

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



РОССИЙСКАЯ
ДИАБЕТИЧЕСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ

Объединенный выпуск Российской Диабетической Газеты 22(1-2016)

Объединенный
выпуск

Жизнерадостная Газета

СПОНСОР ВЫПУСКА



ДИАМИР К

производство и продажа
продуктов без сахара
www.diamirka.ru

16+

Игорь ПИСЬМЕННЫЙ

*Колбасная
душа*

стр. 4-5

№ 22



18-19 стр., ПОЗИЦИЯ

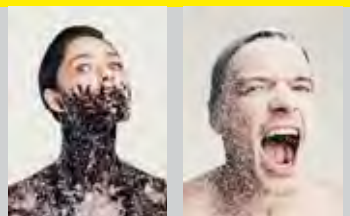
30-33 стр., ИСКУССТВО

22-25 стр., ЗДОРОВЬЕ

16 стр., ВАЖНО



Чудо-город
В гостях у Деда Мороза



Спасибо,
мне без сахара



DO-DO
Добрый Доктор



Курган
Вся наша жизнь — борьба!

От редакции


ДИАМИР К


Здравствуйте, друзья!

Номер, который вы сейчас держите в руках, традиционно освещает тему здорового образа жизни. Но, мы не можем оставаться в стороне от непростой экономической ситуации, в которой все находимся. Цены растут. А доходы, к сожалению для многих, не особенно. Поэтому, контент этого выпуска мы «насытили» материалами, из которых можно узнать и о рациональном ведении бюджета, и о простых и полезных продуктах (порой, незаслуженно забытых — новый взгляд ещё никому не вредил!), и о рациональном питании и уходе за собой. Коллектив редакции будет очень рад, если вы, уважаемые читатели, поделитесь своим опытом. Ждём обратной связи и обязательно разместим на наших страницах ваши интересные письма.

Как всегда в новом номере нашлось место интересным интервью.

На сей раз это — и замечательный актёр и жизнерадостный человек Игорь Письменный, который поделился с читателями своими взглядами на жизнь и мыслями о профессии и семье.

И знаменитый фотограф Тимофей Колесников с уникальным проектом «Спасибо, мне без сахара». Миссия проекта — привлечь внимание к теме диабета и информировать общественность о том, как узнать о риске развития болезни и сохранить здоровье. В проекте приняли участие актёры театра и кино: Виктория Исакова, Владимир Вдовиченков, Елена Лядова, Максим Матвеев, Егор Корешков, Паулина Андреева, Никита Кукушкин, Павел Деревянко, Елена Подкаминская, Кирилл Кяро. Автор так прокомментировал свой проект в беседе с нашим журналистом: «Каждый по-своему реагирует на болезнь. Кто-то борется, кто-то смирился, кто-то даже не замечает ее. Мы хотели передать палитру этих эмоций, чтобы привлечь внимание к сложной теме диабета, потому что, к сожалению, не все осознают серьезность этого заболевания».

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

Доктора тоже рука об руку с нами: интервью со стоматологом Константином Белоколенко и педиатром Светланой Юрасовой будут полезны и информативны для всех читателей.

Наш опыт — это здоровый образ жизни, диетическое питание, забота о своём теле и духе. Мы делимся этим опытом с вами, потому что считаем, надеяться на авось — преступная халатность. Тратя немалые деньги на вредные продукты, избегая физической нагрузки, замалчивая звоночки нашего организма, мы рискуем утратить самое важное, что у нас есть — здоровье.

Один, как известно, в поле — не воин. Только сообща, опираясь на коллективный разум, можно преодолеть трудности.

Желаю всем здоровья и бодрого настроения!

А. Д. Кондратцева

Главный редактор Московского, Южного (Ростовско-Донского), Тульского, Санкт-Петербургского, Ставропольского, Курганского, Краснодарского и Дальневосточного выпусков РДГ «Жизнерадостная газета»,

Председатель ФРС РДГ,

Коммерческий директор ООО «ТД «Диамир К».

РОЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННОЙ ТОРГОВЛИ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ РОССИЯН.

Колонка
президента РДА



Социально экономические кризисы всегда приводят к характерным изменениям в структуре питания населения страны, находящейся в кризисе. Падает потребление творога, рыбы, мяса; свежих овощей и фруктов, соков; морепродуктов. В кризис растет потребление легко усвояемых углеводов — сахара и кондитерских изделий, хлебобулочных и макаронных изделий, картофеля и круп; животных жиров и переработанных растительных жиров — маргаринов; сала животного, жирных сортов мяса, куриных ножек. Такие изменения в питании неблагоприятно сказываются на ожидаемой продолжительности жизни людей, на отсроченном ожидаемом увеличении спроса на более высококачественные товары при краткосрочном планировании. Обучение правилам здорового питания мало популярно и малодоступно большинству жителей РФ. В средней школе на предмете безопасности жизнедеятельности не обучают принципам сохранения здоровья за счет правильного питания. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в марте 2015 г. приняла новые нормы потребления углеводов, включая легкоусвояемые, в том числе сахара, снизив с 10 % до 5 % их потребление от рекомендованной суточной калорийности. В некоторых зарубежных странах действует дифференцированная система налогообложения при производстве продуктов питания (Венгрия, Мексика, Аргентина). Дополнительным налогом облагаются продукты высокой калорийности, жирности; с высоким содержанием сахара. Это приводит к росту цен на такие товары и приближению цен этих товаров к ценам товаров здорового питания.

В Российской Федерации действует ряд Федеральных законов (ФЗ), включая ФЗ о торговле, ФЗ о техническом регулировании и другие. Закон обязывает производителей выносить на этикетки пищевых продуктов содержание жиров, белков и углеводов и энергетическую ценность на 100 граммов продукта. Иная этикеточная информация регулируется техническими регламентами Таможенного Союза (ТР ТС) и разрешительной документацией Роспотребнадзора. ФЗ «О техническом регулировании» устанавливает три уровня стандартов:

1. Технические регламенты, утверждаемые Госдумой РФ или международными, межправительственными соглашениями РФ.
2. Отраслевые стандарты.
3. Стандарты организаций.

Технического регламента на диабетические продовольственные товары Госдумой не принято. В РФ отрасли «диабетические товары» не существует. С 1998 г. созданы «Стандарты организации МОО «Российская Диабетическая Ассоциация» (Стандарты РДА), которые обновлялись и переиздавались как приложение к «Российскому журналу эндокринологии, диабетологии и метаболизма» более 10 раз. Товары более 40 фирм несут на своей этикетке надпись «Рекомендовано Российской Диабетической Ассоциацией». Рекомендации РДА чаще относятся не к людям, больным диабетом, а к здоровым людям, призывая их потреблять те или иные продукты в целях предотвращения развития «болезней цивилизации»: ожирение, атеросклероза, артериальной гипертензии и сахарного диабета. В «западном мире» имеется аналогичный опыт вынесения на упаковку продовольственных товаров значения гликемического индекса (ГИ), характеризующего скорость повышения «сахара в крови» после потребления маркированного продукта. РДА очень сдержанно поддерживает концепцию ГИ, т.к. ГИ возможно определять только у здоровых людей. Определяя ГИ, мы не можем определить приемлемость потребления продукта людьми с диабетом.

Перед российской торговлей стоит сложный вопрос: Как увеличивать норму прибыли, исполняя при этом первый закон маркетинга — удовлетворение потребностей людей в различных товарах.

Несомненно, что продолжительность и качество жизни в состоянии здоровья относятся к первичным потребностям граждан РФ.

За прошедшие годы некоторые торговые предприятия нашли успешные модели экономического поведения, сумев сохранить норму прибыли, отстроиться от конкурентов, подняв свой престиж в глазах постоянных покупателей.

Объем рынка: В РФ на учете Министерства здравоохранения стоят 2,5 млн. человек с сахарным диабетом (СД), которым закупается лекарства за счет бюджета.

На одного стоящего на учете пациента приходится 3,8–4,2 человека, еще не знающих о своем заболевании, но нуждающихся в здо-

ровом и специализированном питании. Таким образом, количество постоянных покупателей данной группы товаров составляет более 10 млн. человек, с учетом членов семей — более 30 млн. человек.

Можно предположить, что в продовольственный магазин ходят практически все, где и принимаются решения о спектре продуктов, какие будут употреблены после покупки. Выделение специализированных полок, специальная маркировка на этикетках продукции, наличие информационных плакатов, вымпелов, телевизионных панелей, демонстрирующих 10–30 секундные ролики, проведение акций, презентаций, дней здорового питания является одной из задач в современной торговле при конкурентной борьбе. Некоторые сетевые магазины в условиях кризиса сокращают специализированные полки, выводят здоровые товары из ассортимента, ставя второй принцип маркетинга над первым. Иногда учредители требуют от менеджеров максимизации прибыли с 1 кв. м. торговой площади, сокращение высококвалифицированного персонала торгового зала в ущерб приоритетными потребностям покупателей. Такая политика может дать временное преимущество, оборачивающееся стратегическими провалами в долгосрочной перспективе.

Показателен пример ООО «СП ТЦ «Омский», активного участника Ассоциации Российских Универмагов (АРУ). Около 15 лет назад в Торговый центр «Омский», г. Омск, начал работу с несколькими позициями здоровых товаров в своем ассортименте, постепенно доведя ассортимент здоровых товаров до 1500–2000 SKU. Торговый центр прочно занял свою нишу в области и с его именем у жителей региона ассоциируется большое количество добрых мыслей и надежд. Торговый центр с советских времен являлся флагманом торговли огромной страны и в сложные времена перестройки, и в годы становления современного российского общества.

Пользуемся случаем обратить внимание потребителей на правильный выбор магазинов, торговых сетей, поддерживающих здоровый ассортимент продуктов. Это поможет Вам отделить торговые предприятия, ставящие защиту интересов потребителя во главу угла.

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



У нас в гостях актер
Игорь ПИСЬМЕННЫЙ

— Стать артистом — это было воплощение детской мечты или осознанное взрослое решение?

— Я всегда хотел быть актёром, просто семейные обстоятельства так сложились, что сначала я поступил в технический ВУЗ. Мама болела, и

— Вы фаталист?

— Наверное. Мне чужого не надо, но своё я тоже не отдам.

— Очевидно, что Вы — человек с чувством юмора. Насколько важно оно в жизни?

— Да, маленький город, где крупнейший, если не в мире, то в России, никелевый комбинат. Потом мы переехали на родину отца, он — донской казак. Вернулись из-за меня, потому что была астма с 9-ти месяцев, климат совершенно неподходящий.

Игорь ПИСЬМЕННЫЙ

Колбасная Душа

брат не разрешил уехать. Поступил легко, два экзамена из четырёх сдал на пятёрки. Поучился и окончательно понял, что это не моё. Отслужил в армии, пришёл, поработал на заводе и поступил в Ростовское училище искусств. Затем уехал в Ленинград сразу на второй курс, не закончил, правда. Диплом получил в Москве в ГИТИСе, будучи актёром театра. В принципе, ответ можно изложить в четырёх строчках. Есть у Юрия Левитанского мои любимые стихи:

*Каждый выбирает для себя
Женщину, религию, дорогу.
Дьяволу служить или пророку
Каждый выбирает для себя...*

— Актёрская профессия очень зависимая. Как Вам с этим живётся?

— Ещё в юности, когда прочитал роман «Мастер и Маргарита» Булгакова, запомнил фразу о том, что не надо никогда ничего просить, всё дадут сами. Я так и живу. Предлагают работу — с удовольствием соглашаюсь, если мне нравится, конечно. А сам я не бегаю, не ищу, не навязываюсь. Всё будет так, как должно быть, даже если будет иначе.



— Когда я вижу человека без чувства юмора, для меня это — катастрофа! Эта некая ущербность. Однако, должен сказать, что юмор юмору рознь. Я недавно видел по ТВ, как двое бегали в темноте по парку с пилой за людьми и утверждали, что это шутка, розыгрыш. По мне — это идиотизм. А если ему молотком разобьют за это голову, тоже будет шутка? А если человеку плохо с сердцем станет, или ребёнок испугается?! Это — «юмор» за гранью!

— Игорь, Вы же родились на Урале в городе с чудесным названием Верхний Уфалей. А потом оказались на юге...

Самое смешное, что, когда родители рассказали врачам, что уезжаем в Волгодонск, они были в ужасе! Единственное место, куда нельзя было астматикам! Там самый крупный в стране химкомбинат. На нём моя тётя астму заработала.

Тем не менее, всё обошлось. Я начал спортом заниматься, хотя, всегда была справка об освобождении. Очень любил играть в баскетбол, волейбол. У меня ещё зрение плохое, поэтому из секции бокса быстро выгнали. И в 14 лет,

как-то всё само собой переросло. Только у меня из ровесников был такой показатель (имею в виду тех, кто наблюдался по астме).

— После Ростова был Питер, а потом Москва. А что ближе по духу?

— Москва. Я Питер обожаю. Приехать на несколько дней. С удовольствием. Но жить — нет. Хотя, оказавшись там с друзьями впервые, подумал, что хочу здесь учиться. Так и вышло.

Многое в моей жизни происходило и происходит как бы случайно. Если чего-то очень хочешь, оно сбывается. Главное, быть к этому готовым.

— **Бойся своих желаний, как говорят...**

— Да. У меня был период, когда шли съёмки 29 дней в месяц. Ужас! Я подумал: «Как я устал. Хочу отдохнуть!» И пожалуйста, два года вообще ничего. Никакой работы. Зато у нас младшая дочка родилась. Всё это время я был с семьёй, имел возможность помогать. Когда жена рожала, меня пригласили в первую антрепризу и пошла работа. Всё одно за другое цепляется.

— **А сын по Вашим стопам пошёл?**

— Не совсем. Будет продюсером. У него так: могу быть актёром, а могу не быть. Для меня это показатель того, что не надо идти в эту профессию. Я сам жил в разных тяжёлых обстоятельствах. В театре, без денег и съёмок, но меня это не напрягало. Я просто люблю свою профессию. Вот сейчас дочка, ей шесть лет — вся в меня, как говорит жена. Любит читать стихи, придумывает, демонстрирует, поёт. Я уже сейчас в ней вижу эти наклонности.

К вопросу о зависимости актёрской профессии. Я завишу от неё, потому что только её люблю. От остального — нет. Есть деньги — хорошо, нет — перебуюсь. Есть чёрная икра — съем, а нет — и кабачковая подойдёт. Например, я обожаю сыр с плесенью, а сейчас с ним напряжёнка. Вот был тут на съёмках, а там фуршет и мой любимый сыр. Вот и порадовал себя чуть-чуть.



— **Вы из казачьей семьи. Знаю, что там богатые кулинарные традиции. У Вас есть?**

— Я прекрасно готовлю, причём, всё, и очень люблю. Когда я дома, то всегда готовлю. Дочь ест только мой рассольник. К приходу друзей можно и баранью ножку запечь фаршированную. Пельмени мы с женой всегда сами делали. Сейчас меньше, так как я себя в мучном ограничил.

— **Может быть есть фирменный рецепт?**

— Мы очень любим салаты. Без овощей вообще не живём. Рецепт: салат «Айсберг», огурцы, помидоры, сельдерей и пекинская капуста. Режется, заправляется подсолнечным ароматным нерафинированным маслом и немного лимонного сока. Это мы можем есть круглосуточно. Ещё, конечно, когда приезжаю на юг,

то помидоры «Бычье сердце» и крымский лук (обожаю его) со сметаной. Если сметана жирновата, то с маслом тоже хорошо. Главное в детстве было вымокать хлебом весь сок на дне салатницы.

— **Это как у Жванецкого: «И опять деревянной ложкой снизу и все это вверх, вверх». Вы так рассказываете, что, сидя в московском кафе ноябрьским вечером, как-то особенно захотелось этих помидоров!**

— Вообще, ем я с аппетитом. Меня мама звала — колбасная душа. Был такой случай, мне лет восемь было.

Случился очередной приступ астмы. Пока ждали скорую помощь, папа из командировки привёз мне кусочек колбасы, завернутый в серенькую бумажку. Когда я её увидел, то приступ прошёл. Врачи не поверили своим глазам, хотя знали точно, что я болел. Вот такая история!

Беседовала З. Зорина

Рецепт от Игоря Письменного

САЛАТ «АЙСБЕРГ»

- огурцы
- помидоры
- сельдерей
- пекинская капуста

Нарезать, заправить подсолнечным ароматным нерафинированным маслом. Добавить немного лимонного сока.



Французский завтрак? Легко!

Стало традицией в каждом номере нашей газеты рассказывать вам, уважаемые читатели, о новинках Торгового дома «Диамир К». Не будет исключением и нынешний.

На сей раз отличилась торговая марка «Рототайка». Первый продукт, о котором хочется сказать — круассаны на фруктозе с разнообразными вкусами: абрикос, вишня, земляника, черника-брусника.

Круассан (фр. *croissant* — полумесяц) — небольшое хлебобулочное кондитерское изделие в форме полумесяца (рогалика) из слоёного теста. Очень популярен во Франции, где подаётся на завтрак к кофе для взрослых или «горячему шоколаду» для детей. В 1770 году круассан впервые появился во Франции. Это случилось благодаря переезду туда из Австрии Марии-Антуанетты, которая

стала основательницей традиционного французского завтрака. Круассаны на фруктозе «Рототайка» — прекрасное лакомство для тех, кто следит за своим рационом, заботится о здоровье и образе жизни. Круассаны в упаковке прекрасно подойдут для того, чтобы взять их с собой на работу, в институт или школу для перекуса.



Лёгкость и польза

Второй продукт — батончики «мюсли» на фруктозе. Вернёмся немного к истории. Что же такое мюсли? Мюсли (нем. *Müsli*, (*Bircher*)*müsli*), — еда для завтраков, приготовленная из сырых или запечённых злаков, сухофруктов, орехов, отрубей, ростков пшеницы, мёда и специй. Мюсли были изобретены в 1900 году швейцарским врачом Максимилианом Бирхером-Беннером для пациентов госпиталя, где фрукты и овощи являлись необходимой частью

здорового рациона.

Мюсли — это продукт, обогащенный минералами, витаминами, аминокислотами и массой других полезных компонентов. Его достоинства в том, что все злаки, входящие в его состав, как правило, немолотые и цельные, это сохраняет его питательную ценность. Мюсли отлично подходят для питания тех, кто страдает лишним весом, ведь пищевые волокна, которые входят в состав мюсли, перевариваются очень

медленно. Поэтому притупляют чувство голода. При этом клетчатка активизирует перистальтику кишечника, это способствует выведению токсинов, вредного холестерина и шлаков, а также препятствуют усвоению жиров.

«Рототайка» представляет мюсли-батончики: вишня, ананас, абрикос, клубника, мультифрукт.

Всё для Вашего удобства!



СТО ОДЁЖЕК И ВСЕ БЕЗ ЗАСТЁЖЕК!

Одним из любимых овощей на нашем столе всегда была капуста. Многие выращивают ее на приусадебных участках. Настоящий национальный продукт питания. К слову, потребление капусты россиянами в семь раз превышает ее потребление американцами. Поэтому, поговорим о капусте.

Название произошло от древнеримского слова «капутум», означающего «голова». Ведь кочаны капусты по форме напоминают голову человека. В легенде говорилось, будто капуста выросла из капель пота, скатившихся на Землю с чела отца богов Юпитера, размышлявшего в муках о противоречиях бытия. Первые ботанические описания капусты сделаны в Древней Греции естествоиспытателем Теофрастом между 372–287 г.г. до н.э. Капуста всегда почиталась у всех народов. Ее ценили за лекарственные свойства и широко применяли в кулинарии. О ней писали книги, выводили новые её разновидности и сорта.

На Руси капуста появилась значительно позже. Вначале она обосновалась на Черноморском побережье Кавказа. Это был период греко-римской колонизации VII–V в.в. до н.э. Лишь в IX веке капусту начали возделывать славянские народы. Постепенно растение распространилось. В Киевской Руси первые письменные упоминания о кочанной капусте относятся к 1073 году. В этот период ее семена стали ввозить для выращивания из европейских государств. Капуста на Руси пришлась ко двору. Этот холодоустойчивый и влаголюбивый овощ прекрасно чувствовал себя на всей территории государства. Его крепкие белые кочаны, обладающие отличным вкусом, выращивали в каждом крестьянском дворе. С XVII века у православных на Руси появилась своя покровительница капусты — Арина-рассадница.

Крестьяне старались в этот день — 18 мая по новому стилю, высадить капусту — это обещало хороший урожай. Без преувеличения можно сказать, что этот овощ содержит весь спектр необходимых человеку для здоровой жизнедеятельности витаминов и минералов. Из микроэлементов больше всего в белокочанной капусте калия,



кальция и фосфора. Польза калия велика для работы сердечно-сосудистой системы, он предотвращает образование тромбов, делает ниже уровень холестерина в крови. Кальций необходим для крепких костей, здоровых зубов, ногтей и волос, чтобы стрессы и негативная окружающая среда не нанесли им вред. Так как в белокочанной капусте углеводов мало, она идеально подходит для питания людей с сахарным диабетом.

Польза капусты велика в нормализации работы пищеварительной системы благодаря наличию в ней клетчатки. В народной медицине белокочанная капуста используется как лекарство. Свежий сок помогает справиться с заболеваниями ЖКТ. Капустные листья эффективны при лечении воспалений. Используется свежая капуста и для лечения ожирения. Тартроновая кислота препятствует отложению жиров.

Польза капусты велика и в косметологии. Капустный сок доказал свое омолаживающее воздействие

на кожу. Маски на основе капустного сока сокращают морщины и предотвращают их появление. Капустный сок целительно влияет и на волосы, с его использованием делают маски, которые оказывают укрепляющее воздействие на корни волос, а также делают их более живыми, блестящими. Белокочанная капуста щедрый источник витамина С, и чем свежее овощ, тем больше в нем витаминов. При хранении существует тенденция к снижению количества витаминов. Зато, если капусту заквасить, то это, наоборот, увеличивает содержание в ней витамина С. Польза квашеной капусты особенно высока в Сибири, где зима длится очень долго, запас свежих овощей подходит к концу быстро, а вместе с ними и запасы витаминов. Вот здесь и оказываются, как нельзя кстати, баночки с ароматной, хрустящей квашеной капустой.

При авитаминозе блюда из квашеной капусты и стакан капустного рассола окажут значительную помощь, ведь в них содержится ударное количество витамина С. В зимнюю стужу и промозглую погоду он не позволит нанести вред иммунитету. Польза капусты в квашеном виде только усиливается. Помимо общеукрепляющего воздействия на весь организм в целом, оказывается благотворное воздействие и на нервную систему.

Квашеная капуста благодаря содержащейся в ней молочной и уксусной кислоте обладает антибактериальными свойствами, выполняет роль «санитара кишечника». Улучшает обмен веществ в организме, уровень сахара и холестерина приводит в норму. Есть даже исследования, которые подтверждают способность капусты замедлять процесс образования злокачественных опухолей. В рацион питания людей с ожирением в обязательном порядке входят блюда

из квашеной капусты, как оптимальное сочетание низкой калорийности с высокой полезностью.

Краснокочанная капуста

Красный цвет у капустных листьев говорит о том, что в них содержится антоциан. Это вещество важно для человеческого организма. Благодаря его воздействию стенки сосудов и капилляров становятся крепче. Краснокочанная свежая капуста богата фитонцидами, которые наносят вред болезнетворным бактериям. По сравнению с другими сортами, в этой капусте много белка. Польза белка очень велика для правильной работы щитовидной железы и почек. Благодаря наличию селена и клетчатки, свежая краснокочанная капуста помогает освободить организм от излишков холестерина. Роль селена также велика в работе обменных процессов, усилении сопротивляемости организма инфекциям, выведении вредных веществ. Минеральных веществ в этой капусте тоже целые россыпи: фосфор, цинк, магний, кальций, калий. В связи с практически полным отсутствием крахмала и сахаров этот овощ является идеальным продуктом питания для людей с сахарным диабетом.

Краснокочанная капуста годится и старому, и малому, как говорят. Польза ее неоценима для женщин при беременности, ведь благодаря клетчатке, решить вопросы с работой кишечника становится легко без использования медикаментозных препаратов, которые могут нанести вред будущему ребенку. Блюда из



тушеной капусты полезно есть пожилым людям, так они обладают свойствами улучшать память. Есть красную капусту можно свежей в различных салатах, квашеной и тушеной. Тушеная капуста — это

вкусное, сытное блюдо, в котором содержится минимальное количество калорий. Одна порция может обеспечить организм человека суточной дозой витамина С, значит, и иммунитет будет лучше, и болеть будем меньше.

Белокочанная капуста

Белокочанная капуста — это источник практически всех необходимых человеку организму витаминов, а также минеральных веществ. По содержанию глюкозы капуста превосходит апельсины, яблоки и лимоны, а фруктозы в ней больше, чем в луке, моркови, картофеле.

Помимо того, капуста является ценным источником и других минералов, витаминов, аминокислот и ферментов.

В свежей капусте незначительное количество сахарозы, и практически нет крахмала, но присутствует очень важная для организма молочная кислота, что делает ее особенно полезной для диабетиков. Низкокалорийная капуста является незаменимым продуктом в диете людей страдающих ожирением. Способность капусты повышать выделение желудочного сока делает ее полезной при запорах.

Клетчатка, содержащаяся в капусте, способствует улучшению моторной деятельности кишечника, потому она показана при запорах и геморрое. Клетчатка также способствует избавлению организма от холестерина и шлаков, что является профилактикой атеросклероза. Она благотворно сказывается на формировании полезной микрофлоры кишечника, которая участвует в процессе переваривания пищи.

Капустный сок

Свежий капустный сок несет самостоятельное терапевтическое назначение. С его помощью борются с язвами желудка и двенадцатиперстной кишки, он показан при панкреатитах, холециститах и гастрите с повышенной кислотностью, при цистите и хроническом пиелонефрите. Капустный сок регу-

лярно употребляют при состояниях повышенной нервной возбудимости и при атеросклерозе сосудов, он показан при проблемах с лишним весом и опухолях различного происхождения. Сок, выжатый из капустных листьев полезен для печени, жел-

чевыводящих путей и помогает при туберкулезе легких.

Являясь высокоэффективным способом лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, свежий сок капусты можно принимать ежедневно 3–4 недели до приема пищи в теплом виде по полстакана трижды в день. Положительные результаты проявляются уже в первую неделю приема: боли снижаются, самочувствие улучшается, а сами язвы зарубцовываются. При строгом соблюдении диеты и предписаний лечащего врача выздоровление наступает уже примерно через месяц.

Белокочанная капуста издавна используется в косметических целях. Из нее готовят маски, а капустный сок используют в качестве очищающего лосьона. Для кожи, имеющей неглубокие морщины, пигментные пятна и веснушки, можно приготовить маску, состоящую из сока капусты (50 мл) и овсяной муки (до образования кашицы). Маску следует наносить равномерным слоем на 20 минут. После лицо умыть теплой водой и протереть ватным тампоном, смоченным в отваре ромашки. Это успокоит и освежит кожу.

Труднее всего писать о том, что хорошо известно с раннего детства. Кажется, что всё это обыденно, неинтересно. Капуста! Это же не личи, гуава, маниока или кумкват... Тем не менее, интересного и полезного в ней не меньше от того, что растёт она на дачных грядках.

Подготовила З. Зорина



Новый стандарт РДА: «Кофейная единица»

В связи с многочисленными научными публикациями о пользе потребления продуктов, содержащих кофеин в порциях до 200–400 мг/сутки для взрослого человека, включая чай, кофе, безалкогольные тонизирующие напитки, шоколад, какао и в связи с острыми общественными обсуждениями темы о потреблении кофеина, МОО РДА внедряет Стандарт организации «Кофейная Единица» (© Богомолов М.В. 2015).

Кофейная единица — количество продукта питания в граммах или миллилитрах, содержащее в себе 100 мг кофеина. Проект соответствующих таблиц публикуем далее, но таблицы еще будут дорабатываться. Потребление 2–4 КЕ (кофейных единиц) в сутки взрослым человеком позволит дозированно потреблять эти продукты с пользой для здоровья. Например, 1 КЕ (кофейная единица) содержится в 205 мл вареного кофе, в 445 мл крепкого чая, в 45 кг черного шоколада.

С презентацией на эту тему выступит 1 марта 2016 года в 15:00 в КВЦ «Сокольники» в Москве Президент РДА, врач-психондокринолог М. Богомолов в рамках



конференции на RUSSIAN COFFEE AND TEA INDUSTRY EVENT — это российская международная кофейно-чайная конференция и выставка для всей производственной цепочки от зерна и листочка до чашки. RUCTIE — это уникальная площадка для развития бизнеса. В одно время, в одном месте соберутся более 4000 профессионалов из России, других стран СНГ и зарубежья. Выставка объединит более 80 компаний — ключевых игроков и представителей кофейной и чайной отраслей.

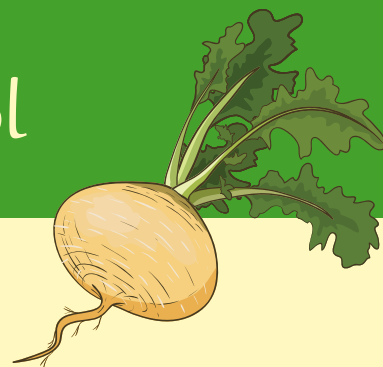
Чтобы эксперты смогли бесплатно и беспрепятственно попасть на мероприятие, поучаствовать в дискуссиях, высказать мнение и задать вопросы, им будет необходимо получить бесплатный билет на сайте www.unitedcoffeetea.ru, нажав на оранжевую кнопку в верхнем правом углу.

Предварительное обсуждение предлагаем провести на Форуме сайта www.diabetes-ru.org

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

Продукт	Содержание кофеина в 100 мл продукта	Масса продукта в мл (г), содержащей 1 КЕ = 100 мг кофеина
Кофе растворимый, мл	19,82	504,44
Кофе вареный, мл	48,90	204,50
Чай слабозаваренный, мл	11,01	908,00
Чай средней крепости, мл	18,50	540,48
Чай крепкий, мл	22,47	445,10
Молочный шоколад, г	0,07	150 000,00
Черный шоколад, г	0,22	45 000,00

ПРОЩЕ ПАРЕНОЙ РЕПЫ



Репа известна нам с детства. Одна из первых сказок в нашей жизни — о ней, о репке. А вот как давно человечество научилось выращивать ее, и как ее использовали — знают немногие.

А между тем, репу выращивали еще в Древней Греции, в Риме и даже в Древнем Египте. Исконно азиатская, она появилась на Руси существенно позже. Завезли нам ее европейцы, где она по праву занимала достойное место на столе и простых людей, и высшего общества.

На Руси достоинства этого корнеплода оценили сразу. Неприхотливая в выращивании, удобная и долговечная при хранении, она стала постоянным блюдом на столе наших предков. Из нее делали гарниры, добавляли в салаты, использовалась для приготовления каш. Репу можно потреблять и в сыром виде, и варить, и запекать, ею можно фаршировать или делать начинки. Так что с репой не будет скучно.

К сожалению, с появлением у нас картофеля, репа потеряла свою популярность. А ведь она очень полезна для здоровья. Еще в старые времена было замечено, что при употреблении репы человек меньше болеет.

Витамины

Репа богата витаминами, такими как каротин (или витамин А). А ведь известно, что это незаменимый антиоксидант. А как известно, антиоксиданты могут нейтрализовать окислительное

действие свободных радикалов и других веществ, вредных для организма.

Среди всех корнеплодов репа — рекордсмен по содержанию витамина С. А, как мы знаем, этот витамин незаменимый помощник нашего иммунитета.

Кроме того в репе содержатся витамины В1, В2, В5.

Микро и макроэлементы

Репа благотворно влияет и на нервную систему, и на нормализацию водного баланса нашего организма, т.к. богата калием; и на очистку крови, т.к. содержит серу. Кроме того, она содержит такие необходимые элементы, как цинк, медь, магний, йод, железо и марганец.

Подробнее о пользе

Репа хороша и для улучшения пищеварения. Горчичное эфирное масло, которое в ней содержится, обладает антибактериальным свойством. А кроме этого и повышает иммунитет.

Обладает репа и противодиабетическими и противораковыми свойствами — в ее состав входит глюкорафанин.

Косметология

Как это не удивительно, но репу можно очень эффективно использовать как косметическое средство.

Сок репы можно использовать в качестве лосьона. Ведь при его использовании получается яркий очищающий и тонизирующий эффект.

Хорош он и для волос. Ускоряет рост волос, укрепляет корень, помогает против перхоти.

Саму репу можно использовать для приготовления маски. Отваренная и размятая репа наносится минут на 15 на кожу лица. Смыть эту маску можно все тем же соком репы. Если кожа сухая — можно добавить оливковое масло.

Диета

Репа может использоваться при диетическом питании. Быстро утоляя голод, она очень питательна. Целлюлоза, входящая в состав репы помогает очищению желудка, выведению вредных веществ и ускоряет обменные процессы. А это ведет к потере лишнего веса и нормализации здоровья.

В холодное время года репа особенно необходима в нашем рационе. Благодаря своим антибактериальным свойствам, она помогает бороться организму с вирусами и простудами. А уж если у Вас «сел» голос или боли в горле — сок и отвар из репы облегчат симптомы.

Так что ешьте репу — и будьте здоровы!



РОТОТАЙКА

Вафельные батончики в шоколаде

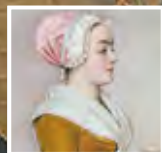
на Фруктозе



000 «ТД «Диамир К»

www.diamirka.ru

+7 (495) 739-2200



Рецепты от ФРАУ КЮХЕ

ПЕЧЕНАЯ РЕПА

Ингредиенты:

- репа — 3–4 шт.
- луковица — 1 шт.
- растительное масло — 3–4 ст.л.
- зелень, соль, перец — по вкусу



Печеная репа — отличный вариант гарнира. Очистить репу от кожицы и поместить в форму для выпечки. Добавить 1/2 стакана воды и запекать в духовке, пока репа не станет мягкой. Остудить репу, после чего нарезать тонкими ломтиками. Добавить к репе измельченную луковицу, посолить, поперчить по вкусу, полить растительным маслом, посыпать измельченной зеленью.

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ

Ингредиенты:

- морковь — 2 шт.
- яблоко — 2 шт.
- редька — 2 шт.
- чеснок — 2 зубчика
- лимон — 1 шт.
- соль



Промойте редьку и морковь, очистите и натрите на тёрке тонкой соломкой. Очистите и натрите на крупной неметаллической тёрке яблоки. С лимона снимите цедру. Смешайте овощи, яблоко и цедру, добавьте лимонный сок, смешанный с давленным чесноком, посолите и выложите в салатницу.

МЫ НА ВЫСТАВКЕ

7–10 декабря 2015 года в московском Экспоцентре на Красной Пресне, в рамках Российской Недели Здравоохранения, прошла 22-я международная специализированная выставка «Аптека». Масштабы, как всегда, впечатляющие: на площади 5000 квадратных метров побывало более 13 000 человек. Участие приняли 186 компаний из 17 стран мира.

На выставке «Аптека» было представлено все многообразие медицинской отрасли: лекарственные средства, изделия медицинского назначения, лечебная косметика, гомеопатия, минеральные воды, ароматерапия, БАДы и фитопродукты, парафармацевтика, ортопедическая и массажно-оздоровительная продукция, товары для новорожденных, аптечное оборудование, информационные и консалтинговые услуги и т.д. Экспозиция выставки способствовала раскрытию

возможностей сотрудничества в звеньях цепочки: производитель — дистрибьютор — аптека — конечный потребитель, что и делает ее привлекательной для специалистов всех направлений медицины и фармации.

Выставку «Аптека» ежегодно посещают представители всех секторов медицинского сообщества: практикующие врачи, фармацевты, разработчики, производители и дистрибьюторы лекарственных средств и лечебной косметики, представители органов здравоохранения. Отличительная черта выставки - ее насыщенная научная программа. В рамках мероприятия ежегодно проходит Международный медико-фармацевтический форум.

Компания «Диамир К» более десяти лет принимает участие в этой международной выставке, на которой представляет ассортимент своей продукции без сахара, являясь лидером в этом сегменте.

Стоит заметить, что эта продукция вызывает большой интерес как у специалистов, так и у посетителей выставки, которые интересуются здоровым образом жизни.



Рецепты от ФРАУ КЮХЕ

ПОСТНЫЕ ЩИ



Ингредиенты:

капуста — 600–700 г
 картофель — 3 клубня
 перец болгарский — 1 шт.
 лук — 1 шт.
 морковь — 1 шт.
 рис — 50 г
 лавровый лист — 1 шт.
 несколько веточек зелени
 соль, перец, специи по вкусу

Приготовление:

Капусту тонко нашинковать, лук очистить и порезать мелкими кусочками. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Болгарский перец вымыть, очистить от семян и порезать мелкими кубиками. На сковороде разогреть пару ложек растительного масла и всыпать лук. Жарить в течение 2–3 минут до золотистого оттенка. Добавить морковь и перемешать. Жарить еще 2–3 минуты до мягкости. Всыпать свежую капусту с болгарским перцем, влить ложку растительного масла и тщательно перемешать, жарить до готовности, помешивая, около 10 минут. Тем временем в кастрюлю влить примерно 1,7–1,8 л холодной воды и поставить на огонь. Пока она закипает, помыть и порезать кубиками картофель. Опустить промытый рис. Варить примерно 10 минут. Затем выложить содержимое сковороды в кастрюлю, добавить соль, перец и специи по вкусу, размешать. Варить щи из свежей капусты еще 5 минут при слабом кипении. Зелень промыть и измельчить. Снять кастрюлю с огня и накрыть крышкой на 10 минут. Подавать со свежей зеленью и сметаной.



Председатель Диабетического общества г. Курган
 Воробьева Н.М.

Вся наша жизнь — борьба!

Весь 2015 год для родителей детей с инсулинозависимым сахарным диабетом прошел в борьбе за наших детей! Нами были предприняты меры для изменения сложившейся ситуации с определением (продлением) инвалидности нашим детям. Инвалидность — это не пенсия: — это единственная НЕОСПОРИМАЯ гарантия поддержки детей с инсулинозависимым сахарным диабетом в условиях сложившихся социально-экономических реалий.

В средствах массовой информации, в том числе и в Интернете, всё чаще стала появляться фраза «диабет — образ жизни». И если эту фразу как-то ещё можно «притянуть за уши» к диабету 2 типа (инсулинонезависимому), то говорить в контексте с инсулинозависимым сахарным диабетом — это кощунство!

Образ жизни (лат. *modus vivendi*) — типичные для конкретно-исторических социально-экономических отношений способ и формы индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, характеризующие особенности его поведения, общения, склада мышления. Образ жизни — это устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях.

Основными параметрами образа жизни являются труд (учёба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления.

Образ жизни человека — ключевой фактор, определяющий его здоровье.

Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Как неизлечимое заболевание в данном случае — инсулинозависимый

сахарный диабет, характеризующийся абсолютным отсутствием в организме человека одного из самых важных гормонов, без которого ни один человеческий организм существовать не может, может быть образом жизни?

Заболевание — образ жизни? При инсулинозависимом сахарном диабете можно и нужно соблюдать определенный образ жизни, для того чтобы не умереть, не ослепнуть и не оказаться в отделении гемодиализа.

Все-таки необходимо определить — инсулинозависимый сахарный диабет это образ жизни или заболевание? Если заболевание, то необходимо лечение и государственная поддержка (это заболевание не кратковременная потеря работоспособности, это вся его оставшаяся жизнь), если образ жизни, то его ведение приведет наших детей к выздоровлению?

Ведь именно так нам и говорят «Диабет — образ жизни». Эти два понятия абсолютно несопоставимы, образ жизни может влиять на здоровье, но наши дети НЕ ЗДОРОВЫ!

Без государственной поддержки наши дети начнут погибать к 30-ти годам! Это не страшилка — данные статистики — средняя продолжительность жизни людей, заболевших в детстве инсулинозависимым сахарным диабетом составляет 28,3 года.

Нельзя подменять эти понятия, они не равнозначны, заболевание неизлечимо и соблюдение правил жизни человека приводит к компенсации, но никогда к выздоровлению. Неизлечимое инвалидизирующее заболевание не может быть образом жизни!

Мы хотим поддержки государства! Сами не справимся не мы, не наши, в том числе уже и повзрослевшие, дети.

И в этом мы должны быть солидарны ВСЕ: и пациенты, и родственники и врачебное сообщество — все те, кому не безразличны дети с диагнозом инсулинозависимый сахарный диабет!

Вместе мы сильнее!!!

*Председатель
 Диабетического общества г. Курган
 Воробьева Н.М.*



В гостях у Деда Мороза

29 декабря 2015 года руководитель общественной организации «Центр социальных проектов «Чудо-город» по работе с многодетными семьями и семьями льготных категорий Ксения Аверьянова провела благотворительную акцию и поздравила с Новым годом подопечных. Семьи получили игрушки, настольные игры, канцелярские товары, одежду, а также сладкие новогодние подарки в том числе от Торгового дома «Диамир К» к Новому году.

Чем могло завершиться подобное мероприятие? Конечно, праздничным чаепитием и поздравлением волонтеров организации.



Автономная некоммерческая организация
 «Центр социальных проектов «Чудо-город»
 +7 (985) 907-8782

hydogorod15blagotvoritel@gmail.com

По инициативе руководителя общественной организации «Чудо-город», члена Совета общественных организаций льготных категорий Ксении Аверьяновой, прошла новогодняя анимационно-игровая программа для многодетных семей района. Все, кто пришёл на праздник, могли сами поучаствовать в представлении. А это: различные мастер-классы, хороводы, спасение посоха Деда Мороза и новогодних подарков от Бабы Яги. Всем детишкам были вручены новогодние подарки от Торгового дома «Диамир К» и издательства «Мозаика Синтез», а участникам конкурсов — дипломы и памятные призы.





ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ МЕЖДУНАРОДНОГО ДНЯ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ 2015 г. В ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Торговый центр «Омский», стратегический партнер Российской диабетической ассоциации (РДА) в ноябре 2015 года принял участие в мероприятиях Международного дня борьбы с диабетом. В супермаркете и ресторане быстрого обслуживания в течение 7 дней были проведены презентации и бесплатная дегустация диетических и диабетических продуктов, в том числе производства компании «Диамир К», а также 12 кулинарных блюд, хлебобулочных и кондитерских изделий, полуфабрикатов собственной торговой марки «Сытная площадь». В меню ресторанов и кафе «Сытная площадь» в эти дни были дополнительно включены блюда здорового питания.

Всего за 7 дней акции в ТЦ «Омский» участниками и свидетелями мероприятий стали более двадцати шести тысяч омичей. Последователи рационального питания высоко оценили полезные каче-



Дегустация продуктов прошла в эндокринологическом отделении детской областной клинической больницы.

ства продуктов торговых марок «Bifrut», «Dr.Dias», «Рототайка», ТМ «Сытная площадь», а именно кондитерские изделия на сахарозаменителях, отруби, смеси, конфеты на фруктозе, на сорбите.

В ходе мероприятий Дня диабета – 2015 представители ТЦ «Омский» посетили эндокринологические отделения областных клинических больниц и поликлиники № 13, встретились с врачами, вручили им наборы методической литературы и специальных периодических изданий — медицинского журнала «Диабет. Образ жизни» и Российской диабетической газеты (РДГ) «Жизнерадостная газета». По традиции вручили врачам торты собственной торговой марки «Сытная площадь» на натуральных сахарозаменителях с эмблемами РДА и ТЦ «Омский», девизом Международной Диабетической Федерации (IDF) «Вместе мы сильнее!».

13 ноября работники ТЦ «Омский» вместе с активистами городской общественной организации «ДиаОмск», ребятами из детского клуба «Смайлик» и их родителями, детскими врачами эндокринологами и педиатрами из сельских районов области отметили Международный день борьбы с сахарным

диабетом. Приняли участие в научно-практической конференции, которая прошла под руководством главного детского эндокринолога области, кавалера Почетного знака РДА Алексюшиной Л. А., организовали выступление детей перед врачами и родителями с самодеятельным спектаклем «Мы просто дети с диабетом!», провели дегустацию в Омской областной детской клинической больнице продуктов и готовых блюд здорового питания, чаепитие для участников мероприятия.

Во время конференции от имени Президента РДА Богомолова М. В. и главного редактора

медицинского журнала «Диабет. Образ жизни» профессора Аметова А. С. Врачам Юдицкой Т. А. и Вильховченко Т. Н., вице-президенту ГОО «ДиаОмск» Петухову С. А. были вручены Почетные знаки РДА «Вместе мы сильнее!» и комплекты медицинских журналов.

Благодарностью РДА были отмечены оптимизм и целеустремленность ребят из клуба «Смайлик», их активное участие в проведении устных выпусков РДГ в омской области. Семьям и близким членов клуба были вручены 12 Благодарственных писем РДА за эффективную психосоциальную реабилитацию детей с диабетом, достижение ими стабильности без кетоацидотических и



Почетный Знак РДА «Вместе мы сильнее!» вручен детскому врачу эндокринологу Юдицкой Т.А. (слева)

гипогликемических состояний, пропаганду здорового образа жизни и активное участие в мероприятиях омского выпуска РДГ.

Все члены клуба «Смайлик», их врачи получили приглашение в ТЦ «Омский», где 27 декабря, традиционно, в одиннадцатый раз состоится новогодний утренник для детей с диабетом. Встреча пройдет в формате устного выпуска омского издания «Российской диабетической газеты», как завершающее мероприятие Международного дня диабета 2015 года в омской области.

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



Члены клуба «Смайлик» общественной организации «ДиаОмск» поздравили своих наставников-врачей Кавалеров Почетного Знака РДА Юдицкую Т. А. и Алексюшину Л. А.

Доктор должен быть добрым



Людмила Тропаревская

Сейчас, в период кризиса каждый из нас задумывается как сделать так, чтобы наша жизнь и жизнь наших близких качественно не изменилась. Особенно это важно для наших детей, так как известно, что любые хорошие родители откажут себе, но ребенку обеспечат все, что по их мнению, ему необходимо для счастья. Это касается и, пожалуй, в первую очередь, здоровья наших детей.

Поэтому, несмотря на то, что наша клиника открывается в непростой с финансовой точки зрения период, мы уверены, что будем востребованы, так как основной нашей задачей является создание медицинского центра, который будет альтернативой детским поликлиникам. Конечно, мы не можем позволить себе работать бесплатно, но наша задача сделать наш центр максимально доступным по ценам, при этом обеспечив высокое качество обслуживания. Возможно, многие прочитав это улыбнутся, подумав, что такое невозможно.

Но мы считаем, что получится!

И у нас есть для этого основания. Мы работаем с врачами, которые любят свое дело и прекрасно понимают, насколько важно качественное медицинское обслуживание для наших детей. Не все в этом мире измеряется деньгами. И прекрасно, что мы сумели найти единомышленников, которые это понимают.

Кроме того, очень важно в этот период проводить профилактику заболеваний у детей. В этом смысле необходимо объяснять родителям, что при проведении должной профилактики детских заболеваний, они избавятся как от лишних денежных затрат на лечение, так и от волнений и тревог, которые испытывают все родители, когда болеют их дети. И вторая причина, на мой взгляд, гораздо более весомая, чем первая.

Мы планируем уделять вопросам профилактики, к которой, безусловно, относится и вакцинация, очень много времени. На данный момент мы разрабатываем программы, которые позволят родителям уделять этому вопросу больше внимания с минимальными для

себя временными и финансовыми затратами. Не все родители знают, что проводить профилактику намного проще, чем они думают, главное делать это регулярно и под наблюдением врача.

Профилактика — это не только проведение прививок и своевременное обращение к врачу в случае болезни, но и ведение здорового образа жизни и сохранение позитивного настроения. Если говорить о здоровом образе жизни для детей то, прежде всего, следует соблюдать «режим труда и отдыха». Для детей важно совмещать учебу в школе с различными подвижными видами отдыха и спортом.

Например, когда стоит прекрасная зимняя погода, много снега, используйте это максимально: лыжи, коньки, просто побегать и покувыркаться в снегу.

Одевая ребенка для прогулки, подбирайте одежду по погоде и не укутывайте, не перегревайте его. Соблюдайте правило, что слоев одежды на ребенке должно быть на один меньше, чем на Вас. Берите с собой на прогулку запасные перчатки, шапку. Если Вы с ребенком идете на каток или кататься на лыжах, возьмите с собой термос с горячим чаем. В парках в большом количестве устраивают горки для катания на тюбингах, соблюдайте сами технику безопасности и следите за детьми, чтобы они не шалили.

Если вдруг случилась травма, сразу же обращайтесь за медицинской помощью.

Зимой и в начале весны традиционно увеличивается число простудных заболеваний. Все простудные заболевания вызываются тем или иным вирусом. Соответственно, болезнь возникает в случае, если иммунная система ребенка не знакома с этой инфекцией. Дети чаще, чем взрослые болеют ОРВИ, поскольку иммунитет нарабатывает свой потенциал. Не нужно бояться простудных заболеваний, но нужно их правильно лечить, и стараться не допускать осложнений. Конечно, каждый раз к врачу родители стараются не обращаться, да и «лечение» в аптеке очень развито.

Следует помнить о нескольких важных вещах при лечении простуды дома: антибиотики на вирусы не действуют! Никогда! Все антибиотики назначаются только врачом, при наличии показаний. Как правило, если на четвертый день болезни начинается ухудшение с подъемом температуры, что говорит о присоединившейся бактериальной инфекции. Жаропонижающие препараты применяются при температуре тела свыше 38,5 градусов, если

температура ниже — использовать их нет необходимости. В организме происходит выработка интерферонов.

Применять все препараты нужно строго по инструкции!

Превышать дозу нельзя, это может вызвать осложнения. Если в течение 2–3 дней нет улучшения или ребенку становится хуже, необходимо проконсультироваться с педиатром. Не следует для снижения температуры протирать кожу ребенка спиртосодержащими жидкостями, применяйте прохладную воду. Не нужно много кормить, пища должна быть легкой. Обильное питье: вода, домашние морсы из клюквы и лимона, чай с малиной. Почаще проветривайте помещение. Если в комнате очень сильно греют батареи, установите увлажнитель воздуха.

Помните: если в течение 2–3 дней нет улучшения состояния или, после улучшения наступило ухудшение — обязательно нужно обратиться к врачу. Вызывать скорую помощь необходимо, если вдруг начинается сильная одышка, боли, синюют губы, ребенок начинает задыхаться.

Наша страна не раз за последние 25 лет проходила через экономические кризисы. Каждый раз менялись условия жизни. Но сохраняя позитивный настрой и соблюдая несложные правила по ведению здорового образа жизни, крепкая семья переживет любые катаклизмы. Наш медицинский центр и наши высококвалифицированные врачи всегда помогут Вашим детям в случае болезни, расскажут о профилактике и поддержат семью.

И будьте здоровы!

Людмила Тропаревская
 директор по развитию
 МЦ «Добрый Доктор»



ДОБРЫЙ ДОКТОР
 многопрофильный детский
 медицинский центр

+7 (495) 105-1218

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

www.dodo-med.ru



МОЙ АРОМАТ КОФЕ!

ДОБРЫЙ ДОКТОР

МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



Здравствуйте!

Меня зовут Наталья Кубалова и я являюсь соучредителем и генеральным директором многопрофильного детского медицинского центра «Добрый Доктор».

Я сама мама двух дочерей и, как и многим из Вас, мне пришлось столкнуться и с государственной, и с частной медициной в те моменты, когда мои дети болели. Качество ни той, ни другой меня не устраивало. Постепенно, собрав и, проанализировав накопленный мною опыт, я с группой единомышленников решила открыть детскую медицинскую клинику, в работе которой мы сможем учесть все нюансы и сделать не простую жизнь родителей в период болезни их деток максимально комфортной.

Не секрет, что на текущий момент наша медицина переживает не самые простые времена, и главная задача нашей

клиники сделать так, чтобы ни родители, ни наши маленькие пациенты этих сложностей не почувствовали и не узнали.

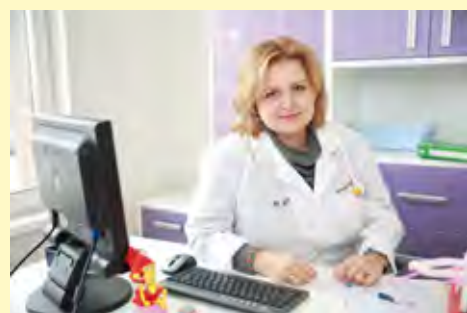
В нашем центре мы собрали команду опытейших врачей, многие из них имеют ученые степени. Наши доктора не просто консультируют, а отвечают за результат. После приема врач сам позвонит Вам и проконтролирует лечение. Наши врачи не назначают лишних обследований и препаратов «на всякий случай», направляют к узким специалистам и на сложную диагностику только, когда это действительно необходимо. Специалисты центра дружелюбны и уважают точку зрения родителей. Мы помогаем мамам и папам понять суть заболевания, причины, возможные осложнения и всегда аргументируем план лечения.

Приходите, мы всегда рады Вам помочь!

Почему нужно выбрать нас?

- У нас работают врачи высочайшей квалификации
- У нас доступные цены
- Мы всегда делаем так, чтобы Вам было максимально комфортно
- Наша задача сделать так, чтобы Ваши дети были здоровы

На наши вопросы отвечает врач-педиатр многопрофильного детского медицинского центра Москвы «Добрый доктор» Светлана Николаевна Юрасова.



— Светлана Николаевна, на мой взгляд, педиатрия — это двойная ответственность. Почему Вы выбрали именно эту специализацию?

— Мне всегда хотелось заниматься детьми и быть врачом. У нас в семье все доктора, причём, не только в моей, но и в семье мужа, но взрослые, так сказать. Я долго размышляла и на пятом кур-

се Медицинской академии решила для себя окончательно, что буду педиатром.

— Скажите, как представитель династии, это облегчает понимание в семье?

— Очень! У нас много общих тем, и никогда не надо объяснять — почему ты задержался или неожиданно поехал на вызов. Всё понятно без слов.

— Сейчас много различных клиник. Вот и та, где Вы работаете, открылась недавно. Скажите, чем должны руководствоваться родители, выбирая место, где будут лечить его ребёнка?

— Во-первых, если это детская клиника, то до нее должно быть удобно добраться, во-вторых, конечно, рекомендации друзей и знакомых. «Сарафанное радио» никто не отменял.

— Конец зимы, скоро весна — время, когда нужно пристально следить за состоянием

здоровья. Есть ли какие-нибудь рекомендации для родителей?

— Не секрет, практически все сейчас — сами себе доктора. Я считаю, что это — ошибка. Если Вы в Интернете прочтёте, как строить мост, Вы же его не сможете построить. Так и здесь — мало получить информацию, необходимо знать, что с ней делать. Для этого нужен специалист. Есть такое слово — профилактика. К сожалению, мы не всегда можем избежать болезней, при этом самолечение очень чревато. Если что-то беспокоит, то надо обратиться к врачу. Возвращаясь к понятию профилактика, могу сказать: уберечь себя и ребёнка от болезней во многих случаях можно, ведя здоровый образ жизни. Соблюдать режим. Режим у детей — это основа их будущего. Отсутствие режима способствует невротизации и истощению организма. Очень важное место занимают водные процедуры, которые сейчас как-то незаслуженно

отошли на второй план. Особенно это касается малышей. Прогулки, двигательная активность, а не сидение перед телевизором или компьютером (это уже для тех, кто постарше).

— Мы сейчас говорим о совершенно банальных вещах...

— Абсолютно, тем не менее, они от этого не становятся менее значимыми и действенными. Никакого открытия здесь нет, и волшебного рецепта тоже. Всё уже разработано и придумано давным-давно.

— Знаете, мне кажется, почему такое халатное отношение? Думаю, многие считают, что это слишком просто и поэтому неэффективно.

— Совершенно согласна с Вами. Многие считают, что это старорежимные бабушкины рекомендации. А уж сейчас-то наверняка есть какие-то новые технологии. В профилактике всё так же, как и много десятилетий назад. Даже самые эффективные препараты нельзя применить, чтобы не заболеть, их используют уже тогда, когда необходимо лечение.

— Светлана Николаевна, как детский доктор, Вы не могли не заметить, что сейчас стало намного больше полных детей. Почему?

— В первую очередь, это — бесконтрольное употребление простых углеводов. Когда мы



были детьми, не было принято постоянно держать в доме сладости, в основном их покупали к праздникам. Продукты были стандартизированы по качеству. Сейчас любой ребёнок может купить в ларьке или магазине всё, что ему хочется, а, порой, и в школьном буфете. В связи с этим бесконтрольным потреблением углеводов и сахаросодержащих напитков и продуктов, вышли на первый план проблемы с поджелудочной железой, помолодел диабет II типа. Грубо говоря, половина нашего пищеварения «делается» на заводе, там, где производят рафинированные изделия. Мало попадает клетчатки, микроэлементов, которые должны

пройти «обработку» желудочным соком. Как избежать развития этой ситуации? Просто, вести здоровый и активный образ жизни и родителям и детям, которые учатся на их примере.

— Скажите, есть ли у Вас любимый возраст, если можно так сказать? Имею в виду тех детей, с которыми Вы сталкиваетесь в своей практике.

— Есть. Это детишки от трёх до шести лет. Они совершенно бесподобные! Смешные, рассуждают, рассказывают что-то интересное, рисунки приносят, становятся друзьями.

Беседу провела З. Зорина



ДОБРЫЙ ДОКТОР
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

+7 (495) 105-1218

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

www.dodo-med.ru


С любовью, — природа!


Весной всё на Земле пробуждается от зимней спячки. Природа восстанавливается, вокруг начинают цвести деревья, травы и цветы. Хочется больше времени проводить на улице, люди организуют пикники и выезжают в лес. А для нашего организма очень благоприятно выбраться из шумного и загазованного города.


Но время нужно проводить с пользой! До прогресса в медицине, наши предки успешно лечились обычными травами.

Природа богата на растения, но не стоит забывать о её лечебном потенциале. Ей можно доверить своё здоровье.


Фитотерапевты разбираются как никто лучше в травах и всегда с удовольствием дают советы и рецепты разных сборов, а люди ими пользуются. Популярность фитотерапии объяснима, так как в растительных средствах сотни активных веществ. Отвары, настои обладают разными действиями — чистят сосуды, укрепляют сердце, усиливают обмен веществ, снижают давление и уровень холестерина в крови, освобождают организм от конечных продуктов обмена. Это просто кладёшь витаминов и лечебных свойств. Но чтобы советы фитотерапевтов подействовали, нужно придерживаться некоторых правил при сборе и хранении трав.

 Когда едем в лес или поле, старайтесь уезжать как можно дальше от промышленных районов, на расстояние 5 км от шоссе. Растения с легкостью впитывают токсичные соединения. Травы, выросшие в городе, могут стать причиной аллергии и даже отравления. Покупая их в аптеке, обращайте внимание на сертификат безопасности.


 После сбора и высушивания трав, проведите уборку в аптечке и следите за тем, чтобы лекарственные растения не испортились. Их рекомендуют хранить не более 2-3 лет.


 Некоторые травы могут быть противопоказаны Вам, проверьте, чтобы у Вас не было на них аллергии. Также при одной болезни лекарственное растение может помочь, а при другой, наоборот, ухудшить Ваше состояние. Посоветуйтесь с фитотерапевтом, прежде чем пить настои. Учитывая Ваши индивидуальные показатели, врач подберет Вам нужный состав. Например, **крапива** — настоящий кладёшь витаминов, но она способствует сгущению крови. **Календула** помогает с заболеваниями пищеварительной системы, но а тем у кого гипотония, она не поможет.


Стоит напомнить, что **фитотерапия** — это вспомогательное средство, она не заменит лечение полностью.


 Не стоит забывать о дозах при приёме лекарственных растений. Вам об этом должен рассказать фитотерапевт, либо же внимательно изучите аннотацию, если покупаете в аптеке. Если же принять больше положенного, могут быть негативные последствия.


Эти нетрудные правила, помогут Вам при приготовлении и употреблении лекарственных растений. **Рассмотрим самые актуальные болезни весны.** В списке первых: простуда, насморк и кашель.


 При простуде рекомендуют сделать отвары:


 Из цветков липы и плодов калины, каждого по 50 грам. Все нужно залить 2 стаканами кипятка и еще подержать на огне 5–10 минут. После процедить и пить на ночь по 1–2 чашки горячего отвара.

 1 столовую ложку смеси бузины и ромашки аптечной заварить стаканом кипятка, процедить. Настой нужно пить горячим по 2–3 чашки ежедневно.

 При насморке можно смазывать нос свежим соком листа каланхоэ по 2–3 раза в день.

 Насморк можно лечить свеклой. Закапывать нос нужно 5–6 каплями свежего сока свеклы.

 При кашле советуют делать отвар из липовых цветков. 1 столовую ложку цветков залейте 250 мл кипящей воды. Настаивайте 40 минут, процедите и пейте 3 раза в день.

 Калина — одно из самых эффективных растений при кашле, она обладает большими полезными свойствами.

Эти простые рецепты легко приготовить в домашних условиях. Сборы также полезны при профилактике различных заболеваний.

Матушка-природа одарила землю различными травами и деревьями, которые помогут каждому. Готовьте сборы, настои и будьте здоровы!

Диана Клочко



Ажурная помощница стройности – петрушка

Давно закончились огороды и летние забавы, снег периодически «радует» нас неожиданными визитами.

Что поделать, зима! Выращено и заготовлено такое количество вкусовых и полезных, что морозильные камеры и погреба заполнены доверху! Но зимой в холода хочется чего-то свежего, того, что мы так любим на огороде — свежей зелени. Конечно, можно пойти и купить её на рынке, а можно уже сейчас купить семена петрушки и посеять их в горшки. Месяца через полтора, Вы получите натуральную зелень, которая даст Вам роскошную витаминную добавку к ежедневному питанию.

Не знаю ни одного более радостного растения! Ведь петрушка — это незаменимое растение для женщины, которая следит за своим здоровьем и здоровьем своей семьи.

В Россию петрушка была завезена из Средиземноморья, где произрастала с незапамятных времен. У нас она прижилась, и давно и успешно выращивается. Благодаря своим неповторимым запаху и вкусу, она прописалась в большинстве рецептов вторых и первых блюд.

Петрушка — полноценный участник так называемой средизем-

номорской диеты. В ней множество витаминов: А, В, В1, В2, В9, С, К, все ее части съедобны. Она содержит вещества, которые помогают вывести лишнюю жидкость из организма. При употреблении перед едой она притупляет аппетит, а ее отвар помогает восстановить обмен веществ и улучшить расщепление жиров в кишечнике. Петрушка обладает также и бактерицидными свойствами, что очень ценно при зашлакованности кишечника. Общеизвестен факт ее воздействия на раковые заболевания.

Полезна она не только женщинам, но и мужчинам, поскольку хорошо воздействует на мужскую потенцию, являясь природным афродизиактом. Кроме того, запах петрушки — хороший антидепрессант. Он яркий, возбуждающий!

Все срочно покупаем семена петрушки и высеем их в горшки или специальные формы, чтобы зимой у нас всегда были под рукой ее замечательные ажурные листочки для приготовления и украшения вкусных и разнообразных блюд!!!

Елена Волкова

Материал газеты «Стройность.рф»

Настой для похудения

Полстакана мелко порубленной петрушки залить полутора литрами кипяченой воды, дать настояться 15 мин и добавить ломтик лимона. Настой употреблять за 15 минут до еды, горячим или холодным.

Если пить его ежедневно в течение месяца, можно сбросить до 5 килограммов!



ФОТОПРОЕКТ
 Тимофея
 Колесникова

Спасибо,

24 ноября состоялась презентация авторского проекта Тимофея Колесникова — серии концептуальных фотопортретов российских актёров «Спасибо, мне без сахара». Проект призван привлечь внимание общественности к диабету. В социальных сетях также запущена информационная кампания, направленная на повышение осведомленности общества о диабете.

«Спасибо, мне без сахара» — это авторский фотопроjekt Тимофея Колесникова при поддержке Клинического госпиталя на Яузе. Миссия проекта — привлечь внимание к теме диабета и информировать общественность о том, как узнать свой риск развития болезни

и сохранить здоровье. Проект приурочен к запуску уникальных клинических испытаний по лечению диабета на клеточном уровне, впервые проводимых в России Клиническим госпиталем на Яузе.

Проект создан при участии известных актеров театра и кино. Виктория Исакова, Владимир Вдовиченков, Елена Лядова, Максим Матвеев, Егор Корешков, Паулина Андреева, Никита Кукушкин, Павел Деревянко, Елена Подкаминская, Кирилл Кяро приняли участие в съемках ярких фотопортретов, отражающих сложную тематику борьбы с диабетом.

Основная цель проекта — привлечение внимание обществен-

ности к теме сахарного диабета — будет реализована посредством социальных сетей. На странице проекта в Facebook будут продолжаться публиковаться полезные сведения о диабете, фотографии проекта и видео-послания актеров, принявших участие в проекте.

Генеральный партнер проекта, Клинический госпиталь на Яузе — новое лечебное учреждение — единственное в России вошло в глобальный международный проект по разработке и внедрению новых медицинских технологий по созданию инсулинпродуцирующих клеток, новации, которая в ближайшее время может стать революционной в области лечения сахарного диабета.



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Польза в квадрате!



Я мечтаю!



мне без сахара

Тимофей Колесников, автор проекта: «Каждый по-своему реагирует на болезнь. Кто-то борется, кто-то смирился, кто-то даже не замечает ее. Мы хотели передать палитру этих эмоций, чтобы привлечь внимание к сложной теме диабета, потому что, к сожалению, не все осознают серьезность этого заболевания»

Яков Маркович Марголин, Генеральный директор Клинического госпиталя на Яузе комментирует участие клиники в проекте: «В основе работы нашего госпиталя лежит неразрывная связь между лечебной деятельностью, научными исследованиями и непрерывным профессионально-образовательным процессом.

Клинические испытания по лечению диабета на клеточном уровне — это вклад, который мы делаем в здоровье будущего поколения. Мы надеемся, что мощные эмоциональные фотоработы, созданные Тимофеем Колесниковым при участии известных актеров театра и кино поднимут интерес к теме диабета, дадут толчок цивилизованному и научному подходу к профилактике и лечению этого грозного заболевания!»

Как известно, занятым людям не так просто встретиться в Москве. Но мне удалось поговорить с Тимофеем Колесниковым по телефону. Вашему вниманию запись нашей короткой беседы.

— Как возник вообще этот проект и сколько времени готовился?

— Знаете, он назревал давно. Я много снимаю моду, глянец, светскую жизнь (хотя, мне не очень нравится это словосочетание)... много эстетики, зрелищности, которая не является социально значимой. Я считаю, честно, что мода, по сути — мишура. В какой-то момент чаша весов, на которой был социальный проект, перевесила ту, на которой был модный пух. Вопрос: «Что ты можешь сделать для людей?» давно бродил в моей голове. Есть и личный мотив, не без этого — недавно умер мой отец, который болел сахарным диабетом. Я никого не сужу,



продолжение на стр. 32–33

продолжение. начало на стр. 30–31

 фотопроект
 Тимофея
 Колесникова

Спасибо, мне без сахара

но считаю, что люди должны в какой-то момент проявить свою социальную активность. Личный момент, наверное, стал толчком, и я с удовольствием и вдохновением взялся за реализацию проекта. Увидел я его так — эмоционально и эффектно. Всё это для того, чтобы люди обратили внимание на картинку, задержали взгляд.

— Тимофей, а как Вам некоторые комментарии в Интернете, что, мол, неприятные фото...

— Это значит, что я всё равно добился своей цели. Изображение должно заинтересовать с первого взгляда, не важно — положительной будет эмоция или отрицательной. Далее через визуальную

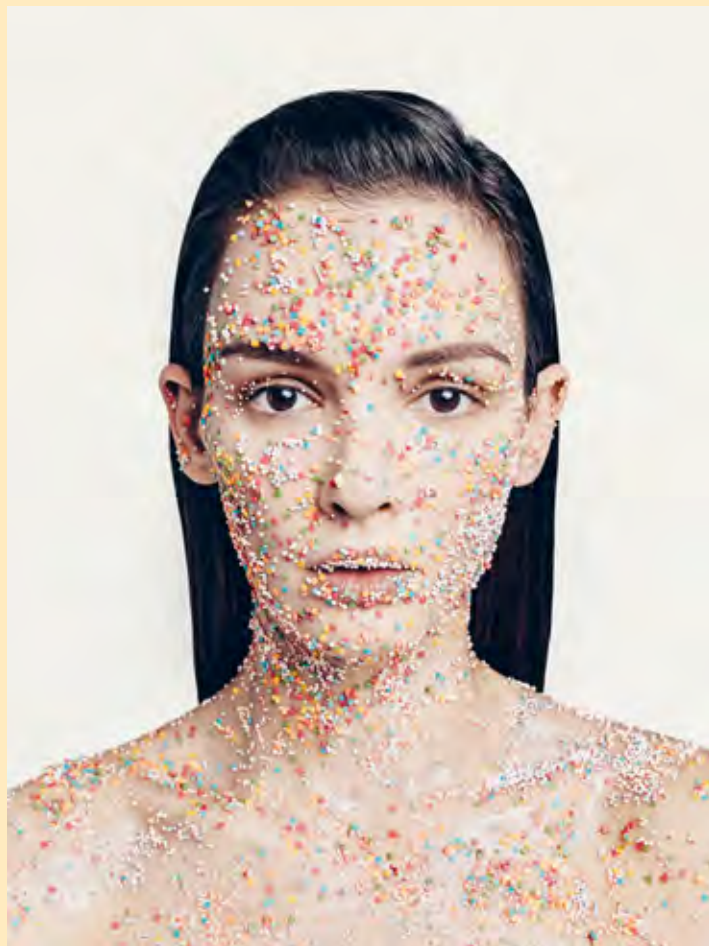
составляющую мы переходим к сути. На моих фото всё выглядит так, как я себе представляю — мы тонем в своих зависимостях, в сладостях. Я надеюсь, что человек, который увидел наш проект, заказывая очередное пирожное, вспомнит об увиденных фотографиях. Я очень рад, что у проекта такой резонанс. Огромное количество самых разных изданий совершенно бескорыстно его опубликовали у себя.

— Долго ли Вы работали над проектом?

— Весь проект занял около месяца. Собрал команду, всё обсудили и начали договариваться с нашими героями. Это было

непросто. В Москве состыковать графики актёров сложно. Я рад, что все, кого мы пригласили, откликнулись. Просто некоторые физически не смогли. Я теперь знаю, что для продолжения проекта (а оно может быть) у нас есть и другие знаменитости, которые хотят принять участие. Основная задача, чтобы люди задумались о своём здоровье, можно сказать, профилактическая задача.

Беседовала З. Зорина



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Польза в квадрате!



Я мечтаю!





Рекомендации косметолога



У нас в гостях
 врач-дерматокосметолог
 Алимова
 Наталья Николаевна

Заведите собаку...

— Что влияет на цвет и состояние кожи?

— Чтобы понять, как улучшить кожу лица надо выделить основные причины, которые приводят к сухой, морщинистой и стянутой коже землистого оттенка:

- спиртные напитки и табак;
- пренебрежительное отношение к основным правилам ухода за кожей лица;
- недостаточное внимание к здоровью: недосыпание, стрессы, малоактивный образ жизни;
- питание.

Зная врагов в лицо, возможно не только понять как улучшить цвет лица, но и продлить свое здоровье на многие годы.

— Какой образ жизни может улучшить состояние кожи лица?

— Прописные истины, но без них никуда. Чтобы улучшить состояние кожи лица, необходимо как можно чаще бывать на свежем воздухе. Если Вы вынуждены целый день проводить в закрытом помещении, то прилагайте все силы, чтобы ваша кожа получала достаточное количество кислорода. Например, возьмите за правило совершать утренние прогулки (или вечерние, как удобно), делать зарядку на балконе, в выходные дни выезжать на природу.

Заведите собаку, и у Вас появится повод всегда выходить на улицу. Движение — жизнь!

Физические упражнения ускорят кровообращение и обменные процессы в организме и улучшат кожу лица.

Ещё, конечно, Его Величество Сон.

Не забудьте выделить достаточное количество часов для сна. Это еще один способ, как улучшить цвет лица и общее состояние кожи, потому что именно во сне совершается регенерация клеток эпидермиса и другие восстановительные процессы. Самым оптимальным отдыхом для женщин является 8–10 часов непрерывного сна.

Очень важно следить за своим эмоциональным состоянием. Естественно,

в наше время невозможно полностью избежать стрессовых ситуаций, но важнее то, как Вы на них реагируете. От Вашего самообладания выиграет не только внешнее состояние кожи, но и внутренние процессы.

— Наталья, назрел вопрос: как же правильно заботиться о коже, чтобы улучшить ее состояние?

— Здесь не всё так сложно, как кажется порой. Очищать и питать кожу лица необходимо каждый день — утром и вечером, подходящим очищающим средством и кремом.

Главное — регулярность!

Независимо от того, где Вы провели весь день: дома или на работе. В любом случае, на лице уже успела скопиться грязь и пыль. Тем более, никогда не оставляйте на ночь дневной макияж. Это первый шаг.

Следующий — несколько раз в неделю надо проводить более основательную шлифовку лица, чтобы удалить скопившиеся мертвые частички кожи, мешающие получать достаточное количество кислорода. Для этой цели хорошо подойдет — скраб, приобретенный в магазине или сделанный в домашних условиях.

Дамы старшего возраста должны применять более щадящие абразивы, например, пилинг, чтобы улучшить состояние кожи, а не повредить нежный эпидермис. Еще один секрет — хорошо подобранные маски: из кисломолочных продуктов, овсяных хлопьев или кусочков огурца. Усердно заботясь о лице, важно не переусердствовать. К примеру, слишком много крема может

дать обратный эффект, слишком активное использование скраба — только навредит коже. Во всём нужна мера. Несвежая наволочка и грязные волосы, прикасающиеся к лицу — еще один фактор, влияющий на состояние кожи.

— В начале беседы Вы упомянули о влиянии питания. Остановимся подробнее.

— Надо хорошо продумывать свое ежедневное меню. Улучшить состояние кожи лица можно с помощью определенных продуктов питания. Чудесно для этой цели подойдет рыба, особенно морская. Она легко усваивается и содержит все необходимое для поддержания здоровья. Чтобы организм не страдал от нехватки белка, не стоит забывать: творог, сыр, яйца и мясо, только нежирное, например, телятина, индейка, курица или кролик.

Питание и увлажнение, которое так необходимо для улучшения кожи лица можно найти в следующих продуктах, содержащих витамин А: печень, сливочное масло, опять же морская рыба, и конечно, овощи и фрукты. В частности, помидоры, тыква, абрикосы и другие желтые фрукты. Витамин Е, не менее важный для продления молодости кожи найдете в: орехах, пророщенных зернах пшеницы, овсяных хлопьях, зеленом горошке и так далее.

Если, не смотря на все усилия, вы не замечаете улучшения состояния кожи — обратитесь к врачу за квалифицированным советом. Мы для того и работаем, чтобы помогать своим пациентам.

Беседовала З. Зорина





РОТОТАЙКА **НОВИНКА!**

Мюсли-Батончики

Мюсли Ананас

Мюсли Вишня

Мюсли Смешанные

Фруктоза

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

Гороскоп на

Овен



В начале года Вас ожидает приятное путешествие. Возможны встречи с интересными людьми, которые повлияют на Вашу дальнейшую жизнь. Летом о Вас могут вспомнить старые друзья. В общем, первая половина года пройдет под лозунгом «Встречи, встречи, встречи!». К осени Вас захватит новый проект на работе или новая идея. Это может быть ремонт или покупка нового автомобиля, или даже жилья. Именно у Овна хватит сил и настойчивости добиться всех поставленных целей.

Телец



Первая половина года принесет приятные изменения в личной или семейной жизни. Одинокие Тельцы смогут найти свои половинки. А семейные узнают о скором прибавлении. Летом возможны поездки к морю. Вместе с осенним листопадом на Тельца посыпятся домашние заботы. Вы будете все время помогать своим близким решать какие-то бытовые проблемы. Не пугайтесь — Вы справитесь. За то в качестве приза Вас возможно пригласят на зимние каникулы в горы или как минимум на природу.

Близнецы



Близнецы все время в поиске. И правильно! Год Обезьяны Вам очень подходит. Вы будете фонтанировать идеями, пробовать себя в новых областях. А Ваши близкие и коллеги Вам в этом помогут. В начале года количество дел резко возрастет, но Вас удивит Ваша работоспособность. Все получится. Вы, как и Обезьяна, будете скакать с ветки на ветку. К лету темп немного снизится, но зато Вам предстоит приятный вояж в приятной компании к морю. Осенью и зимой Вам предстоит много полезных и перспективных встреч на работе, которые помогут Вам в дальнейшем.

Рак



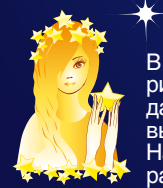
В начале года придется немного потрудиться — доделать накопившиеся дела. Это может быть затянувшийся дома ремонт или отчет на работе. Но не волнуйтесь! Именно Обезьяна придаст Вам сил и уверенности в себе! Вам даже захочется покорить доселе непокоренные высоты — например, изучать иностранные языки или изобрести уникальное лекарство от всех болезней. Дерзайте — все в Ваших руках! Вторая половина года может обрадовать Вас пополнением в семье. А если Вы еще не нашли свою половинку — год Обезьяны — самое удачное время для Вас! Итак — вперед, на всех парусах!

Лев



Лев — всегда должен быть впереди. Год Обезьяны ему в этом очень поможет. В первой половине года у Льва возможны новые интересные встречи. Высока вероятность, что именно в это время, если Вы еще не встретили своего спутника, он Вас найдет. Летом Вы можете поехать в незабываемое путешествие в самое необычное место. Осенью или зимой у Вас возможны приятные изменения. Причем, это может быть и вступление в брак, и приобретение нового более комфортабельного жилья, а может быть и то, и другое одновременно. Льву все по плечу!

Дева



В год Обезьяны Дева сможет многое! Даже поменять свой ритм жизни или решиться на реализацию труднейшей задачи. Например, рано вставать утром и делать зарядку или выучить китайский язык. Все получится, все будет удаваться! Начало года будет переполнено новыми проектами на работе. Только Деве с ее скрупулезностью и стремлением к порядку удастся все решить и наладить. Что будет по достоинству оценено руководством. Вследствие чего, летом Дева сможет совершить незабываемый вояж в прекрасной компании. Осенью и зимой у Девы возможны изменения в личной или семейной жизни. Одинокие Девы встретят свою судьбу. А у семейных — возможно прибавление в семье.

Dr Dias

Польза в квадрате!

КАША ЛЬНЯНАЯ

МОМЕНТАЛЬНОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

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

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



www.DrDias.ru

2016 год



Весы



Обезьяна, как бы не старалась — не сможет Вас вывести из равновесия. Своими ужимками и прыжками она только подтолкнёт Вас на новые свершения. Первая половина года будет посвящена родным, друзьям и близким. Вы всем будете нужны. Все будут ждать от Вас помощи и поддержки. Не волнуйтесь — сил хватит! Зато после этого Вас ожидает волшебный отдых на море, сказочное путешествие или самое невероятное приключение, которое запомнится на всю жизнь. Во второй половине года не исключены вступления в брак или пополнение в семье.

Скорпион



Для Скорпиона год Обезьяны полон приятных сюрпризов. Первая половина года сулит новые незабываемые впечатления. На работе возможны новые интересные проекты. И именно Вам придут самые фантастические идеи, которые помогут их реализовать. Весна — Ваше время! Именно в это время у Скорпионов, которые не встретили еще свою половинку, может состояться судьбоносная встреча. Летом возможно придется реализовать давние планы. Например, сделать ремонт или просто перекрасить забор на даче. Но не переживайте, после этого возможно волшебное незабываемое путешествие к морю. Осенью и зимой Вам предстоит веселые встречи с давними друзьями.

Стрелец



Стрелец не выйдет на охоту на Обезьяну. Скорее она будет мирно сидеть у него на плече и помогать во всех начинаниях. Начало года сулит много интересных и перспективных встреч на работе. Иногда у Стрельца будет кружиться голова от количества задач, требующих решения. Но именно он твердой рукой лучника придет к намеченной цели. Что будет по достоинству оценено его начальством. Лето принесет приятные встречи с друзьями, даже с теми, которые давно не давали о себе знать. И конечно, долгожданный отдых. Возможно, сидя под пальмой на берегу моря Стрельцу придут невероятные идеи, воплощая которые осенью и зимой, он сможет сильно улучшить свое финансовое положение.

Козерог



Трудолюбивый Козерог многого добьется. Обезьяна ему в этом большая помощница! В первой половине года Козерога будут переполнять идеи. Количество начатых и реализованных проектов будет огромно. Это не останется незамеченным. Финансовое положение пойдет в гору. Летом Козерог слегка успокоится и будет копить силы. Именно на отдыхе он встретит новых интересных людей, которые позитивно повлияют на его дальнейшую жизнь. Осенью и зимой, полный сил и энергии Козерог вновь бросится покорять вершины. И остановить его будет невозможно. Все будет получаться, все идеи будут воплощены!

Водолей



Первая половина года у Водолея будет занята семейными делами. Именно в это время о Вас вспомнят близкие и не очень родственники. Друзья тоже не оставят Вас. Готовьтесь — встреч будет много. Но именно эти встречи принесут Вам много пользы в будущем. Не отмахивайтесь, может быть именно эта встреча будет судьбоносной. Лето сулит Вам новое увлекательное дело. Возможно, это будет новый проект на работе, а возможно и приятное изменение в личной жизни. Осень и зима принесут Вам финансовое благополучие, но только в том случае, если Вы встретите их без долгов.

Рыбы



С Рыбами Обезьяна поделится своей энергией. Первую половину года лучше посвятить здоровью, себе и семье. Это удачное время для Рыб, чтобы заняться фитнесом или сесть на диету. А можно просто поменять свой гардероб. Лето сулит незабываемые встречи с новыми интересными людьми и неожиданные — со старыми друзьями и знакомыми. Поездок будет много. И по работе, и на отдых. Для Рыб лучшим отдыхом будет сидеть с удочкой на берегу. Вас ожидает потрясающий улов. Хотя может и корзинка грибов Вас тоже порадует. Все само будет «плыть» к Вам в руки. Выбор за Вами! Осень и зима несут Вам много работы. Это поможет Вам поправить Ваше финансовое положение.

Верное средство
для здоровья

КЛЕТЧАТКА



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



17 СМ УДОВОЛЬСТВИЯ

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

Красна-девица сидит в темнице, а коса на улице!



Изначально, это сокровище под названием «морковь» выращивали ради ароматных листьев и семян, а уж потом распробовали и сам корнеплод.

Для организма морковь — просто находка: витамины групп В, С, Е, РР, К, также в ней присутствует полезное вещество — бета-каротин, которое в организме человека преобразуется в витамин А. Морковь состоит на 1,5 % из белков, на 7 % углеводов.

Достаточно в моркови и минеральных веществ: калия, магния, железа, фосфора, меди, кобальта, цинка, йода, хрома, фтора, никеля и др.

Благодаря химическому соединению под названием бета-каротин, тертая морковь является домашним средством номер один против рака. Именно бета-каротин придает моркови ярко-оранжевый цвет, следовательно, чем ярче корнеплод — тем больше в нем этого полезного вещества. Бета-каротин, он же витамин А, способствует формированию скелета, отвечает за синтез половых гормонов, тем самым способствует нормальному росту человека. Витамин А, заботится о состоянии слизистых оболочек и кожи, укрепляет кости, зубы, десны, волосы, противостоит ослаблению зрения, бережет нервную систему, восстанавливает энергию и жизненные силы человека после больших физических нагрузок, повышает устойчивость организма к различным инфекциям. Также он необходим во время беременности и в период лактации.

Исследования показали, что бета-каротин является прекрасным антиоксидантом. Антиоксиданты подавляют свободные радикалы, которые провоцируют такие опасные заболевания как: гипертония, атеросклероз, ревматоидный артрит, паркинсонизм. Употребление моркови бережет нас от преждевременного старения. Японские ученые подтверждают, что регулярное потребление моркови, а также всех оранжево-красных овощей, может продлить жизнь человека на 5–7 лет. Даже одна небольшая морковка вполне может обеспечить нашему организму суточную норму витамина А.

Отварная морковь полезна больным сахарным диабетом. Удивительно, но вареная морковь содержит гораздо больше полезных веществ, чем сырая. После варки моркови уровень антиоксидантов в ней возрастает на 34 %. Чтобы помочь организму быстрее ус-

поры и геморрой. Свежая, мелко натертая морковь, помогает при ожогах, обморожении, если ее наложить на образовавшиеся раны и язвы.

Как выбрать морковь? Что за вопрос, скажут многие... И всё же есть некоторые правила и рекомендации.

Морковь, конечно, продается круглый год, но в каждое время года она имеет свои особенности. Весной можно встретить морковь мелкую, молодую, с нежным, мягким вкусом. Летняя морковь имеет более резкий вкус. Самую сладкую морковь собирают и продают осенью и в начале зимы. Осеннее похолодание способствует превращению крахмала, содержащегося в моркови, в сахар. Уровень полезности моркови по внешнему виду определить нелегко, но на самом деле, некоторые внешние данные корнеплода, кое-что нам могут рассказать о моркови. Полезная морковь должна быть ярко-оранжевого цвета, чем ярче корнеплод, тем больше в моркови витамина А. Морковь не должна быть вялой и мягкой, это признак неправильного хранения. Внутри такая морковь может оказаться слегка подгнившей. Корнеплод моркови должен быть твердый, ровный, без наростов, поверхность должна быть гладкой. Различные наросты на моркови и деформация самих корнеплодов свидетельствуют о том, что во время роста данный овощ был подвержен заболеваниям, а также это явное доказательство присутствия в моркови нитратов, пользы такая морковь не принесет. Вес самой полезной моркови около 150 грамм. Корнеплод именно с таким весом максимально насыщен витаминами и другими полезными веществами.

Для приготовления морковного сока, следует выбирать толстые, недлинные, темно-оранжевые морковки — они, как правило, самые сочные. А продолговатые, светло-оранжевые корнеплоды с длинным хвостиком — сока почти не содержат.

воить провитамин А, в тертую или отварную морковь следует добавить несколько капель растительного масла или есть ее вместе со сметаной. Недостаток бета-каротина может привести к образованию катаракты, камней в мочевом и желчном пузырях и целому ряду других болезней. Неоценима польза моркови еще и за счет содержащихся в ней солей калия, они необходимы при болезнях сердечно-сосудистой системы, повышенном давлении и атеросклерозе.

Морковь оказывает общеукрепляющее действие, полезна при малокровии и авитаминозе. Входящие в её состав вещества, нормализуют обмен веществ, очищают кровь, выводят из организма вредные вещества и токсины, улучшают работу всех внутренних органов и систем.

Морковь контролирует обмен углеводов, нормализует пищеварение, устраняет за-



Подготовила З. Зорина

МАРМЕЛАД на фруктозе



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

«Сладкая жизнь» — для здорового питания

Открывшись в 2001 году, ООО «Сладкая жизнь» сделала своим приоритетным направлением производство продуктов для здорового профилактического питания. Визитной карточкой компании стали мармелад на фруктозе, сушки и печенье на фруктозе и сорбите, а также с пшеничными отрубями, имеющими большое количество пищевой клетчатки.

Вторым важным шагом для развития фабрики стало производство хрустящих хлебцев по немецкой технологии, которые сразу же завоевали популярность у покупателей. Расскажем о них поподробнее.

Технология производства хлебцев методом экструзии (без процесса выпекания и долгой термообработки) позволяет сохранить все полезные вещества: минералы и витамины, содержащиеся в пшенице и ржи. В процессе экструзии мука под давлением взрывается и прессуется, подсушивается — и продукт готов. При этом для изготовления продукта не требуется использование жиров, дрожжей и сахаров. Технология полностью сохраняет все ценные свойства цельных злаков. Такой хлеб идеально подходит для сбалансированного диетического питания, обогащения рациона белками, минеральными солями, витаминами и клетчаткой. Хлебцы улучшают работу кишечника, понижают уровень холестерина в крови. За счет большого количества клетчатки из организма активно выводятся шлаки, токсины, соли тяжелых металлов.

Так как в хлебцах нет жиров, сахаров и дрожжей, они — хорошее подспорье в борьбе с излишним весом. К тому же этот продукт не нуждается ни в консервантах, ни в красителях. Многообразие вкусов позволяет каждому выбрать «свой» хлебец — с пряными или лесными травами, грибами, чесноком и сельдереем, тмином, ржаным солодом, луком, постные, витаминизированные (диетические). Ассортимент хрустящих хлебцев, которые фабрика выпускает под торговой маркой «Невская мельница», сегодня насчитывает более 10 наименований. В процессе разработки находятся новые рецепты: с ламинарией, льняной мукой, макроэлементами (железо и магний, полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3 и Омега 6).

Хочется обратить особое внимание на контроль качества всей продукции, выпускаемой фабрикой. Сырье при поступлении на производство проверяется, просеивается, промагничивается и взвешивается на каждый замес. Продукция компании проходит производственный контроль в лаборатории ФБУ «ТЕСТ-С.Петербург». Поэтому покупатели могут быть абсолютно уверены: кондитерские изделия ООО «Кондитерская фабрика «Сладкая жизнь» полностью соответствуют маркировке. А это значит, что они являются не только вкусными, но и принесут пользу здоровью.

Пусть и ваша жизнь станет сладкой!

реклама



«Гематоген «Супер» на фруктозе.

Кокосовый и ореховый «Гематоген «Супер» на фруктозе - рецепт весны в любое время года!

- Используется только очищенный гемоглобин;
- Изготовлен методом холодного смешивания, что сохраняет биологическую активность ингредиентов;
- Содержит железо в той же форме, в которой оно входит в состав гемоглобина организма человека — в форме гемма, поэтому быстро и легко усваивается;
- Рекомендован Российской Диабетической Ассоциацией;
- Не содержит: ГМО, искусственных красителей, ароматизаторов, консервантов.

«Капитан «Сильвер» на фруктозе.

Кокосовый батончик «Капитан «Сильвер» на фруктозе подарит море удовольствия и хорошего настроения, как взрослому, так и ребенку. Выпускается в белой глазури.

- Содержит комплекс из 12 витаминов и минералов, удовлетворяющих потребность организма человека на 30% суточной нормы;
- Изготовлен методом холодного смешивания, что сохраняет биологическую активность ингредиентов;
- Рекомендован Российской Диабетической Ассоциацией;
- Не содержит: ГМО, искусственных красителей, ароматизаторов, консервантов.

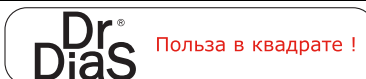
«Витаген».

Биологически активная добавка из пяти батончиков, четыре из которых выпускаются на фруктозе. Рекомендован Российской Диабетической ассоциацией для людей, страдающих сахарным диабетом. Профилактическая направленность «Витагена» сочетается с приятной и разнообразной вкусовой гаммой, которая никого не оставит равнодушной.

- Витан Пребиотик на фруктозе. Нормализует пищеварение и предотвращает возникновение дисбактериоза.
- Витан Кальций на фруктозе. Обеспечивает организм кальцием, магнием, витаминами D3 и C.
- Витан Иод на фруктозе. Благоприятно влияет на работу нервной системы и обмен веществ в организме. Незаменим в период сезонного йододефицита.
- Витан Черника на фруктозе. Оказывает профилактическое воздействие на органы зрения.

117418, г. Москва, ул. Цюрупы, д. 1А +7 (495) 926-67-21 (28); +7 (910) 401-21-17
e-mail: info@rustorgteh.ru, www.flint.ru

реклама



Семь причин, почему жители Таиланда не толстеют



Тайцы обладают невысоким ростом и стройным телосложением. Здесь редко встречаются полные люди, хотя есть и такие, особенно среди детей. Как правило, это «жертвы» западной культуры питания, пришедшей в страну вместе с ресторанами быстрого питания.

Улицы городов заполнены самой разнообразной едой, и кажется, будто жители Таиланда только и делают, что едят. Почему же они не толстеют? Особых секретов здесь нет: «виной» всему тайская культура потребления пищи.



1. Еда возведена у тайцев в ранг культа. Если нужно выбрать между важной деловой встречей и обедом, они предпочтут обед. Едят они не спеша, отдавая этому процессу все внимание. Один из принципов тайской философии — красота во всем. Вы удивитесь, как красиво сервирован тайский стол,

даже во время быстрого «перекуса».

2. В Таиланде принято есть свежеприготовленную пищу. Большая часть его жителей вообще не готовит дома. А зачем, когда повсюду, в любое удобное время, можно недорого поесть свеже сваренные супы или обжаренные на ваших глазах шашлычки? Ведь, как известно, свежая

пища переваривается быстрее.

3. Тайцы едят часто, по несколько раз в день. Отправляясь на работу, они покупают разнообразные закуски — небольшие шашлычки, рис, запеченный в банановом листе, пакетики с орешками. На первый взгляд, это может показаться странным,

но регулярный умеренный перекус позволяет избежать переедания.

4. Хлеб в Таиланде есть, однако жители Таиланда легко без него обходятся, заменяя отваренным рисом. Этот продукт гораздо полезнее хлебобулочных изделий: он легче усваивается и менее калориен.

5. Практически ни один прием пищи не обходится без свежих фруктов и овощей! Они продаются повсюду, и они дешевы. В тайской кухне очень много блюд из свежих овощей, прошедших минимальную тепловую обработку. Кроме того, тайцы при-

правляют еду зеленью, ростками пророщенной сои и пьют свежевыжатые соки. Клетчатка и витамины — основа здорового пищеварения!

6. Жители Таиланда, как и почти все азиаты, традиционно не пьют молоко и не едят молочные продукты: у большинства из них нет фермента, расщепляющего лактозу. К тому же в жарком субэкваториальном климате молоко долго не хранится.



7. Тайцы — сладстены, но их кондитерские изделия готовятся с минимальным содержанием сахара. В Таиланде стараются использовать более полезный коричневый сахар или потреблять на десерт сладкие фрукты.

Юлия Козлова

Материал газеты «Стройность.рф»



СЛУШАЕМ СЕБЯ

Чтобы определить психологическое состояние человека можно просто... проследить за тем, что он ест!

Когда-то знаменитый канадский психолог и писатель Лиз Бурбо была простой девушкой, мечтавшей похудеть. Чтобы придерживаться диеты, она начала вести дневник питания и записывала в него все, что съедала и выпивала в течение дня. Ее наблюдения не только помогли будущей знаменитости скинуть лишние килограммы, но и позволили разработать собственную теорию. Лиз Бурбо обнаружила, что наше тело напрямую зависит от психологии нашего питания, иными словами, от того, что мы едим.

Мы очень часто заедаем свои проблемы. Вместо того чтобы услышать свои потребности, мы идем к холодильнику за чем-нибудь вкусненьким.



Пристрастие к жирной пище

Жирная пища может быть очень вредна. И, тем не менее, множество людей ее обожают. Что, с точки зрения психологии питания, значит злоупотребление жирной пищей? Лиз Бурбо считает, что это чувство вины. Человек, налегающий на жирные продукты, хочет себя за что-то наказать. Он убежден, что заботиться нужно в первую очередь о близких людях, а не о самом себе. Заботу

о себе такой человек может приравнять к эгоизму, а эти люди нередко испытывают неприятие себя, причем, как на физическом, так и на психологическом уровнях.



Любовь к сладостям

Везде полно сладкоежек, фанатов шоколада, пирожных и других сладостей. Между тем диетологи вычислили, что в день человеку достаточно сахара, который содержится в трех свежих фруктах. Все остальное — уже перебор. Что, с точки зрения психологии питания, значит злоупотребление сладостями? Недостаток нежности в жизни. Сладкоежка обычно бывает крайне строг к себе, слишком редко себя хвалит. Ну а уж если хвалит, то награждает себя не комплиментами (которые ему так нужны), а пряниками и шоколадными конфетами.



Зависимость от мучного

Сложно найти человека, который мог бы спокойно пройти мимо аппетитного пирога.

Что, с точки зрения психологии питания, значит злоупотребление мучным? Нехватка эмоционального питания, поддержки близких. Причем, вполне вероятно, что человек получает внимание близких, но ему все равно постоянно мало. Лиз Бурбо отметила, что такие люди часто ненасытны во всем, в том числе и в еде.



Тяга к острому

Блюда с обилием специй нравятся многим. Что, с точки зрения психологии питания, значит злоупотребление острым? В жизни не хватает страсти. Человек, любящий острые блюда, как правило, не замечает, как прекрасно то, что его окружает. Он слишком склонен к анализу. И живет разумом, не позволяя себе насладиться чувствами и яркими переживаниями. Недостаток «перца» в жизни, по мнению Лиз Бурбо, такой человек восполняет обилием перца в еде.

Понаблюдав за собой, можно сделать определённые выводы и изменить свою жизнь к лучшему.

Подготовила З. Зорина

НОВАЯ ФОРМА!



НОВЫЕ ЦВЕТА!

Вафли Bifrut 60 г. на сорбите и фруктозе



ООО «ТД «Диамир К»

+7 (495) 739-2200

www.diamirka.ru

О СОВРЕМЕННЫХ САХАРОЗАМЕНИТЕЛЯХ

Популярность идеи «правильного питания», внимание к своему весу и к здоровью в целом заставляет нас задуматься о целесообразности употребления сахара. При этом люди не готовы отказаться от «сладкого» вкуса, желая наслаждаться здоровыми продуктами, и тогда на помощь приходят сахарозаменители. Можно выделить условно четыре основные группы подсластителей: сахара (сахароза, фруктоза), низкокалорийные объёмные подсластители, высокоинтенсивные подсластители, природные подсластители (стевиозид, могорозид).

Низкокалорийные объёмные подсластители - изомальт, лактит, мальтит, сорбит, маннит, тагатоза, ксилит, эритрит и некоторые другие. По химическому строению это полиолы – многоатомные спирты. Потребление полиолов не приводит к увеличению уровня глюкозы в крови и не вызывает выделение инсулина, что делает их удобным сахарозаменителем для людей, страдающих диабетом. Бактерии полости рта не вырабатывают ферментов, необходимых для расщепления сахарных спиртов, в связи с чем уменьшается риск развития кариеса. Наш организм также не обладает такими ферментами, поэтому полиолы относятся к плохо перевариваемым углеводам. Не усвоенные в верхнем отделе кишечника полиолы попадают в нижний отдел, где при больших количествах могут вести к нарушению осмотического баланса и/или их ферментации бактериями кишечника с ощущением дискомфорта в виде метеоризма и диареи. По этой причине на упаковке обязательно предупреждение: «чрезмерное потребление может вызвать слабительное действие».

Отдельно из этой группы стоит выделить объёмный подсластитель нового поколения – **эритрит** (эритритол). По внешнему виду похож на сахар, обладает полным сбалансированным вкусом. В природе он встречается в различных фруктах и овощах, присутствует и в ферментированных пищевых продуктах (вино, соевый соус, мисо-паста, дыня, груши, виноград). В начале 1980-х годов, когда начался «бум» натуральных пищевых продуктов, был выявлен штамм дрожжей, продуцирующих эритрит в больших количествах. Была разработана технология ферментации кукурузного крахмала с последующим брожением и фильтрацией. Следует отметить, что ни один из сахарных спиртов, кроме эритрита, не производится в промышленном масштабе с применением «экологически чистых» технологий и не сертифицирован как «органический». Благодаря небольшому размеру молекулы, эритрит быстро всасывается в тонком кишечнике. Однако в крови молекула не усваивается, а поступает в почки и

в неизменном виде выводится с мочой. Таким образом, энергетическая ценность у эритрита отсутствует. Других некалорийных объёмных сахарозаменителей не существует. Будучи в кишечнике, эритрит не сбраживается подобно другим сахарным спиртам, не является питательной средой для кишечной флоры и поэтому не имеет побочного слабительного эффекта.

Высокоинтенсивные подсластители (сахарин, аспартам, ацесульфам-К, неотам, цикламат, сукралоза и некоторые другие) обладают сладостью, в сотни раз превышающей сладость сахара (от 50 до 8000 раз). Многие из них имеют посторонние привкусы, например горький, металлический, освежающий или лакричный. Наконец, почти все из них дают сладость, которая по сравнению с углеводными подслащивающими веществами ощущается вначале медленно, с некоторой задержкой, либо имеют длительное сладкое послевкусие.

Сукралоза – один из новейших интенсивных сахарозаменителей (год получения 1976). Производят ее из сахарозы путем химической модификации, приводящей к формированию очень стабильной молекулы и повышению интенсивности сладости в 600 раз. Это свойство делает сукралозу пригодной для использования в пищевых продуктах, подвергаемых нагреванию в условиях кислых и нейтральных значений pH. Имеет высокое качество сладости без горького послевкусия и металлического постороннего привкуса. Сукралоза проходит через организм неизменной: около 85% выводится кишечником, остальные 15% всасываются и без какого-либо изменения выводятся с мочой. Хотя сукралозу получают из сахара, биохимически она не воспринимается как сахар и не имеет калорий.

Относительно сукралозы были проведены исследования на предмет токсичности, канцерогенности, влияния на развитие, на репродуктивную способность и многие другие. В результате было установлено, что сукралоза у животных и у человека не оказывает никакого влияния на обмен глюкозы, не изменяет секрецию инсулина, не является токсичной. Была установлена ежедневная допустимая норма потребления (ADI) для сукралозы 15 мг/кг массы тела, что по сладости для человека с массой 70 кг соответствует 630 г сахара в сутки. В 1991 году первой страной, разрешившей применять сукралозу в пищевых продуктах, стала Канада. С тех пор сукралоза разрешена к применению на всех основных глобальных рынках (в т.ч. российском).

*Шамало О. В., врач-биофизик,
сотрудник ООО «Компания Сладкий Сахар»*
С полным обзором сахарозаменителей вы можете
ознакомиться на сайте www.slacky-sahar.ru

реклама



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Полезьа в квадрате!



Я мечтаю!



ЕСТЬ ЛИ СТРОЙНОСТЬ ПОСЛЕ РОДОВ?

Вопрос звучит по-шекспировски драматично. Но именно так он стоит для женщин, которые переживают, что родив ребенка, они не вернуться в прежнюю форму. Мы же заявляем: вернетесь, и даже в еще лучшую.



Что делает нас стройными?

Небольшой экскурс в науку никогда не повредит. На каждую клетку нашего тела приходится в 10 раз больше микроскопических существ, которые попали в организм через рот, нос, уши и другими доступными им способами. Они контролируют десятки процессов нашей жизнедеятельности, в том числе обмен веществ, и называются «микробиом».

И наша основная задача помочь своему организму заселиться нужными организмами, принимая пре- и пробиотики, а от обработанных антибиотиками полуфабрикатов лучше отказаться.

Принципы стройной мамы

Основные принципы приобретения и сохранения формы для мам такие же, как и для остальных, с некоторыми оговорками.

Питание должно быть:

1. разнообразным: мясное, молочное, овощи, фрукты, крупы, морепродукты;
2. сбалансированным: в достаточном количестве содержащее белки, жиры, углеводы, витамины, микро- и макроэлементы;
3. регулярным: не менее 3 раз в день, а кормящим матерям неплохо еще и перекусывать;
4. гипоаллергенным: организм только что пережил большой стресс, и слишком «агрессивные» продукты (цитрусовые, специи, шоколад и др.) в больших количествах нежелательны;

5. простым и быстрым в приготовлении: с готовкой должен справляться даже убегающий на работу муж;

6. пригодным для еды в холодном и горячем виде: кормящим матерям не рекомендуют горячую пищу, да и времени разогревать часто не хватает.

Когда душа просит праздника

У новоиспеченных матерей совсем немного времени, чтобы порадовать себя чем-нибудь. Вот хороший рецепт овсянки, по вкусу ничуть не хуже пирожного, зато полезнее и дешевле.

Голливудская овсянка

- 1/3 стакана овсяных хлопьев
- 1/3 стакана нежирного йогурта
- 1 чайная ложка меда
- 1 банан

1/3 стакана овсяных хлопьев залить кипятком (чтобы скрыть хлопья) оставить набухать на 30 минут.

К овсянке добавить банан, 1/3 стакана нежирного йогурта и 1 ч.л. меда, все смешать при помощи блендера.

Ягоды или грецкие орешки можно использовать для украшения и вкуса.

Выложить в банку и поставить на ночь в холодильник.



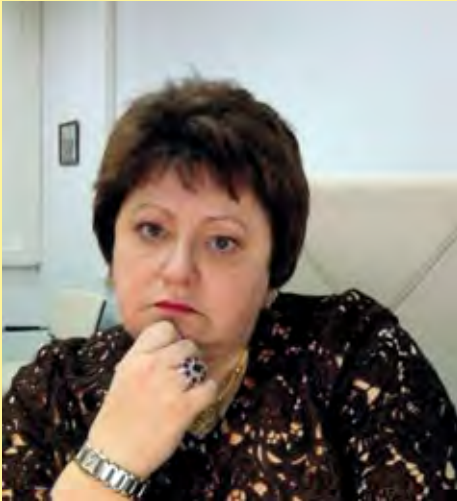
Главное и основное:

Несчастливые люди здоровыми не бывают. Настраивайтесь на позитив. Прогулки, хороший сон (насколько это возможно) и приятное окружение помогут Вам на пути к красоте.

Даша Гефенидер

Материал газеты «Стройность.рф»

ВСЕМ РЕКОРДАМ — СОБСТВЕННЫЕ ИМЕНА!



Нина Алексеевна Рототаева

В 2014 году Инженерный лицей «Интеллект» открыл свои двери для детей, желающих получить качественное, современное образование в естественнонаучной и технической сфере. Новый образовательный комплекс, куда вошли ГБОУ СОШ № 439 и ГБОУ ДТДиМ «Интеллект», был создан при поддержке Департамента образования города Москвы и ведущих ВУЗов столицы. О концепции Лицея и преимуществах получения лицейского инженерного образования рассказывает Директор комплекса ГБОУ СОШ № 439 Инженерный лицей «Интеллект» Нина Алексеевна Рототаева.

— Созданный новый образовательный комплекс называется Инженерный лицей «Интеллект». С чем связано появление в образовательном пространстве города Лицея с таким названием? И что значат для Вас как руководителя комплекса высокие технологии?

— Столь актуальное название, как «Инженерный лицей «Интеллект», конечно, привлекает к себе внимание. Но, что еще важнее, оно в полной мере отражает суть проекта. Если коротко, уникальность создаваемого комплекса можно описать таким понятием, как «образование с открытыми границами». А это значит, что глубокие знания в области высоких технологий в науке и производстве учащиеся будут приобретать не без использования самых прогрессивных технологий в обучении. Как человек, долго проработавший в

системе общего, а теперь и дополнительного образования, я могу сказать, что Москва ждала появления такого инновационного комплекса, в котором бы объединились усилия и опыт различных образовательных систем: детский сад — школа — Дворец творчества — ВУЗ — предприятие. Наш Лицей станет одним из них!

Это название нам подсказал Исаак Иосифович Калина — Министр Правительства Москвы, руководитель Департамента образования города Москвы. Дворец творчества «Интеллект» со дня своего основания занимался активным просвещением школьников в сфере новых технологий, без которых сейчас не может двигаться вперед ни одно научное направление. На одной из наших встреч Исаак Иосифович сделал предложение, от которого мы не смогли отказаться. Он предложил заняться этим более целенаправленно, то есть создать проект, благодаря которому те передовые знания, которые может дать ДТДиМ «Интеллект», для конкретных ребят вышли на уровень их специальности и дальнейшего выбора жизненного пути.

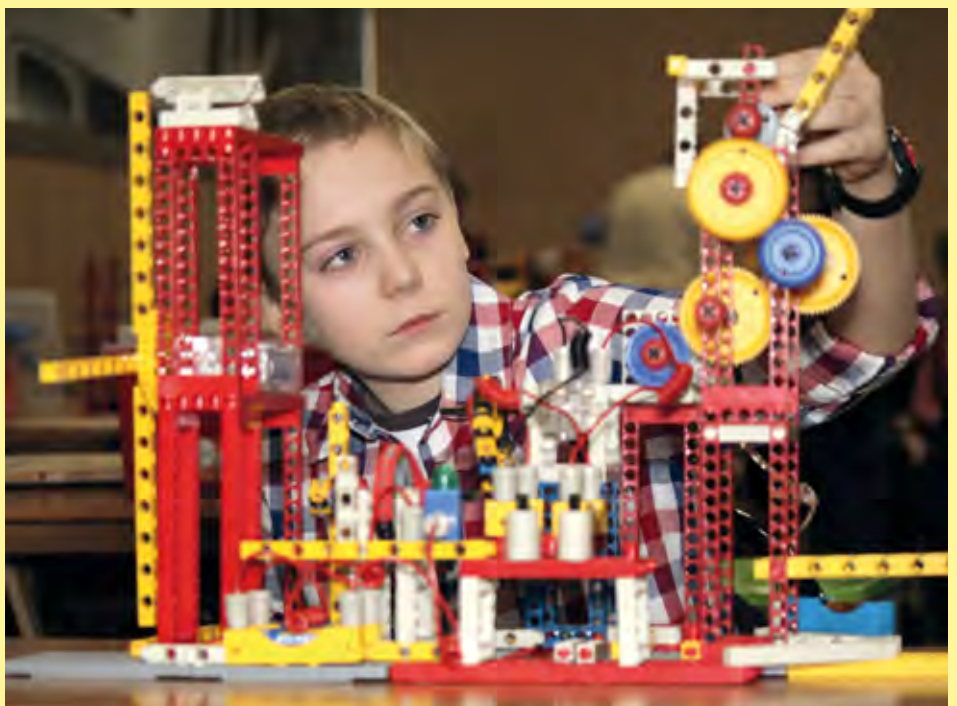
Как мы определяем для себя понятие «высокие технологии»? Для нас, как для школы, на базе которой открыта Детская Инженерная Академия,

высокие технологии связаны, прежде всего, с дисциплинами физико-математического и химико-биологического профиля, с овладением практическими навыками работы на современном оборудовании. В этом вопросе мне импонирует позиция Президента Российской инженерной академии Бориса Владимировича Гусева.

В наш век стремительного развития технологий все более востребованными становятся специалисты с техническим образованием. Сегодня, когда различные сферы промышленности и науки нуждаются в квалифицированных инженерах, Правительство РФ выделяет качественное техническое и естественнонаучное образование, как приоритетное, и оказывает государственную поддержку инновационным программам вузов, учреждений начального и среднего образования с целью повышения качества профессионального образования.

— Как бы Вы сформулировали главную цель многофункционального образовательного комплекса?

— Еще раз подчеркну, что Инженерный лицей «Интеллект» я бы определила как «образование с открытыми границами». Это значит, что мы выходим за узкие рамки школьного образования и





формируем особую образовательную среду. Наша основная задача — не просто дать образование, базирующееся на последних достижениях науки, но вместе с ребятами — заглянуть в будущее, на 20–30 лет вперед.

Современная парадигма школьного образования, к сожалению, не предоставляет нам такой возможности. Школа дает определенный комплекс знаний, но, на наш взгляд, это мало. Она должна еще и научить мыслить. И, что еще важнее, научить мечтать! Как говорят великие, изобретает тот, кто не знает, что этого изобрести нельзя. Печально, когда дети выходят из школы в большую жизнь с ограничивающими установками: раз «вечный двигатель» изобрести нельзя, чего ж его изобретать?!

Так вот, наша главная цель — подарить ученикам безграничную веру в то, что можно сделать все. Все, что сейчас кажется сказочным и совершенно невозможным с технической точки зрения. Когда-то для человечества были немислимы такие вещи, как самолеты и космические корабли, телефон и телевизор. А сегодня молодые ученые проектируют системы с искусственным интеллектом, находят альтернативные возобновляемые источники энергии, делают фантастические прорывы в сфере нанотехнологий и геной инженерии. Мы живем в такое время, когда новые технологии появляются на стыке наук: ни чисто в физике, химии, математике, а в метапредметной области знаний. Метапредметность образовательной программы — это еще одна важнейшая особенность Инженерного лица «Интеллект». Если мы разовьем в наших детях умение мыслить нестандартно, видеть перспективы и связь между различными дисциплинами, умение перекрещивать свои знания и применять их на практике — мы будем считать свою задачу выполненной.

Добиться поставленных целей нам поможет демократизация и открытость учебного процесса. На данный момент в школе велико количество жестких нормативов. Но за последние 20 лет в информационной среде произошел революционный скачок, интернет-технологии перевернули наше сознание. И эти изменения, безусловно, не могут не коснуться образования. Открывая Инженерный лицей «Интеллект», мы исходили из того, что каждый ученик — это многогранная личность со своими индивидуальными особенностями, которые могут не укладываться в рамки образовательной программы средней школы. Поэтому в том объеме, в котором позволит Закон об образовании, мы предоставили нашим «лицеистам» право пользоваться индивидуальным учебным планом. Я более, чем уверена, что данная форма приобретения знаний и навыков даст ученикам воз-

можность для раскрытия своих истинных способностей.

— **Какие образовательные организации вошли в состав нового комплекса?**

— Любой образовательный комплекс, как мне представляется, создается для того, чтобы «вести» своих ребят от детского сада и до высшего учебного заведения. Последние поправки к Закону об образовании, как раз, легитимизируют объединение в один комплекс образовательных учреждений разных направлений: дошкольного, школьного, высшего образования, а также дополнительного и профессионального образования.

Здесь нельзя не коснуться такого острого вопроса, как получение высшего образования, к чему стремятся все выпускники школ. Но так ли это нужно нашему обществу? Ведь иметь хорошего технолога, специалиста, который может сделать что-то руками, создать продукт, оформить проект, — это ничуть не менее важно, чем разработать теоретическую форму того или иного явления, открытия. Уметь пользоваться знаниями намного важнее, если мы говорим о результате, ценном для всего общества. За примерами далеко ходить не надо: обратите внимание на названия московских мостов. Многие из них носят имена простых инженеров — тех гениев технической мысли, которые их спроектировали. Мне необычайно импонирует эта традиция. Я за то, чтобы у нас все открытия, изобретения и механизмы имели имена собственные, как паровоз Ползунова, лампочка Ладыгина-Эдисона. Это было бы очень здорово! Большого признания в жизни достичь, наверное, сложно. Но за каждым именем стоит еще когорта людей, которые воплощают его идею в жизнь. Нашей стране сегодня катастрофически не хватает не только новаторов, но



продолжение на стр. 52

продолжение. начало на стр. 50–51



и технически грамотных специалистов, способных предлагать и реализовывать эффективные решения. Одна из наших целей — воспитание таких людей, которые дадут своим рекордам собственные имена.

— Ни один масштабный проект не развивается легко и гладко. Как Вы считаете, какие трудности могут ожидать в реализации этого проекта?

— В данном случае самая большая трудность — в психологической перестройке людей. Поскольку образование — процесс обоюдный, необходимо психологически подготовить, как учителей, так и детей, и их родителей. Мы заключили договоры с ведущими педагогическими ВУЗами Москвы, для того чтобы привлечь к нашей работе студентов. Во-первых, молодые специалисты совсем по-иному смотрят на проблемы образования и получения знаний. Во-вторых, к молодым педагогам дети, конечно же, относятся с большим интересом. Тем более, когда речь заходит о высоких технологиях, им проще понять друг друга. С другой стороны, молодежи нужно многому учиться, выстраивать педагогический коллектив. Даже, если мы объединим очень талантливых педагогов, соберем самых талантливых детей, это все равно не даст того результата, который хотелось бы получить. Потому что образование — это, прежде всего, работа команды единомышленников. Нам предстоит нелегкая работа по формированию этой команды из сложившегося педагогического коллектива школы № 439 и нашего молодого коллектива в области дополнительного образования. У нас есть все основания полагать, что наши совместные усилия дадут прекрасный результат, потому что коснутся организации не только учебной деятельности ребенка, но и его интеллектуального досуга, развития его возможностей. Я не исключаю, что, как

любое серьезное учреждение, мы можем столкнуться с проблемами роста, но все это вполне решаемые задачи.

— Каково значение создаваемого комплекса для ДТДИМ «Интеллект»?

— Это реализация наших творческих целей, нашего творческого потенциала в аспекте расширения рамок общего образования и поддержки теоретических знаний практическими навыками. Многие под дополнительным образованием до сих пор понимают только танцы, рисование, игру на музыкальных инструментах, но то, что дает детям посещение Дворца творчества «Интеллект», позволяет не только углубить знания по естественным и техническим наукам, но и начать профессионально развиваться в определенной области деятельности. Ребенок будет учиться только тому, что ему действительно интересно. Поэтому и тут перед нами стоит непростая задача: с одной стороны, как сделать

школьный учебный процесс интересным, а с другой стороны, как сделать так, чтобы дополнительное образование не стало просто развлечением, а стало естественным продолжением школьного.

Наши взрослые посетители в один голос говорят: «Господи! Когда я учил физику, почему не было таких экспонатов? Я бы совершенно по-другому относился к техническим предметам!» Именно такой неподдельный интерес к устройству этого мира нам очень хочется пробудить в будущих учащихся лицейских классов. Мы будем работать в направлении не только развития художественных способностей детей, но формирования естественнонаучной картины мира. В этом нам, конечно, поможет наш бесценный опыт преподавания и уникальное техническое оснащение лаборатории.

— Очевидно, уже в ближайшее время Вас ждет горячая пора...

— Мы ждем детей. И, с удовольствием, готовы принять любого. В первую очередь, мы формируем 5-й и 6-й классы, но, при необходимости, можем сделать и профильные группы на базе других параллелей. Мы готовы работать с любым школьным возрастом. Родители учеников из школы № 439 не раз обращались к администрации с просьбой предоставить детям возможность углубленного изучения предметов. Созданный образовательный комплекс ГБОУ СОШ № 439 Инженерный лицей «Интеллект» должен стать именно таким учебным заведением — Школой будущего, Школой больших возможностей.

Автор:

Мельникова Наталья — педагог дополнительного образования ГБОУ СОШ № 439 Инженерный лицей «Интеллект».



ОСТАНОВКА ПОТЕРИ ВЕСА – ХОРОШИЙ ЗНАК

Первая неделя потери веса проходит легко. Вторая и третья недели в целом тоже даются не слишком тяжело. НО к четвертой или пятой неделе Вам кажется, что весы замерли!!!

ВЫ ДОСТИГЛИ ПЕРВОГО ПЛАТО В СВОЕЙ ПОТЕРЕ ВЕСА! Плато (время, когда Ваш вес стоит на месте) **НОРМАЛЬНЫ!** это сигнал Вашего тела о том, что Вы потеряли жировую ткань, но не вес тела.

Последнее может быть непонятно. Как может человек потерять жир, но не потерять вес? Ответ: вместо жира, который Вы потеряли, Ваше тело теперь удерживает воду. До тех пор пока удерживаемая вода не потеряна, весы **НЕ БУДУТ** регистрировать Ваши общие достижения.

Весы не могут рассказать нам о различии между весом, который **ЖИР**, и весом, который **ВОДА**, поэтому попытаемся объяснить это мы.

Тело человека состоит из питательных веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов и воды. Вода не только в крови, большая часть её находится в клетках, тканях и органах. Мышцы, например, внутри своих структур содержат много воды. Даже жировая ткань содержит её около 15 процентов.

Даже когда для получения энергии используются белок организма и жировые ткани, вокруг всех тканей вода остается. Другими словами, вы «пропитаны водой». Это и объясняет периоды плато. Организм как бы отдыхает перед тем как снижать вес далее.

Когда Вы потребляете меньше калорий, чем сжигаете,



Ваш организм вынужден брать энергию, которая ему требуется, где-то ещё, и это «где-то» — это Вы. Когда Вы теряете вес, Вы фактически потребляете свой собственный жир и белок, чтобы получить энергию.

Чтобы быстрее потерять избыточную воду, уменьшите потребление соли. Не добавляйте соль в пищу и не ставьте солонку

на стол. Откажитесь от горчицы, кетчупа, соевого соуса и майонеза. Для вкуса используйте лимон, горечи и пряную зелень (петрушка, укроп и т.д.), но откажитесь от глутамата натрия (усилитель вкуса). Не ешьте сильно соленую пищу и не пейте содовую воду. Хотя водные колебания в организме разочаровывают, они временны.



ЗАПОМНИТЕ:

Настоящий тест на успех в потере веса — это «тест на щипок», а не игра с цифрами на весах. Чем больше вы потеряете жира, а не белка и воды, тем стройнее и здоровее вы будете!!!

Кэти Тейлор (Kaye Taylor)

Перевод: Нина Суханова

<http://www.thehealthsuccesssite.com/weight-loss-plateau-is-a-good-sign.html#sthash.btE7rjG7.dpuf>

Материал газеты «Стройность.рф»

Та, что слаще хрена...

Редька. При упоминании этого корнеплода у многих возникают ассоциации с детством. Действительно, всех нас лечили соком редьки от кашля. Его же используют при лечении бронхита, коклюша или катара верхних дыхательных путей. Дело в том, что в редьке находятся кислоты, соли железа, натрия, калия, кальция, магния и фосфора, аминокислоты, серосодержащие вещества, которые обладают бактерицидными свойствами.

Редька обладает мощными противомикробными, антисептическими свойствами. Благодаря этому редька особенно полезна зимой и в начале весны, в целях пополнения недостатка витаминов и минеральных солей в организме.

Кроме того, лечебные свойства редьки помогают обеспечивать и витамин С, и бутилгорчичное масло, и рафанол, а также эфирное масло с содержанием серы и многое другое.

А между тем, редька попала к нам из Азии и помогала нашим предкам переживать непростые «голодные» годы. Неприхотливая при выращивании и простая в хранении, она помогала людям разнообразить свой рацион и защищала от многих болезней.

Редьку можно есть в сыром виде, не подвергая термической обработке. Из семян редьки делали растительное масло еще в Древнем Египте, где высоко ценили целебные свойства и высокую питательность редьки. О чем красноречиво свидетельствует изображение этого овоща на знаменитой пирамиде Хеопса.

В Древней Греции употребляемая в пищу редька пользовалась еще большей популярностью. Согласно древнегреческой легенде сам бог Аполлон, вкусив редьки, провозгласил, что этот овощ должен особо почитаться и цениться на вес золота.

О мощной целебной силе редьки упоминали в своих трактатах знаменитый Гиппократ, древнеримский историк Плиний, Гален и Диоскорид.

Древнегреческие врачи часто применяли редьку и получаемое из ее семян масло в лечении заболеваний глаз, болезней органов дыхания и пищеварения.

Например, черная редька славится своими желчегонными свойствами, поэтому ее используют в случаях затрудненного прохода желчи и в ситуациях скопления большого количества солей. Также черная редька — незаменимый помощник для людей с плохим пищеварением.

Рецепт салата прост:

Редьку, морковь и свеклу натереть на терке, перемешать, добавить растительное масло.

Если есть такой хотя бы раз в день, то работа желудка и кишечника заметно наладится.





Печенье безглютеновое



Печенье сладкое
КУКУРУЗНОЕ



Печенье сладкое
РИСОВОЕ с морковью



Печенье сладкое
ГРЕЧНЕВОЕ



gluten-free
без глютена

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



Фруктозе
Фруктозе



Верное  средство

для здоровья

РИСОВЫЕ ОТРУБИ



классические



очищающие



с курагой



с ламинарией



с расторопшей

ГРЕЧНЕВЫЕ ОТРУБИ



классические



очищающие



с аронией



с брусникой



с клюквой



с черносливом

СМЕСИ ОТРУБЕЙ



пшеничные
овсяные
гречневые

пшеничные
рисовые
гречневые

пшеничные
рисовые
овсяные

пшеничные
рисовые
овсяные
гречневые

пшеничные
рисовые
овсяные
гречневые
льняные

ЖЕНЩИНА С КРАСИВЫМИ ЗУБАМИ ВСЁ НАХОДИТ СМЕШНЫМ!

Основные правила ухода за зубами знает большинство. Но не все выполняют. Как известно сложнее всего выполнять самые простые и лёгкие правила. Что имеем в результате? Кариес, зубной камень, пародонтоз, пульпит, гингивит и дурной запах изо рта. Правил не так много, если не забывать о них, то всё будет в порядке.

Нас консультирует врач-стоматолог Константин Белоколенко.

— Константин, есть у меня предположение, что будем говорить о хорошо известных и даже банальных вещах. Но от этого их значимость не уменьшается.

— Согласен. Основа основ — это чистка зубов. Америку не открыли сейчас, конечно. Но соблюдать и методично выполнять всё равно надо.

Во рту живет множество видов бактерий. Остатки пищи для них являются питательной средой, дающей возможность размножиться и начать разрушающую деятельность. За ночь образуется зубной налет, которому бактерии тоже радуются. Все это надо убирать щеткой и зубной пастой. Утром и вечером. И после каждой еды, но не сразу, а примерно через полчаса — это в идеале. Движения должны быть от десны, а не наоборот. Строго! Иначе можно причинить вред.

Скажем честно, не всегда удается почистить зубы. На этот случай желательно иметь в сумке маленький флакончик со специальным балзамом и после еды прополоскать рот. В крайнем случае, пожевать несколько минут жевательную резинку, которая не содержит сахар.

Следующий важный момент — выбор щетки и пасты.

Щетину зубной щетки лучше выбирать среднюю, а для чувствительных зубов мягкую щетку. Зубную пасту тоже надо подбирать индивидуально. При чувствительных зубах нежелательно использование абразивных паст. Кому-то не подходит с содержанием фтора. А у кого-то проблемы с деснами. Огромное значение имеет место жительство, регион. Так что всё очень индивидуально. Не поленитесь лишний раз зайти к врачу и проконсультироваться.

Ещё хочу остановиться на таком моменте, как чистка полости рта.

— Так Вы уже рассказали...

— Вот и типичное заблуждение. Чистка зубов и полости рта — не одно и то же! Кроме зубов, во рту есть и другие места, не менее удобные для жизни бактерий. Миндалины, десны, небо и, особенно, язык. Для его очистки можно воспользоваться чайной ложкой с закругленным краем. Собственно, сейчас есть и специальные щётки. А остальное можно очищать полосканиями или приобрести специальные приборы для опрыскивания.



З. Зорина на собственном опыте убедилась — не страшно!

Дальше скажу совсем банальность, но... Главное — санитария. Пользоваться чужой щеткой категорически запрещается! Если, скажем, семья большая и щетки стоят в одном стакане, пользуйтесь защитными колпачками. Раз в неделю дезинфицируйте антисептиком. Менять щетку рекомендуется раз в квартал.

Хочу упомянуть ещё одно приспособление для поддержания зубов в здоровом состоянии — это флоссы.

— Звучит красиво!

— Не спорю, но это всего лишь всем известные зубные нити. Если зубы растут нормально, промежутки щеткой прочистить невозможно. И эти места очень привлекательны для бактерий. Как раз для этих труднодоступных мест изобретена зубная нить. Чтобы не доводить дело до бормашины обязательно пользуйтесь флоссами, но аккуратно, чтобы не поранить десну.

— Скажите, Константин, а питание, рацион влияют на состояние зубов?

— Конечно. Кальций и фтор самые важные элементы для зубов. Составляйте свое меню соответственно с этим. Морская рыба, телятина, мясо птицы, яйца, масло сливочное — источники витамина D, без которого кальций не усваивается. Брокколи, шпинат, сыр содержат кальций. Рыба, грубый хлеб и черный чай поставщики фтора. Можно пить витамины курсами.

— Знаете, доктор, есть люди, которые имеют невероятно крепкие зубы от природы. Даже завидно.

Генетику, конечно, никто не отменял. Природа всё распределила по своему, но и разумное отношение к тому, что тебе дано, тоже игнорировать не надо. Нагрузку на зубы необходимо регулировать. Пивные бутылки зубами не открывать, орехи не грызть, нити не перекусывать, челюсти сильно не сжимать, зубами не скрипеть. На случай скрипа зубами во сне существуют специальные капы. А вот жевать сырые овощи и фрукты полезно. И тренировка, и очищение.

— Как часто нужно ходить на «свидание» к дантисту?

— Раз в полгода обязательно. Даже если все в порядке. Профилактика лучший способ сохранить зубы, сберечь нервы и сэкономить деньги.

— Скажите, а кто чаще посещает стоматолога — мужчины или женщины?

— Женщины больше следят за собой и внешним видом. Мужчины же, в большинстве, пока на стену от боли не полезут, к нам не приходят, увы. Хочу их заверить, что сейчас у врачей очень много возможностей сделать эти посещения безболезненными. Не надо бояться. Ещё хотелось бы напомнить родителям, чтобы были внимательны к детям в период смены зубов. Есть масса вопросов, которые легко решаются в этом возрасте, а во взрослом гораздо труднее. Лучше подстраховаться и лишний раз сходить к врачу.

— Константин, есть ещё отдельный вопрос, который хотелось бы обсудить: стоматология и пациенты с диабетом. Есть ли особенности в этих взаимоотношениях?

— Есть, конечно. Пациенты с СД должны посещать стоматолога, на мой взгляд, каждые три месяца, особенно пародонтолога — это их врач. Кстати, наличие у пациента пародонтоза, повод для доктора отправить его на анализы (сдать на сахар) и выяснить, нет ли диабета. Система ухода та же, просто, она должна усиленно контролироваться. Очень важно следить за тем, чтобы не получать микротравм — от рыбных костей, семечек и зубочисток, которыми надо пользоваться очень аккуратно. Контроль и ещё раз контроль!

— Хочется верить, как в детстве, что доктора не болеют, и я верю. При этом любопытно знать, как лично Вы поддерживаете форму?

— Я давно занимаюсь спортом. В частности — боксом.

— То есть, в случае чего, сами сломаете, сами и почините?

— В общем, да (смеётся). Хожу в зал минимум четыре раза в неделю уже много лет. Стараюсь питаться сбалансировано. Разве что, в отпуске могу немного расслабиться.

Беседовала З. Зорина




Верное средство

для здоровья

Каши и семя белого канадского льна «Верное средство»:

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



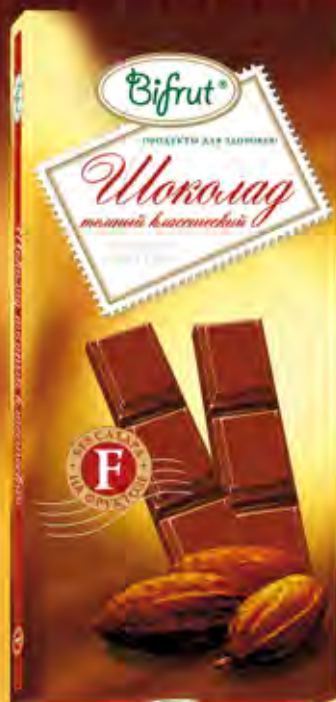
ООО «ТД «Диамир К»
 +7 (495) 739-2200
 www.diamirka.ru

ПОЛЕЗНЫЙ ШОКОЛАД



настоящее какао
 +
 сладость фруктозы

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



www.bifrut.ru



ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ на фруктозе



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

ВИТАМИНЫ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



Диана Клочко

Как говорят в народе: «В России 3 месяца — лето и 9 месяцев — зима!» Холода не заставляют себя ждать и приносят с собой негативные последствия для тела и души. У многих подавленное настроение и состояние здоровья ухудшается. Одна из таких причин — авитаминоз! Что же такое авитаминоз и как с ним бороться, мы рассмотрим далее в нашей статье.

Недостаток любых витаминов в организме или их полное отсутствие называется авитаминоз. В зимнее, весеннее время мало овощей и фруктов, которые содержат необходимые витамины, а в них нуждается наш организм. Ведь первой причиной появления авитаминоза, является неправильный рацион. Человеку для получения нужных витаминов и микроэлементов необходимо съедать по 1,5–2 килограмма ягод и овощей в день. Но при плотном графике работы, учебы и нашем суровом климате — это практически невозможно.

Первые симптомы авитаминоза:

- шелушение кожи;
- проблемы с ногтями или волосами;
- падает зрение, слезятся глаза;
- появляются отеки;
- слабнут мышцы;
- снижение концентрации на работе;
- проблемы с пищеварением;
- депрессивное состояние.

И это только часть того, что с Вами может случиться. Еще у человека может быть бессонница, хрониче-

ская усталость, раздражительность, повышенная нервозность, потеря аппетита. Внешними признаками этого заболевания являются несвойственная коже сухость, ломкость ногтей и появление на них белых пятен, появление зуда и перхоти на волосах, образование трещин на губах, слабые и тусклые волосы, кровоточивость десен.

Если у Вас наблюдаются такие симптомы, то стоит обратиться к врачу!

Авитаминоз может возникнуть из-за неправильного питания, окружающей среды, при сильном стрессе, серьезных нагрузках на работе, в школе, в ВУЗе.

Но прежде стоит понять, какие витамины вообще есть в нашем организме?

В организме каждого человека

есть витамины группы А, В, С, D, Е.

Витамин С помогает против стресса, ставит барьер инфекциям и вирусам, уменьшает эффект воздействия аллергенов. Он содержится не только в цитрусовых, как все мы знаем, а в сушеном шиповнике, красном болгарском перце, цветной капусте, садовой землянике, черной смородине.

Витамин А, отвечающий за формирование скелета и зрение, содержится в большом количестве в морковке, тыкве, крапиве, помидорах, свекле, красном перце, кукурузе, абрикосах.

Витамин D отвечает за процесс усвоения организмом кальция. Содержится в таких продуктах, как красная рыба, рыбий жир, икра, молоко, сливочное масло, сметана, печень, желток. Но и, конечно же, самым главным источником витамина D



— солнце, которое посещает нас летом, так что насладитесь им сполна в это время, чтобы хватило на весь год.

Витамин Е отвечает за функционирование желез и всей мышечной системы. В большом количестве он содержится в таких продуктах, как яичный желток, растительное масло, шиповник, зеленые листья растений.

Витамин В1 отвечает за нормальное функционирование нервной системы, активно участвует в обмене веществ. Его много в пшеничной муке, рисе, гречке, овсе, желтке, орехах, бобовых, говядине и свинине.

Витамин В12, отвечающий за деление клеток костного мозга, содержится в печени, говядине, домашней птице, рыбе, яйцах, молоке, сыре, сое.

Витамин В2, отвечающий за образование в крови гемоглобина, ускоряет заживление ран.

Витамины можно брать из продуктов, а можно пить витаминно-минеральные комплексы. Если Вы хотите принимать препараты, то следует обратиться за помощью к врачу-терапевту. Нужно строго соблюдать время приема витаминов.

Существуют и народные методы лечения авитаминоза. Просто нужно насыщать организм постепенно полезными элементами, и тогда он будет приходить в норму. Можно не только есть овощи и фрукты, а заваривать полезный травяной чай, делать разнообразные коктейли, смузи.

Все рецепты обогащены витаминами и микроэлементами, которые помогут справиться с авитаминозом, а если употреблять их постоянно, то Вы будете бодр и здоровы весь год.

С наступлением весны на прилавках появляется много овощей и фруктов. Всегда хочется порадовать себя чем-то вкусным и полезным. Например, свекольник, в котором содержатся витамин А, будет незаменимым весенним рецептом для каждой хозяйки. И в приготовлении он не трудный.

Ваша семья будет довольна, а главное, что все вкусно и полезно. Летом употребляйте как можно больше фруктов и овощей, чтобы обогатиться витаминами на весь год. Держите организм в тонусе. Занимайтесь физкультурой и спортом — это поможет Вашей энергии направиться

СВЕКОЛЬНИК

Ингредиенты:

- свекла — 0,5 кг
- огурец — 2 шт.
- яйцо — 3 шт.
- сметана — 100 г
- уксус — 2 ст. ложки
- зеленый лук, укроп, петрушка

Приготовление:

Нужно будет вымыть, очистить, разрезать пополам и отварить свеклу до готовности в подсоленной воде (3 л). Отвар не выливать, натереть на терке свеклу, а затем обратно положить в отвар и охлаждать 3–4 часа. Яйца отварить и очистить, нарезать дольками. Мелко нарезать зелень. Огурец порезать кубиками. Все ингредиенты соединить в кастрюле и залить отваром со свеклой. Добавить сметану и уксус. Для украшения используйте дольки огурца и яиц.

в нужное русло. Вы будете полны сил и готовы на новые свершения, а настроение будет на все 100%.

Диана Ключко

В И Т А М И Н Н Ы Е Н А П И Т К И

Для приготовления витаминных напитков Вы можете использовать готовые сиропы «Bifrut» и «Dr.Dias» на фруктозе или сорбите



С В Е Ж Е В Ы Ж А Т Ы Е С О К И

Свежевыжатые соки помогут в борьбе с авитаминозом. Полезно будет в день выпивать по стакану сока. Можно использовать разные сочетания фруктов или овощей. Все они насыщены витаминами и микроэлементами, которые улучшат Ваше пищеварение.

Р Я Б И Н О В Ы Й Н А С Т О Й

Рябиновый настой — отличное средство при авитаминозе. Высушенные плоды настаиваются. Нам потребуется 21 столовая ложка рябиновых ягод, которые нужно высыпать в термос и настоять три часа. Затем настоем процеживают и принимают внутрь трижды в день по одной трети обычного стакана.

Я Г О Д Н Ы Й С М У З И

Ягодный смузи, обогащенный витамином В и С. Понадобится: горсть клубники, 2 горсти малины, 1 замороженный банан, 200–300 мл молока (можно миндального), 2 ст. ложки йогурта. Можно использовать свежемороженые ягоды. Взбить все ингредиенты в блендере на высокой скорости.

Н А С Т О Й Ш И П О В Н И К А

Одним из лучших средств, является настой шиповника. Нужно взять 5 столовых ложек ягод и кипятить их в литре воды в течение 5 минут. Настаивать в термосе 8 часов и пить весь день.

Анекдоты

Как говорит моя бабушка:
 Если напакостила, а чувство вины так и не
 пришло — значит, всё правильно
 сделала...

— Ужас! Похоже я поправилась.
 — Да ну брось! У тебя идеальные параметры!
 — Честно?
 — Да! — 90–120–176 — как у снеговика!

— Мама? Только не волнуйся, но я в больнице...
 — Ты уже 10 лет работаешь врачом.
 Пожалуйста, прекрати начинать
 каждый звонок этой фразой!

— Почему ты сына зовешь потомком,
 а не как все — сынок, сынуля, да просто по имени?
 — Сейчас узнаешь.
 Потомок, приберись в своей комнате!
 Слышен голос: «Ма, потом...»

— Дорогая, хочешь зайдём в ювелирный, поищем для
 тебя золотое кольцо с бриллиантом?
 — Нет.
 Вы прослушали миниатюру
 «Разговор идеального мужа с идеальной женой».

— Доктор, помогите.
 У меня какие-то голоса в голове.
 — Вы плеер снимите и все пройдет!

— Как Вас
 с такой дикцией
 взяли на радио?
 У Вас там что, бласт?!
 — ... Почему бласт?! —
 Сестла!



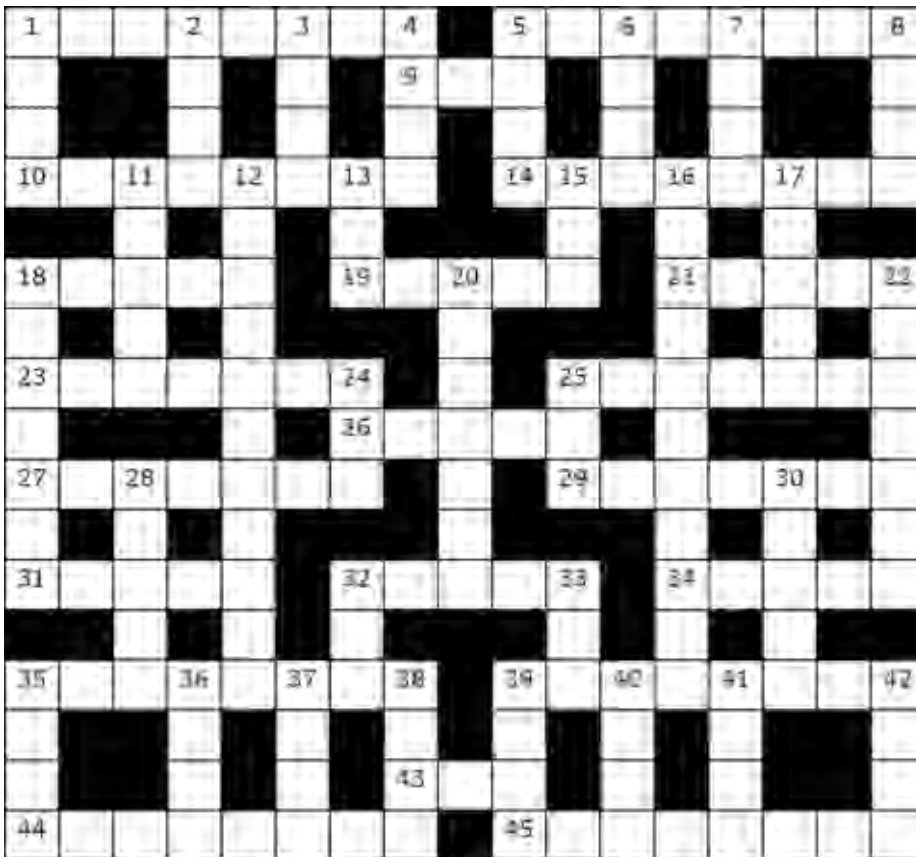
рототайка

Я мечтаю!

ТРЮФЕЛЬНЫЕ
 МОНЕТКИ
 на мальтитоле



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



Кроссворд предоставлен сайтом www.c-cafe.ru

По горизонтали: 1. Итальянский физик и химик, который дал формулировку одного из основных законов идеальных газов. 5. Астрономический прибор. 9. Титул в Англии. 10. Бросок смычка на струну. 14. Тысячная часть числа. 18. Неправда. 19. Конец дистанции. 21. Черточка, употребляемая как знак переноса или как соединительная черта между словами. 23. Сухие ветки. 25. Трон монарха. 26. Отверстие в металлургических печах для выпуска жидкого металла, штейна или шлака. 27. Автономная республика в Грузии. 29. Комедия Якова Княжнина. 31. Спортивная игра. 32. Бальный танец. 34. Прочная хлопчатобумажная ткань буровато-желтого цвета. 35. Часть ручного инструмента, оружия. 39. Рынок. 43. Кочевая семейная группа у монголов. 44. Религия, распространенная в Японии. 45. Воинское звание. .

По вертикали: 1. Священный бык у египтян. 2. Немецкий композитор, автор оперы «Альцеста». 3. Устаревшее название согла. 4. Город, в котором находится музей «Фрам». 5. Поэтический оборот. 6. Герой Гражданской войны. 7. Прихожая в избе. 8. Протертые овощи, фрукты, ягоды. 11. Золотая слива. 12. Гравюра на дереве. 13. Заразная болезнь, характеризующаяся сильным лихорадочным состоянием. 15. Обшивка из сборчатой легкой ткани. 16. Сказка братьев Grimm. 17. Часть пушки, орудия. 18. ... Кикабидзе. 20. Элементарная частица. 22. Густой суп из рыбы или мяса с острыми приправами. 24. Мелкий вредитель растений. 25. Место между бедрами в нижней части живота. 28. Вор, мелкий мошенник. 30. Российский поэт, автор текста к песням «Как хорошо быть генералом», «На дальней станции сойду». 32. Сибирский горный козел. 33. Груда камней, сложенная на перевалах или вершинах гор в Средней и Центральной Азии. 35. Шелковая или хлопчатобумажная ткань с рубчиками. 36. Поделочный камень, разновидность серпентина. 37. Жилище индейцев Северной Америки. 38. Герой армянского эпоса. 39. Пионер аэрофотографии и инженерной фотограмметрии в России. 40. Вечнозеленое дерево. 41. Ящик для пчел. 42. Древнеегипетский бог земли и покровитель умерших.

ответы на кроссворд смотрите на стр. 69.

рототайка
Я мечтаю!



ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ОЖИРЕНИЕ



Сергей Удинцев

Существует мнение, что овощи и фрукты — отличное средство для профилактики ожирения, поскольку они малокалорийны и являются хорошими источниками клетчатки — регулятора жирового и углеводного обмена. Но соответствует ли оно истине? Предлагаем обзор специальной научной литературы на эту тему.

Крупное исследование по изучению зависимости между объемом потребления овощей и фруктов и массой тела выполнено учеными Имперского Колледжа, Лондон, Великобритания. Участвовали 103455 мужчин и 270348 женщин из 10 стран Европы. Авторы не выявили особо значимого влияния как овощей, так и фруктов на вес тела участников. Когда же всех участников разделили на группы некурящих, курящих и бросивших курить, оказалось, что у последних овощи и фрукты существенно тормозили темпы набора веса тела. Авторы считают, что эти данные заслуживают внимания, поскольку многие бросившие курить начинают быстро полнеть (Am J Clin Nutr. 2012).

Сотрудники Университета штата Алабама, США, проанализировали результаты 7 длительных исследований на эту тему. Выводы ученых весьма осторожны — они полагают, что увлечение овощами и фруктами может оказаться полезным, если снизить энергопотребление на количество получаемых с этими продуктами калорий (а вот их-то мало кто считает) (Am J Clin Nutr. 2014).

Ученые Университета Кембриджа, Великобритания, изучили результаты 9 исследований средней длительностью 1,7 недель, в которых 1026 участников ели овощи и фрукты

как дополнение к обычному рациону; у всех оценивалось изменение массы тела и уровень потребления энергии. Разница в объемах потребления овощей и фруктов между группами была в среднем 133 г. Средняя разница в массе тела участников, получавших наибольшие и наименьшие объемы овощей и фруктов, оказалась на уровне 0,68 кг, а разница в потреблении энергии — 88 ккал. Вывод: повышенное потребление овощей и фруктов, даже без ограничения объемов других видов пищи, может играть роль в поддержании нормальной массы тела, но весьма скромную (BMJ Public Health. 2014).

Ученые Германского Института Питания Человека (Вена, Австрия) провели анализ 20 исследований по этой тематике с участием 563277 человек и заключили, что повышенное потребление фруктов — весьма действенное средство торможения темпов ожирения: каждые съеденные 100 г фруктов в день снижали интенсивность набора массы тела на 13,7 г на порцию в год, а скорость увеличения объема талии — на 0,04 см на порцию в год (PLoSOne. 2015).



В Гарварде (Бостон) и Университете Тафта (США) изучали влияние на регуляцию массы тела определенных овощей и фруктов у 133468 мужчин и женщин. Оказалось, что повышенное потребление фруктов тормозит темпы набора веса. «Тормозящий» эффект был выявлен и для овощей в целом — на 110 г на суточную порцию; наиболее эффективными были цветная капуста и зеленые салаты — одна их порция в день снижала темпы набора массы на 600 г. Но в лидерах оказались тофу и другие продукты

из сои — у потребителей всего одной суточной порции разница в наборе массы достигала 1100 г в год! Вывод: овощи, богатые клетчаткой и имеющие низкий гликемический индекс, набор веса тормозят, а потребление крахмалистых овощей — кукурузы, персиков, картофеля — ускоряют (PLoS Med. 2015).

В Университете Воллонгонга, Австралия, изучали влияние потребления овощей на массу тела. 120 субъектов с избытком веса разделили на две равные группы. Все они находились на гипокалорийной диете и получали по 5 порций овощей в день, но одни потребляли обычные порции, а другие — удвоенные. Через 12 мес все участники потеряли в среднем по 6,5 кг, независимо от количества съеденных овощей. Сниженный вес держался у всех в течение 12 мес после завершения программы. Вывод: включение овощей в рацион на фоне гипокалорийной диеты повышает ее эффективность, снижая риск сердечно-сосудистой патологии, количество же съедаемых овощей особой роли не играет (Eur J Clin Nutr. 2014).

Исследование, проведенное в Бостоне, США, и Стокгольме, Швеция, задействовало 18146 женщин старше 45 лет с нормальной массой тела. В течение 15,9 лет у них оценивали показатели здоровья и уровень потребления овощей, фруктов и клетчатки. За эти годы ожирение и избыток массы тела развились у 8125 женщин. Наиболее эффективными оказались фрукты — у их любительниц риск заработать несколько лишних килограммов был ниже на 13 %. Наибольший эффект фрукты проявили у женщин с нормальным весом тела. Потребление овощей и фруктов, а также пищевой клетчатки на темпы набора массы тела не повлияло, «усиленные» же порции овощей этот процесс даже ускорили. (J Nutr. 2015).

В Университете Техаса, США, в течение 5 лет изучали влияние потребления овощей на содержание общего и печеночного жира и уровень чувствительности к инсулину у 175 молодых (8–18 лет) людей с избытком массы тела. У тех, кто потреблял наибольшее количество некрахмалистых темнозеленых, темнооранжевых или

темножелтых овощей (не менее 1,7 порций в день) по сравнению с теми, кто съедал их не более 0,1 порции в день, содержание жира в печени было на 44 % меньше! У получавших минимум 0,3 порции таких овощей в день чувствительность тканей к инсулину повысилась на 31%, а содержание общего жира упало на 17% по сравнению с теми, кто ел их мало. Вывод: потребление таких овощей, даже в относительно небольших количествах, очень полезно для метаболического здоровья и профилактики ожирения (J Acad Nutr Diet. 2014).

Ученые Университета Корнель, США, и диетологи Финляндии, с целью выявления зависимости между индексом массы тела (ИМТ) женщин и наличием в кухонных запасах тех или иных продуктов, пригласили 210 домохозяек, попросили их измерить свой вес и рост и составить подробный перечень продуктов на кухне.

Оказалось, что присутствие на кухнях фруктов было связано с более низким ИМТ у их хозяек, а конфеты, сладкие напитки и сухофрукты были признаком их более значимых габаритов (Health Educ Behav. 2015).

Итак, фрукты и овощи не вызывают радикального похудения, но очень полезны для торможения темпов набора веса (напомним, что организм человека обладает крайне неприятной физиологической особенностью — накапливать с возрастом жирок даже без откровенного переедания). Особенно они необходимы людям, которые бросили курить — они полнеют особенно быстро. Что же лучше для Вас — фрукты или овощи — решать Вам.

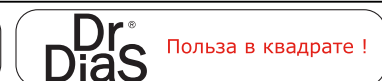
*Сергей Удинцев
Доктор медицинских наук,
профессор СибГМУ
Материал газеты «Стройность.рф»*



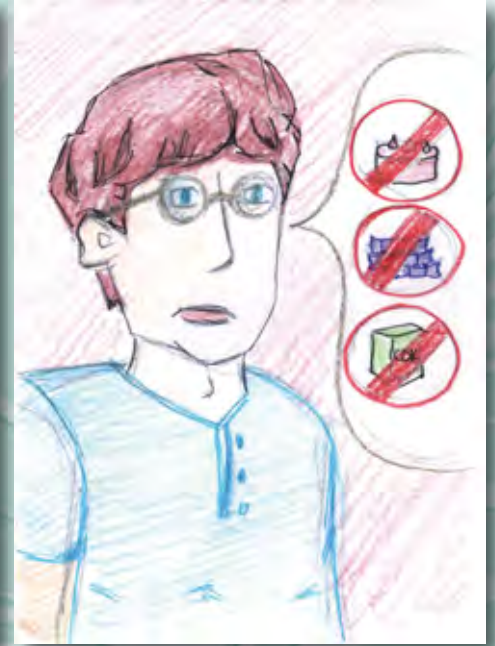
ответы на кроссворд со стр. 66.

По горизонтали: 1. Авогадро. 5. Телескоп. 9. Сэр. 10. Спиккато. 14. Промилле. 18. Враки. 19. Финиш. 21. Дефис. 23. Хворост. 25. Престол. 26. Лётка. 27. Аджария. 29. «Хвастун». 31. Гольф. 32. Танго. 34. Нанка. 35. Рукоятка. 39. Толкучка. 43. Аил. 44. Синтоизм. 45. Ефрейтор.

По вертикали: 1. Апис. 2. Глюк. 3. Дюза. 4. Осло. 5. Троп. 6. Лазо. 7. Сени. 8. Пюре. 11. Икако. 12. Ксилография. 13. Тиф. 15. Рюш. 16. «Медвежатник». 17. Лафет. 18. Вахтанг. 20. Нейтрон. 22. Солянка. 24. Тля. 25. Пах. 28. Жулик. 30. Танич. 32. Тэк. 33. Обо. 35. Репс. 36. Офит. 37. Типи. 38. Арам. 39. Тиле. 40. Лавр. 41. Улей. 42. Акер.



При покупке товаров важен ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР



Иллюстратор Ольга Кондратцева



КРУАССАНЫ

ВАФЕЛЬНЫЕ БАТОНЧИКИ



КОНФЕТЫ



МЮСЛИ- БАТОНЧИКИ



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

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

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

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

Спонсор выпуска ООО «ТД «Диамир К»

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

Отпечатано: Типография ООО «Лист Пром»
Россия, 603002, г. Нижний Новгород, Интернациональная, д. 100.
Подписано в печать 25.01.2016 г.
Объем 18 пл. Тираж 30000 экз. Заказ № 27 от 20.01.2016 г.

Московский выпуск №22(1135)/1-2016
Южный (Ростовско-Донской) выпуск №15(1175)/1-2016
Тульский выпуск №15(1165)/1-2016
Санкт-Петербургский выпуск №16(1145)/1-2016
Ставропольский выпуск №17(1155)/1-2016
Курганский выпуск №14(1125)/1-2016
Краснодарский выпуск №13(1115)/1-2016
Дальневосточный выпуск №8(1105)/1-2016



РОССИЙСКАЯ
ДИАБЕТИЧЕСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ