение и стройность – для очищения организма от шлаков и токсинов, Комплекс №2 Активность и иммунитет – с высоким содержанием

витамина С, Комплекс №3 Красота и легкость – улучшение состояния кожи, волос и ногтей, что так важно для прекрасной половины человечества, Комплекс №4 Энергия и тонус – для тех кто занимается активными видами спорта.

Для кого создавался ваш продукт?

– Мы создавали продукт для людей, которые ведут активный образ жизни, которые осознают важность сбалансированного питания, но не всегда могут позволить себе употреблять, например 1,5–2 кг. яблок ежедневно. Я, к примеру, добавляю KLETONIKA в сок, йогурт, кисель, крем-суп, обезжиренный творог.

Суточная норма потребления пищевых волокон 25–35 гр. в сутки. Употребив 2 ч.л. Комплекса Kletonika 2 раза в день можно восполнить необходимую потребность организма в пищевых волокнах.

Клетчатка, входящая в состав комплекса Kletonika, выполняет в организме человека ряд полезных функций: уменьшает риск развития многих «болезней цивилизации»: атеросклероза, сахарного диабета, гипертонии, гастритов.

На упаковке Kletonika изображена формула здоровой жизни, расскажите о ней подробнее?

– Формула здоровой жизни для меня – это формула идеальной жизни, хочу обратить на это внимание.

Kletonika – конечно не панацея от всех заболеваний, и употребляя Kletonika, сутками лежа на диване поедая пиццу, легкости и комфортного пищеварения не дожدهшься. Именно поэтому родилась идея изобразить наш комплекс в совокупности с необходимыми факторами здоровой жизни.

Чтобы быть в тонусе, пребывать в хорошем настроении, быть полными сил и энергии – необходимо заниматься спортом, сбалансированно питаться, спать по 6–8 часов, постараться исключить вредные привычки, стремиться к внутренней гармонии.

Что Вы посоветуете нашим читателям?

– **Придерживайтесь формулы здоровой жизни, вырабатывайте правильные привычки, добивайтесь поставленных целей и будьте счастливы!**



ФОРМУЛА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ:



ДИАБЕТИЧЕСКИЕ ВАРЕННЫЕ КОЛБАСЫ

для детского питания



Сахарный диабет молодеющее заболевание, которое, к сожалению, не щадит детей. Неправильное и халатное отношение к патологии может привести к серьезным осложнениям, которые могут снизить качество жизни маленького организма.

Основной фактор – это питание ребенка, главным принципом которого является направленность на нормализацию метаболических нарушений. Все основные пищевые вещества (углеводы, белки и жиры) должны входить в меню пациента с СД не только в необходимых количествах, но и в определенных соотношениях. Оптимально сбалансированная диета больных СД базируется на принципах строгого контроля энергетической ценности рациона, количества и качественного состава белка, жира, углеводов, адекватного содержания пищевых волокон, витаминов, макро- и микроэлементов, соответствующих потребностям.

При сахарном диабете у детей выявляются нарушения белкового обмена, поэтому в рационы питания необходимо включать мясные продукты, которые содержат большое количество полноценных белков, незаменимых аминокислот, витаминов группы В, минеральных и других необходимых веществ.

В результате научно-исследовательских работ разработана технология диабетических вареных колбасных изделий. Вареные колбасные изделия предназначены для питания детей старше трех лет.

Разработанные колбасы обладают рядом преимуществ, которые помогают ребенку преодолевать стрессовые ситуации, хорошо учиться и приспособиться к бурным событиям современного мира:

- это высокое содержание белка (35% от энергетической ценности продукта, что, как известно, способствует снижению скорости подъема уровня глюкозы в крови;
- пониженное содержание жира и поваренной соли. В составе жира снижен уровень насыщенных жирных кислот, при этом за счет включения растительных масел повышен уровень мононенасыщенных жирных кислот, которые замедляют процесс всасывания сахаров из кишечника;
- Обогащение витаминами и минеральными веществами (йодом, кальцием, цинком и биологически активным железом;
- Они не содержат вредных для детского организма веществ;
- Это уже готовый продукт, который удобно использовать как в учебных заведениях, так и дома.



Для создания таких продуктов используют только нежирные сорта мяса (говядину, телятину, свинину нежирную), полученные от молодых животных. Отличительной особенностью колбас является отсутствие некоторых добавок, которые нравятся взрослым (искусственные красители и усилители вкуса, фосфаты), что гарантирует

отсутствие возможного отрицательного воздействия этих добавок на здоровье детей.

В опытах на лабораторных животных (мышьях) с моделью сахарного диабета установлено положительное влияние разработанных колбас на уровень послепищевой гликемии.

Также в детском отделении Эндокринологического центра Министерства здравоохранения Российской Федерации совместно с сотрудниками отделения по изучению питания больного ребенка

Института питания проведены клинические испытания диабетических колбасных изделий. Полученные результаты показали, что их использование в питании детей, больных инсулинозависимым сахарным диабетом, не влияет на уровень гликемии и не требует дополнительного введения инсулина.

Проведенные исследования позволяют рекомендовать колбасные изделия для питания детей, страдающих сахарным диабетом.

Диабетические колбасные изделия включены в ГОСТ 31498-2012 «Изделия колбасные вареные для детского питания».

**Деревицкая О.К., канд. техн. наук,
Асланова М.А. канд. техн. наук,
Солдатов Н.Е.
ФГБНУ «ФНЦ пищевых систем
им.В.М. Горбатова» РАН**

Статья предоставлена президентом РДА Богомоловым М.В.

Креативный букет



Любовь ко всему креативному привела нашу героиню к созданию собственного бренда букетов. Но она пошла дальше и придумывает композиции не только с цветами, а и с овощами, фруктами, ягодами, и даже сыром.



Анна Буланова поделилась с нами секретами флористики. Рассказала, как открыть своё дело, будучи в декрете. И как не бояться превратить хобби в любимую работу.

– Анна, расскажите, пожалуйста, о себе?

– В школе мечтала стать архитектором. Много времени потратила на подготовку, на занятия с репетитором. Но видимо, мне было не суждено. Спустя какое-то время поступила в Российский Государственный Социальный университет на факультет «Реклама и дизайн в рекламе». Мы изучали большое количество компьютерных программ, историю живописи. Ходили на пары академического рисунка. В такой творческой среде училась 6 лет.

«Я бы разделила свою деятельность на три направления. Первое – цветочно-фруктовые букеты. В шляпную коробку, в виде цилиндра вставлены различные фрукты, ягоды, цветы.

– Поделитесь, как пришли к мысли делать различные букеты, открыть своё дело?

– Несколько лет назад мой будущий муж сделал мне предложение руки и сердца. Мы решили сыграть свадьбу. Долгое время выбирали, в какой стилистике будет праздник. Хотелось чего-то небанального. Я искала в интернете варианты и наткнулась на букет, в который было вставлено яблоко. В итоге, вся тематика нашей свадьбы стала яблочная. На столах стояли композиции из яблок. Даже в моём букете они были. После, я начала вставлять в букеты

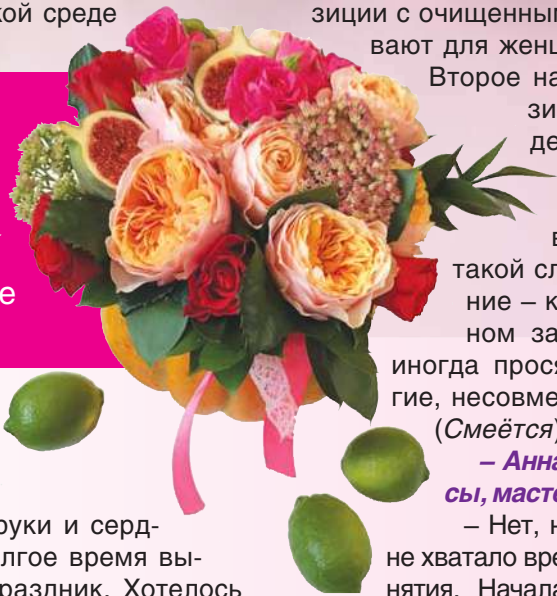
различные фрукты, дарить близким. Все постепенно развивалось и переросло в небольшой бизнес.

– Расскажите, пожалуйста, подробнее о букетах, которые делаете?

– Я бы разделила свою деятельность на три направления. Первое – цветочно-фруктовые букеты. В шляпную коробку в виде цилиндра вставлены различные фрукты, ягоды, цветы. Клиентам очень нравятся композиции с очищенным гранатом. Такие букеты заказывают для женщин, к юбилею, на свадьбу дарят. Второе направление – это сладкие композиции. Чаще всего их покупают для детишек. Сюда входят различные сладости: конфеты, шоколадки, зефир, печенье. Мы складываем все в форме букета, и получается такой сладкий подарок. Третье направление – колбасно-сырные букеты. В основном заказывают для мужчин. Девушки иногда просят добавить туда напитки и другие, несовместимые с флористикой продукты. (Смеётся)

– Анна, Вы ходили на специальные курсы, мастер-классы?

– Нет, не ходила. Я работала бухгалтером, не хватало времени посещать дополнительные занятия. Начала с видео-уроков в интернете. Методом проб и ошибок постигала дело флориста. Потихонечку научилась. Читала специальную литературу. Мне друзья дарили подобные букеты, рассматривала, разбирала их. Пыталась сделать подобное. Так и родился наш «Цвет букет». (Улыбается)



– С чем первое время было тяжелее всего?

– Тяжелее всего было найти своего целевого потребителя, аудиторию. Сделать так, чтобы наш мини-бренд был узнаваем. Мы устраивали акции, конкурсы, дарили букеты через Инстаграм. Мой бизнес территориально ограничен. В моём поселке меня знают.

– Когда поняли, что хобби переросло в бизнес?

– Сначала шло не очень активно. Делали заказы друзья, близкие, срабатывало «сарафанное» радио. Было мало клиентов, пока не наступил праздник 1-го Сентября. Появилось много желающих получить букеты. После этого нас стали узнавать и много заказывать.

– У Вас красивый профиль в Инстаграм. Это помогает развитию? Ваши подписчики – Ваши клиенты?

– Да, я против искусственной накрутки подписчиков. Это действительно люди, которые следят за нашими работами. Либо заказчики, которые нашли через социальные сети. Инстаграм явился для меня главным инструментом рекламы. Это наша основная платформа для общения с клиентами и заказов. В планах разработка сайта.

– Назревает вопрос, Анна, Вы все делаете одна или есть команда?

– Пока у меня небольшая команда. Я выступаю в качестве флориста и закупщика материалов. Есть кондитер, которая готовит сладости для букетов. Делаю все дома. Планирую расширение. Есть мечта открыть собственную студию.

– Семья помогает делать букеты?

– Мой сын помогает морально. Он маленький еще, но пытается надевать фрукты на шпажки, как-то участвовать. Семья с пониманием относится к моему увлечению. Иногда помогают с доставкой. Дают советы.

– А как совмещаете семью и работу?

– Пока не очень получается, сын еще не ходит в детский садик. Никто не отменял работу ночью. (Улыбается.) Сын ездит со мной на цветочную базу, терпеливо ждет. При своем малом возрасте пытается выбирать цветы со мной.

– Расскажите, пожалуйста, а кто для Вас мастер в этом деле?

– Сейчас гастрономические букеты очень популярны. Цветочными меньше интересуются. Людям нравится, что букет можно не просто подарить, а дальше использовать. Например, из овощного букета можно потом сварить борщ. Полезный подарок. Не могу сказать, что ориентируюсь на кого-то одного. Больше все-

го нравятся мастера из Казани. Креативные люди там. У них получаются необычные и красивые композиции. Каждый специализируется на определенном виде букета.

– А с какой композицией Вы любите больше всего работать и почему?

– Больше всего люблю делать сладкие букеты для детей. Мне потом присылают фотографии довольных ребят, очень приятно на них смотреть. Радуетесь вместе с ними. Недавно «Цвет букет» был спонсором конкурса «Краса Подмосковья». Выбирали маленьких красоток до 5-ти лет. Мы готовили для них сладкие букетики. Было приятно смотреть на живые эмоции, когда им дарили подарки. Девочки разглядывали, пытались съесть что-то вкусненькое. Это мой любимый вид букета.

– Какие букеты сейчас самые модные?

– Если брать с точки зрения дизайна, то сочетаемое с несочетаемым. Небанальные цвета, например, желтый с чёрным. Берут темные овощи и жёлтые цветы. Получается нестандартно и креативно.



«Второе направление – это сладкие композиции. Чаще всего их покупают для детишек. Сюда входят различные сладости: конфеты, шоколадки, киндер-сюрприз, зефир, печенье. Мы складываем все в форме букета, и получается такой сладкий подарок. Третье направление – колбасно-сырные букеты. В основном заказывают для мужчин.»

– А где берете материалы для композиций?

– Есть специальные цветочные базы, с которыми договор заключен. Сотрудничаем уже долгое время. Овощи и фрукты покупаю в продуктовых магазинах. Кондитер делает сладости для нас.

– Анна, как Вы считаете, Ваша работа идеальна или может надоесть со временем?

– Интересный вопрос. (Улыбается) Со временем хочется какого-то развития. Мне нравится моя работа. Но в будущем можно придумать что-то новое во флористике, гастрономических букетах. Хочется развиваться в этой сфере, не просто выполнять заказы. Мечта – придумать то, что не делали раньше.

– А где Вы черпаете вдохновение?

– Оно появляется в процессе создания букетов. Каждый заказчик – отдельная история. Все хотят что-то особенное. Часто просматриваю работы своих коллег,

некоторые заслуживают аплодисментов.

– **Сейчас популярны букеты из клубники. Вы такие делаете?**

– Да. Мне нравится этот вид. Но у нас нет клубники в шоколаде. Это отдельное направление. Я использую свежую клубнику, она добавляет «изюминку» букету. Сейчас идет тенденция к монобукетам. Когда используют один фрукт или цветок. Это выглядит стильно и лаконично.

– **Расскажите, пожалуйста, подробнее об оформлении свадеб?**

– Их было не так много, но всегда это повышенная ответственность. Делая букет невесты, испытываешь легкое волнение. Не просто за свою работу, а за то, что букет является частью важного события. Жених с невестой будут долго вспоминать этот день. Хочется сделать все на высшем уровне.

– **Хотели бы проводить мастер-классы?**

– Сейчас веду уроки для детей, возможно, скоро я тоже сделаю подобный мастер-класс. Мне нравится работать с детьми.

– **Анна, дайте, пожалуйста, совет для мам в декрете.**

– Я боялась начинать своё дело, но нет ничего невозможного. У меня много подруг в декрете открывают что-то своё. Кто-то печет торты, занимается дизайном, ведет кулинарные странички в социальных сетях. Главное – начать! А еще важно получить поддержку семьи. Верить в свои силы. Превратить хобби в работу, приносящую удовольствие. Пройдет время, и все может превратиться в крупный бизнес. Занимайтесь любимым делом!

Беседовала Диана Ключко



Новинка от компании НоваПродукт АГ
 Заменители сахара в жидкой форме Bionova®

- Всего 1 ккал в порции;
- Заменяет 800 г сахара;
- Органическая стевия и инновационная сукралоза;
- Уникальный дозатор с мембраной – удобно взять с собой;
- Не требует времени на растворение даже в холодных напитках.

ул. Солнечная, стр. 20, посёлок Минзат,
 п. Краснопахорское, г. Москва, 108828, Россия
 тел.: +7 495 225 56 55; факс: +7 495 225 56 66
 novaproduct.ru bionova-shop.ru

@public_bionova

NOVAPRODUKT RU

реклама

ООО «КОНДИТЕРСКАЯ ФАБРИКА
«Сладкая жизнь»

Россия, 192019, г. Санкт-Петербург,
 просп. Обуховской обороны, д. 7
 т/ф (812)412-35-61, www.sweet-life.net



ООО «Кондитерская фабрика «Сладкая жизнь» выпускает широкую линейку продукции с разными вкусами на сахарозаменителях – фруктозе и сорбите:

- Сушка (простая, маковая, ванильная, с отрубями);
- Мармелад;
- Печенье затяжное;
- Галеты;

а также продукцию, совсем не содержащую сахар – хлебцы хрустящие (11 наименований), производящиеся методом экструзии (без



процесса выпекания и другой термообработки), позволяющим сохранить все полезные вещества, минералы и витамины, содержащиеся в пшенице и ржи.

Продукция экологична и натуральна. Фабрика предлагает индивидуальную упаковку, а также выпуск продукции под собственной торговой маркой.

ООО «КФ «Сладкая жизнь» – Ваш надежный партнер и поставщик. Мы гарантируем Вам долгосрочное сотрудничество, качественный товар, идеальное соотношение цены и качества, гибкую систему скидок.



Реклама



ЛЬНЯНАЯ КАША - САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА ПИТАНИЯ


Верное средство
для здоровья



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

Реклама



ПОДРОСТОК И АЛКОГОЛЬ:

«Я не хочу пить», «мне врач не рекомендует» — не является достаточно веской причиной, по мнению друзей или коллег. И даже, несмотря

ТЕРРИТОРИЯ ТРЕЗВОСТИ

Ни для кого не секрет, что алкоголь вреден для здоровья и не совместим с таким заболеванием, как сахарный диабет. Тем не менее, современная культура часто играет не на руку здоровому образу

жизни, пропагандируя повсеместно употребление алкоголя: в кино, в новостях, в телепередачах. Все это в целом создает среду, в которой не пить алкоголь — значит «быть не как все».



Зотова Варвара Алексеевна, старший преподаватель социологического факультета РГГУ



Предложите подростку занятия спортом. В идеале сделайте спортивный досуг частью семейной жизни

Думаю, каждому знакома ситуация, когда на работе или в компании друзей Вы отказывались от того, чтобы выпить вместе со всеми, и Вас непременно спрашивали, почему Вы отказываетесь выпить. И если Вы говорили «я не хочу пить», то наверняка окружающие не воспринимали этот ответ как достаточно вескую причину, начиная уговаривать пропустить с ними стакан-другой. Внезапно оказывалось, что для окружающих Вас людей простого отсутствия желания употреблять алкоголь недостаточно — нужны «важные» причины: «я за рулем», «я на антибиотиках» и т.д. Зачастую оказывается, что даже фраза «мне врач не рекомендует» не является достаточно веской причиной, по мнению друзей или коллег. И даже, несмотря

на озвученный медицинский запрет, некоторые люди начинают уговаривать Вас выпить, ссылаясь на широко распространенные мифы об алкоголе: «красное вино — полезно для здоровья», «да что тебе будет с одной стопки?», «если очень хочется, но нельзя, то можно» и так далее. В такой ситуации и взрослому человеку бывает сложно противостоять давлению со стороны, что уж говорить о подростках, которым одобрение сверстников зачастую важнее своего здоровья.

Алкоголь на подростков влияет не так, как на взрослых. Современной наукой доказано, что особенно сильно действие алкоголя сказывается на развитии подросткового организма. В юном возрасте, из-за высокой скорости метаболизма и обменных процессов, вред, наносимый алкоголем внутренним органам и тканям, существенно возрастает. Поэтому негативные последствия от употребления алкоголя у подростка сильнее, чем у взрослого человека. Алкоголь оказывает пагубное воздействие на мозг, психику, пищеварительную и сердечно-сосудистую системы подростка. Но что особенно важно — он ослабляет иммунную систему человека, что приводит к повышению риска заболевания различными инфекциями. В конечном итоге, регулярное употребление алкоголя приводит к тому, что в организме человека перестает вырабатываться природный этанол, что вредит обмену веществ.

Возникает вопрос: почему так часто подростки, которым известна вся правда о последствиях употребления алкоголя, все равно нарушают родительский запрет? Почему не помогают ни классные часы о вреде алкоголя, ни социальная реклама?

Во-первых, проблема в самом подходе к формированию трезвого образа жизни. Если подростку говорят,



Праздник заключается не в совместном употреблении алкоголя, а в совместном времяпрепровождении

что алкоголь вреден, но его ближайшее окружение (особенно из числа взрослых) регулярно употребляет алкоголь без очевидных негативных последствий, то все слова о вреде алкоголя обесцениваются.

Во-вторых, если подросток пробует алкоголь в присутствии родителей, с их одобрения, то у него формируются ложные представления о том, что алкоголь в умеренных дозах не наносит вреда организму. Из подобной практики вытекает затем масса проблем, поскольку на самом деле не существует безвредных доз алкоголя.

В-третьих, у подростка иное представление о перспективе времени, чем у взрослого. Поэтому, когда подростку говорят о том, что от употребления алкоголя будут плохие последствия, ему кажется, что они наступят в далеком будущем, в то время как мнимые положительные моменты от употребления алкоголя ему доступны прямо сейчас.

И наконец, ключевая проблема в том, что чаще всего подростку, вместо употребления алкоголя, не предлагают альтернативных способов проведения досуга.

Каков выход из данной ситуации? Так как же правильно говорить с подростками о вреде алкоголя? Для начала необходимо отказаться от пропагандистских штампов при разговоре с подростком. Если фраза «алкоголь вредит печени» не работает на взрослого человека, то не стоит надеяться на то, что она сработает на подростке. Да, говорить о негативных последствиях употребления алкоголя нужно, но только после того, как у подростка будет сформировано представление о трезвом образе жизни. Иными словами, необходимо сместить акцент с вреда алкоголя на пользу трезвости. Вместо отрицательных примеров («алкоголь = плохо») – приводить положительные («трезвость – это хорошо»). Заменить кнут пряником.

До подростка необходимо донести мысль, что трезвость – это естественное состояние человека, это фундамент, на котором стоит вся его жизнь. Без трезвости нет здоровья, нет благополучия, нет достатка, нет успеха. Быть трезвым – значит быть сильным, уметь противостоять сложным жизненным ситуациям. Для детей 10-12 лет может быть полезным сравнение, что трезвый человек –

это супергерой, как Супермен. И алкоголь – это слабое место Супермена, уничтожающее его способности, его криптонит.

Безусловно, огромное значение имеет личный пример. Откажитесь от употребления алкоголя при подрастке. Покажите ему, что праздник заключается не в совместном употреблении алкоголя, а в совместном времяпрепровождении.

Очень важно донести до ребенка мысль, что если его уговаривают выпить с какой-либо компанией – пусть даже и с компанией его друзей – он имеет полное право отказаться от предложения. И что его отказ выпить не означает, что его исключат из общения со сверстниками. Объясните ему, что подобные уговоры нарушают его личные границы и являются манипуляцией, совершенной людьми, которые находятся в плену своих заблуждений.



Предложите подростку занятия спортом. В идеале сделайте спортивный досуг частью семейной жизни. Для этого хорошо подойдет скандинавская ходьба, занятия которой не требуют специальной подготовки, а спортивный инвентарь для нее (телескопические палки для ходьбы) доступен в любом спортивном магазине за малую цену. Скандинавская ходьба укрепляет сердечно-сосудистую систему и практически все группы мышц, она доступна людям всех возрастов и слоев населения.

Варвара Зотова

Правильный Тандем

Спорт и правильное питание должны присутствовать в жизни каждого человека. Но порой трудно получить поддержку семьи, когда садишься на диету или идешь в спортзал. Мы встретились и поговорили с семьёй, где такой проблемы нет. Он – тренер по фитнесу. Она – любит правильно питаться и готовит полезные блюда. Константин и Инга Петряевы.

– Константин, расскажите, пожалуйста, как решили стать тренером по фитнесу?

Константин: Я в юности занимался конькобежным спортом, потом просто тренировался в зале. Мой товарищ работал в фитнес-клубе, и предложил мне попробовать себя в роли тренера. Я стал интересоваться этой темой, больше заниматься. Успешно прошёл собеседование и стал работать. На специальные курсы перед этим не ходил. Но каждый год в нашем клубе проходит аттестация тренера. Перед экзаменом идет начитка лекций по физиологии, анатомии. Рассказывают о различных нюансах тренинга. Примерно с 2000-го года занимаюсь тренерской деятельностью.

– Инга, расскажите, пожалуйста, как Вы пришли к правильному питанию, здоровому образу жизни?

Инга: Я пришла к этому благодаря своему мужу. У меня был момент в жизни, когда решила, что больше не буду есть мясо. Без него хорошо. В результате, заработала острую язву желудка. Потом мы её успешно вылечили. Но я поняла, что нельзя так резко от чего-то отказываться. Благодаря правильному питанию похудела и привела себя в форму. Сейчас чувствую себя гораздо лучше. Легче вставать по утрам, ходить. Чувствуешь себя бодрее.

– А с чего стоит начать переход на правильное питание?

Инга: Я постепенно вводила мясо, так как не ела его 2 года. Главное было не переборщить. Все нужно делать медленно, не нужно уходить с головой в это. Утром достаточно позавтракать овсянкой с фруктами. Это даст много энергии, и возможность продержаться до перерыва на обед. На обед съешьте суп, салат или мясо. Нужно правильно есть, что нам хочется. Вместо бургеров, жареной картошки, съешьте овощи, приготовленные на пару или гриле. Это вкусно и полезно.

«Если мы поставим цель, установку, что все хорошо в жизни, так и будет. Нужно получать удовольствие от жизни. Делать все, чтобы любить себя в зеркале и в душе!»

– Константин, сколько свободного времени уделяете «личным» тренировкам?

Константин: Я работаю в фитнес-клубе, и там нет постоянной занятости. График удобный. Поэтому мне хватает времени на личные занятия. Тренер должен всегда быть в форме. Примером для других.

– Расскажите об упражнениях для новичков, с чего начинается занятие?

Константин: Занятие начинается не с упражнений, а с беседы. Нам важно найти контакт и понять, зачем человек пришел, какие цели ставит. Узнаем, есть ли нюансы по здоровью. Обсуждаем питание человека. Рассказываем, как работать с тренажёрами. Проводим инструктаж.

– Что Вы считаете основополагающим в здоровом образе жизни?

Инга: Я считаю, что все у нас в голове. Если человек будет лениться, жалеть себя, то и жизнь будет такой. Все проблемы, болезни «лезут» из наших мыслей. Если мы поставим цель, установку, что все будет хорошо, то в жизни так и будет. Нужно получать удовольствие от жизни. Делать все, чтобы любить себя в зеркале и в душе.

– Константин, как вы считаете, можно заниматься ночью в зале, если у человека нет свободного времени днём.

Константин: Люди чисто физиологически «заточены» под дневной образ жизни. Человек, работающий ночью, имеет проблемы со здоровьем. Так как ночью не спит, днем ему не хватает времени отдохнуть, возникают проблемы с питанием. Все определяется моментами восстановления. Если складывается такая ситуация, то можно сходить ночью в зал. Но главное – восстановить потом силы. Все должно быть в меру.



– Как человеку понять, что тренер ему подходит? Как найти своего тренера?

Константин: Помимо профессиональных качеств, тренер должен грамотно коммуницировать с клиентами. Они должны понимать друг друга. Иметь контакт. Клиент приходит за позитивными эмоциями. Наверное, это один из самых важных аспектов. Также тренер должен быть мастером своего дела, чтобы клиент получил желаемое от занятий.

– Люди с сахарным диабетом нередко набирают лишний вес. Расскажите, как это можно подкорректировать, придя в зал?

Константин: 50-70% зависит от питания человека. Если девушка хочет быть в форме, надо правильно питаться. Занятия в спортзале укрепляют мышцы, увеличивают энергозатраты. За счёт этого ускоряются обменные процессы. Основная проблема – это лишние калории и углеводы. Все лишние углеводы организм складывает в виде жира. Главное – здоровое, полноценное питание и физические нагрузки!

– В Вашей тренерской практике встречались люди с сахарным диабетом?

Константин: Несколько раз. Специального режима для них не было. Нужно учитывать, что восстановление у них происходит дольше. Поэтому нагрузки нужно дозировать. Человек должен правильно питаться и следить за сахаром.

– Константин, скажите, пожалуйста, можно тренироваться каждый день?

Константин: Нет, тренироваться каждый день не стоит. Никто из профессионалов не делает такую нагрузку. Организму необходимо восстановление. Мы и так работаем каждый день на фоне хронической усталости. Результат можно получить обратный желаемому. Достаточно тренироваться 2-3 раза в неделю.

– Инга, расскажите, пожалуйста, у Вас есть гуру, на которого ориентируетесь в правильном питании?

Инга: Скорее всего нет. Я ни на кого не ориентируюсь. Полагаюсь на своё виденье и чувство.

– Расскажите о Вашем режиме питания.

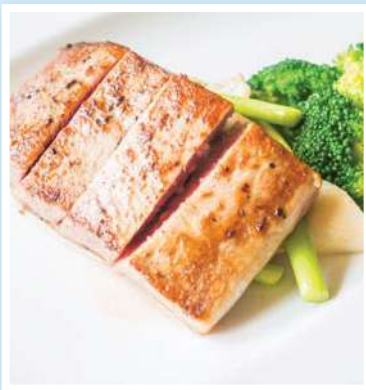
Приемы пищи лучше совершать 4-5 раз в день. С утра, за полчаса до завтрака, я обязательно пью стакан теплой воды. Так как она помогает желудку заработать после сна. Ем овсяную кашу с фруктами. Утром хорошо съесть банан. Он дает много энергии. Можно грушу, клубнику. Чашка кофе, без неё не могу начать день. Перекус в виде фруктов, кефира – часов в 11-12, если есть хочется. На обед готовлю бурый или красный рис. Все это с кусочком мяса или рыбы. На полдник можно съесть йогурт или салат с кусочком рыбы. На ужин ем творог. В нем много белка, и он быстро усваивается.

– Как привели себя в форму после рождения ребенка?

Инга: Я еще в процессе. (Улыбается.) Как сказал мой супруг, главное – это питание. И посещение тренажёрного зала 2-3 раза в неделю.

– Вы любите готовить, есть фирменное блюдо?

Инга: Да, мне нравится готовить! Самое вкусное и легкое блюдо, которое мы пробовали это – филе тунца по испанскому рецепту. Филе необходимо замочить на 5 минут в соевом соусе. Потом по 30 секунд с каждой стороны обжариваем на гриль-сковороде. Получается очень вкусно и полезно. Времени много не тратится на приготовление. Дополнительно можно сделать салат. Выйдет хороший ужин.



Главное – здоровое, полноценное питание и физические нагрузки!

– А как ухаживаете за кожей лица? Может быть есть секретное средство?

Инга: Я раньше увлекалась изучением и тестированием разных средств. Пока не появился ребенок, и я заинтересовалась игрушками. (Улыбается.) Я перепробовала много различных средств: скрабов, пилингов. Пришла к выводу, что мне ничего не помогает. Стала делать дома скраб самостоятельно. Я смешиваю обычный молотый кофе и кокосовое масло. После душа, когда кожа распарена, наношу его. Потом смываю прохладной водой. Если такую процедуру проводить раз в 2-3 дня, кожа будет выглядеть замечательно. На ощупь кожа сравнима с детской. Тут главное – регулярный подход. Результат превосходный.

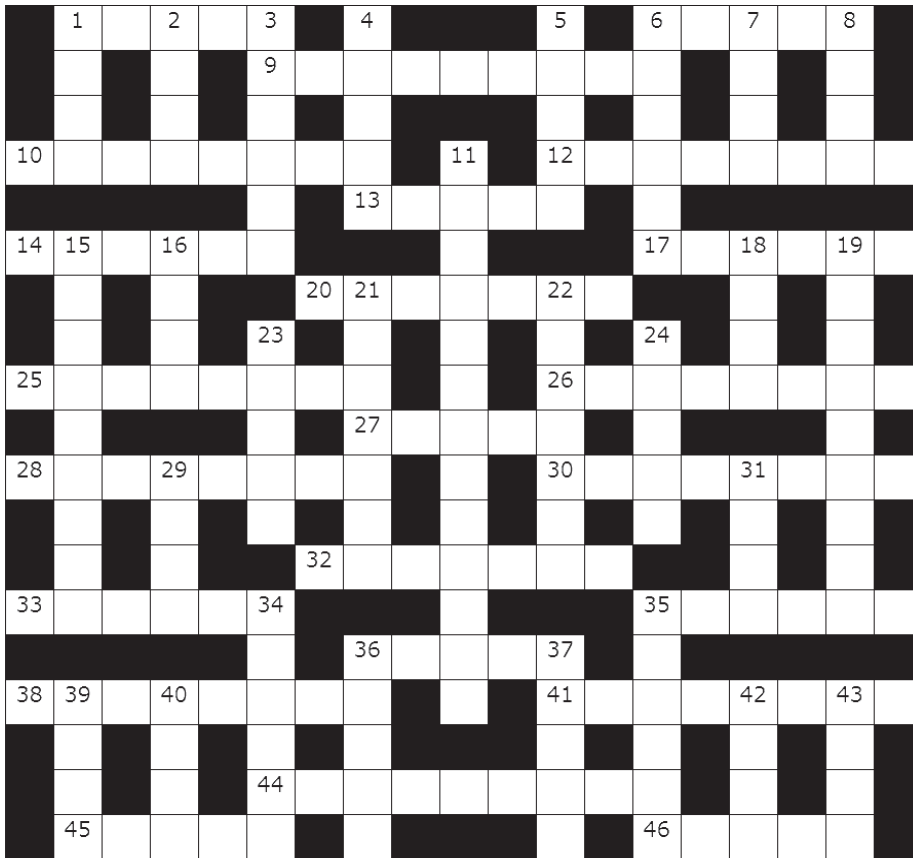
– Дайте, пожалуйста, совет для наших читателей.

Инга: Верьте в себя, боритесь. Если случилось так, что болезнь имеет место быть в жизни, нужно её принять и не опускать руки. Никогда и ни при каких обстоятельствах. Я знаю таких людей, у которых серьезные проблемы со здоровьем. Они борются и не сдаются. Эти люди служат для нас примером. Почему же Вашим читателям не стать примером для нас. Не унывайте!

Константин: Советуйтесь со специалистами, что касаются питания, тренинга. Меньше слушайте «знающих» людей. Вокруг питания, спорта и фитнеса много стереотипов, заложниками которых мы становимся. Думайте, черпайте информацию из проверенных источников. Идите к своей цели и получайте желаемый результат!

Беседовала Диана Ключко

КРОССВОРД



По горизонтали: 1. Греческая буква. 6. Млекопитающее рода кошек. 9. Постоянные неудачи. 10. Среднеазиатский правитель, полководец и завоеватель. 12. Экваториальное созвездие. 13. ... кадров. 14. Вступительная часть литературного или музыкального произведения. 17. Большой закрытый четырехколесный конный экипаж на рессорах. 20. 42-й президент США. 25. Подлинная рукопись автора. 26. Механический духовой инструмент, получивший распространение в среде бродячих музыкантов Европы в начале 18 века. 27. Глянцевитая шелковая ткань. 28. Итальянский драматург, автор трагедии «Саул». 30. Шкатулка или чемоданчик с мелкими принадлежностями для туалета, шитья. 32. Придание ювелирному камню определенной формы. 33. Древнескандинавский воин. 35. Документ, удостоверяющий те или иные полномочия предъявителя. 36. Житель одного из континентов. 38. Итальянское твердое печенье со вкусом аниса. 41. Древнегреческая нимфа, превращенная Зевсом в созвездие Большая Медведица. 44. Представитель народа, живущего в Испании. 45. ... Покровская. 46. Река в Закавказье.

По вертикали: 1. Дальневосточная рыба семейства лососей. 2. ... луковое. 3. Нечто, представляющее соответствие, сходство или подобие другому предмету или явлению. 4. Кольцо в цепи. 5. ...-хранитель. 6. Линза, выгнутая с одной стороны и вогнутая с другой. 7. Звездное 8. Сорт редьки. 11. Признание тождественности, опознание. 15. Низкие широкие сани. 16. Языковая категория. 18. Принадлежность для игры в городки. 19. Представительница основного населения государства в Азии. 21. Косметическая подтяжка лица. 22. Помещение для зимовки пчел. 23. Мужское имя. 24. Объединение предприятий с централизацией производственных и коммерческих операций. 29. Птица семейства ржанковых подотряда куликов. 31. Звук страдания. 34. Архитектурный стиль позднего средневековья. 35. Длинная без разреза рубаха с капюшоном из оленьих шкур мехом внутрь. 36. Сказка Ханса Кристиана Андерсена. 37. Хлопчатобумажная 39. Апостол-дonoсчик. 40. Мужской мягкий головной убор с козырьком. 42. Присутственное место в Древней Руси. 43. Металлический канат.

Кроссворд предоставлен сайтом www.c-cafe.ru

ответы на кроссворд смотрите на стр. 90.



Богатый витаминный состав!

Dr. Dias ПЕЧЕНЬЕ Слабное

БЕЗ САХАРА НА ФРУКТОЗЕ

На фруктозе!
Заряд энергии!

Польза злаков!

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

Реклама



Льняное масло

идеально
для салатов

Заправка
для салата:

льняное масло
лимонный сок
перец
чеснок

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



ЧЕМ БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ, ТЕМ УЖЕ ТАЛИЯ!

Реклама



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

Ответы на кроссворд

По горизонтали: 1. Сигма. 6. Манул. 9. Невезение. 10. Тамерлан. 12. Единорог. 13. Отдел. 14. Пролог. 17. Карета. 20. Клинтон. 25. Автограф. 26. Шарманка. 27. Тафта. 28. Альфьери. 30. Несессер. 32. Огранка. 33. Викинг. 35. Мандат. 36. Азиат. 38. Бискотти. 41. Каллисто. 44. Каталонец. 45. Алина. 46. Аракс.

По вертикали: 1. Сима. 2. Горе. 3. Аналог. 4. Звено. 5. Ангел. 6. Мениск. 7. Небо. 8. Лобо. 11. Идентификация. 15. Розвальни. 16. Лицо. 18. Рюха. 19. Туркменка. 21. Лифтинг. 22. Омшаник. 23. Арсен. 24. Трест. 29. Фифи. 31. Стон. 34. Готика. 35. Малица. 36. «Аисты». 37. Ткань. 39. Иуда. 40. Кепи. 42. Изба. 43. Трос.

Для здоровья и наслаждения!



Желейные конфеты
«Bifrut»
на фруктозе
с шоколадной глазурью

Вы можете позволить себе сладкое!



www.diamirka.ru

реклама



Dr
Dias

РОТОТАЙКА®

Верное средство

La Fito®

Безглютеновая диета!

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

La Fito re



Без глютена!

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

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

Главный редактор — Кондратцева Алла Дмитриевна
Редактор — Юрихина Екатерина Васильевна;
Верстка, макет — Лисафьева Анастасия Владимировна
Иллюстрации предоставлены сайтами Flickr и Pixabay.

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

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

Отпечатано: ООО «ДДД»
Россия, Нижегородская обл, Нижний Новгород г, Гагарина пр, дом № 178.
Подписано в печать 27.07.2018 г.
Объем 92 стр. Тираж 30000 экз. Заказ №45862 от 08.08.2018 г.

Московский выпуск №27(1140)/2-2018
Южный (Ростовско-Донской) выпуск №20(1180)/2-2018
Тульский выпуск №20(1170)/2-2018
Санкт-Петербургский выпуск №21(1150)/2-2018
Ставропольский выпуск №22(1160)/2-2018
Курганский выпуск №19(1130)/2-2018
Краснодарский выпуск №18(1120)/2-2018
Дальневосточный выпуск №13(1110)/2-2018

