

# Нужно наслаждаться каждым днем!

Корнелия Манго – одна из самых ярких и харизматичных артисток отечественного шоубизнеса. Пять лет назад жизнь этой замечательной актрисы резко изменилась. Диагноз «Диабет 1-го типа» внес корректизы во все. Но она смогла не только не сломаться, но и продолжает активно гастролировать, устраивает выставки своих картин, занимается спортом. А еще ведет свой блог на YouTube, где рассказывает о своем опыте с диабетом и как с ним жить.

Этим и многим другим Корнелия поделилась с нами. Рассказала, как радоваться жизни, работать, путешествовать, наслаждаться каждым моментом, несмотря на болезнь.

**– Корнелия, расскажите, пожалуйста, какой у Вас был самый запоминающийся момент в детстве?**

– В моём детстве было много разных ярких моментов, наполненных теплотой и любовью. Нравилось проводить время с мамой, бабушкой. Они меня очень баловали. Когда вспоминаю детские годы – сразу ощущаю их любовь, заботу, доброту. Становится тепло на душе. Мне не нравилось только ходить в школу. (Улыбается). Хороших моментов было, конечно, больше. Вспоминаю, как на новогодние праздники собирались семьёй. Ходили кататься на санках. Эти моменты – одни из самых ярких.



**– А Вы с детства стали увлекаться музыкой, или это пришло позже?**

– Сначала увлекалась живописью. У меня художественное образование, окончила художественную школу. Это было моё осознанное решение, никем не навязанное. После школы училась пять лет в художественном училище. Потом поступила в университет и стала профессиональным художником, педагогом по живописи. Но параллельно с этим увлечением всегда шла музыка. Я выступала на городских праздниках, конкурсах. Везде успевала. Это было моей отдушиной.

**– Живопись – это семейное увлечение? Кто еще рисует из Ваших близких?**

– В прошлом году случайно узнала, что мой папа умеет рисовать. Меня инте-



рессовало, почему мой сводный брат тоже хорошо рисует, в кого он? Папа рассказал, что тоже учился в художественной школе. Писал маслом, акварелью. Его работы ставили в пример другим. Поэтому мой дар от отца.

**– Корнелия, Ваша мама тоже творческая личность?**

– Да, мама – творческая личность. Она дизайнер одежды. У неё свой бренд. Выступает с коллекцией на неделе моды в нашем родном городе, Астрахани. Преподаёт на курсах шитья. Для меня делает наряды. Мама всю жизнь мне говорила, что нужно быть яркой, интересной, не похожей на других. Мне было 10 лет, когда мама впервые покрасила мне волосы в яркий цвет. Представляете: всем родители запрещали, а мне – наоборот. Маминой инициативой было проколоть мне уши. Мне хотелось больше классику носить: юбки, платья. А ей, чтобы в штанах широких ходила, рэп слушала. Мама была более продвинутой, чем я. (Улыбается.)

**– Вернемся к теме живописи. Расскажите, пожалуйста, Ваши картины можно увидеть только в интернете или устраиваете выставки?**

– В декабре у меня открылась выставка картин. Вообще, каждые полгода стараюсь устроить выставку. На данный момент их было около тридцати. Мои работы хранятся в частных коллекциях не только в России, но и за рубежом.

Недавно меня пригласили с персональной выставкой в Германию, в Дрезден. Она прошла очень эмоционально! На выставке присутствовал мэр Дрездена. Он поинтересовался: «А где художник?» Увидев меня, поющей со сцены джаз, очень удивился. Сказал, что я совсем не похожа на обычных «замученных» живописцев в беретках, что не ожидал увидеть такой красавицы. Было приятно и радостно услышать эти слова. Да, это моя отличительная черта: я и рисую, и пою. Эти два дела идут всегда параллельно, дополняя друг друга.



А еще меня очень интересует тема преподавания. Поэтому запустила серию мастер-классов по живописи – Artmangok. Я же педагог живописи, мой долг – учить рисованию. Скоро запустим уроки в онлайн формате.

**– У Вас есть семейные традиции?**

– Мы всегда вместе празднуем Рождество, Новый год. Собираемся всей семьёй. Заранее, числа 15-го, 19-го декабря наряжаем ёлку. Приглашаем в дом друзей, дарим им небольшие подарочки. Все ищут их под ёлкой. Я всегда с нетерпением жду этой поры, предновогодней суеты. Для меня прекрасная традиция – заранее повесить гирлянду, украсить дом ёлочными ветвями, игрушками. Очень люблю готовить. Для меня важен домашний уют, теплота.

**– У Вас есть фирменный рецепт, который можете посоветовать нашим читателям?**

– Мои родители всегда готовили, не считая калорий, углеводов и жиров. Поэтому у нас всегда стоял на столе красивый и очень вкусный лимонно-ореховый пирог. Его готовила моя бабушка. Сейчас люблю готовить французский пирог – киш. С песочным тестом на дне, наполненный рыбой, шпинатом. Но,

если Вы страдаете диабетом, сверху тесто не нужно класть. Нравится готовить пироги, вафли, торты. Но съесть могу только маленький кусочек для пробы. Я слежу за своим сахаром. Считаю, что уровень сахара должен быть 5-6, как у здорового человека. Уже год борюсь за свои идеальные сахара. Мне нравится мое состояние, когда научилась себя держать в компенсации. Жизнь наладилась, когда появилась инсулиновая помпа. Стало легче. Раньше страдала, так называемыми, утренними зорями. После сна сахар был на уровне 14-15. Очень высокий. Было сложно в эти моменты. Я много путешествую, гастролирую, очень трудно держать сахар в норме. С помпой чувствую себя полноценным человеком.



*– Корнелия, расскажите, пожалуйста, как Вы впервые узнали о том, что у Вас сахарный диабет?*

– Это было 5 лет назад. Я очень похудела, специально этим занималась. Бегала пять раз в неделю, три раза ходила в клуб бокса. В то время был небольшой стресс, я рассталась с парнем. Переживала по этому поводу. Хотела похудеть и ничего практически не ела. Добилась стройной фигуры. Мне нравилось. Однажды мне позвонила мама и сказала, что чувствует что-то неладное. Попросила приехать в Астрахань. Дома она заметила у меня замедленную речь, непонятное поведение. В какой-то момент я ослепла. Мы пошли к врачу. Вместе с проверкой зрения сдала анализ на сахар. Оказалось, что у меня отёк сетчатки на фоне очень высоких сахаров. Это был сахарный диабет. Меня положили в больницу. Первое время отказывалась от пищи, казалось, что располнею и буду потом толстой. Со временем научилась питаться кашами, овощами и остальными нужными продуктами.

*– Как Вы чувствуете понижение и повышение сахара?*

– Знаете, мой муж больше замечает, что у меня низкий сахар. Я сама его не чувствую. Однажды мы катались на водных американских горках. Во время медленного спуска, засмотрелась на закат, мне он понравился, загрустила. Муж попросил проверить сахар, но я не захотела. Потом через время захотела сильно есть, он опять попросил проверить сахар. Отказалась. На последнем спуске меня начало трясти, потемнело в глазах. Сахар был очень низкий. Муж заметил это сразу, а я не послушала его. Он чувствует мое состояние, настроение, все изменения.

*– Вам трудно было изменить режим питания?*

– Мне было сложно, так как из-за диеты не ела до этого углеводы год. Я не ела белки, жиры и овощи. Врач говорил, что в день необходимо съедать определенное число углеводов. Иначе уровень сахара будет непредсказуемым.

*– Как относитесь к сладкому, чем его заменяете?*

– Я покупаю сладости в специальных магазинах, где все без сахара. Пончики, эклеры сделаны из белка. Однако, эти продукты тоже могут повысить сахар. Нужно быть осторожным. Недавно открыла для себя один магазин, где все продукты с нулевым содержанием калорий. Сладкое можно заменить продуктами без сахара, углеводов. От них не поправляешься.

*– Корнелия, у Вас много поездок, гастролей, концертов. Как в этот период питаетесь, удаётся придерживаться режима?*

– У меня есть райдер, в котором прописано, что я ем. Никогда не пропускаю приёмы пищи: завтрак, обед, ужин должны быть обязательно. В полёт беру свою еду. Стараюсь не есть то, что дают в самолёте, так как чаще всего это бутерброды, хлеб, все очень калорийное. Во время полёта сахар и так повышается из-за малой подвижности. Не хочется грузить себя лишними углеводами. Поэтому беру свою пищу в ланч боксе. Она адаптирована под меня и не вредит.

*– Поделитесь, пожалуйста, как понижаете сахар во время полёта?*

– Подвигаться особо не получается, но я стараюсь походить туда-сюда. У нас был недавно перелет на Мальдивы – 14 часов. Я старалась ходить, двигаться. Но это было сложно. Мало места, люди все сидят, спят. Я всегда прилетаю с высоким сахаром. Поэтому в помпе увеличиваю базальную скорость. Мне это помогает.

**– Расскажите, пожалуйста, с какими последствиями диабета Вы столкнулись?**

– Полинейропатия нижних конечностей на начальной стадии. В прошлом году поставили этот диагноз. У меня начали неметь пальцы на ногах. Я испугалась. После длительных гастролей вернулась истощённой, сахар был высокий, под 17. Сразу положили в больницу и установили этот диагноз. Сейчас все нормально, чувствительность к пальцам на ногах вернулась полностью. Я поняла, что к этому нужно серьёзно относиться.

**– Часто посещаете эндокринолога и других специалистов?**

– Да, конечно. Мой эндокринолог Арбатская Елена Юрьевна. Она помогает вести сахарный диабет с инсулиновой помпой. Все подбирается индивидуально. Пациент не может сам назначить себе дозу. Елена Юрьевна мне очень помогает. Если есть срочные вопросы, я ей звоню, мы разговариваем, корректируем. И, конечно, я езжу к ней на прием, сдаю анализы.

**– Физическая нагрузка присутствует в Вашей жизни?**

– Да, присутствует. Я раньше занималась три раза в неделю в спортзале. Но теперь мне запретили сильные физические нагрузки. Сейчас каждый день у меня спортивная ходьба. Быстрым темпом хожу по лесу. Часовые прогулки улучшают состояние сахара. Я очень люблю и скучаю по кроссфиту. Но пришлось отказаться от него по состоянию здоровья. Летом – велосипед, зимой – ходьба. Также катаюсь на сноуборде. А летом на вейк-серфе – разновидность катания за катером-буксировщиком. Это мои дополнительные увлечения.

**– Любите ходить в бассейн?**

– Увы, нет. Лично меня бассейн раздражает. Не получаю от него эмоциональную отдачу. А вот море я люблю. И хотя у меня в спортзале бассейн именно с морской водой, я, все равно, не могу себя заставить туда залезть.

**– Как поддерживаете себя в тонусе, форме?**

– У меня всегда с собой тренировочные петли TRX (тренажёр

(Кроссфит – это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики и тяжелой атлетики.)



для функциональной тренировки, благодаря которому прорабатываются все группы мышц). Летом ездим в Крым на месяц с мужем, беру их с собой. Бегать люблю, но мне запретили, поэтому нашла такой выход. Тренировочные петли спасают меня. Они руки укрепляют, пресс в тонусе держат, все мышцы задействованы. Очень удобно!

**– А как внешне выглядеть хорошо?**

– Главное – высыпаться, ложиться спать до двенадцати. Не всегда получается, но стараюсь. Быть влюбленным в жизнь, не нервничать – это очень важно. Хорошие сахара – залог хорошей жизни и внешнего вида.



**– Вы говорили о своих частых поездках, гастролях. Как часто удается видеться с семьёй?**

– Стараюсь как можно чаще. Я по натуре домашний человек, люблю уют. Готовлю сама завтрак, обед, ужин для своего мужа. Для нас очень важно, когда приезжают в гости родители. В декабре гостили наши две мамочки. Мы гуляли по красивой зимней Москве, общались. Осенью была у бабушки. Я очень люблю свою семью. Встречи с ними для меня важнее всего.

**– А с папой часто удается видеться?**

– К папе летаю в Испанию. Мы созваниваемся каждое воскресенье. Разговариваю с ним, братом и сестрёнкой. Жаль, не удается так часто видеться, как с мамой. Но хотя бы один раз в год мы стараемся встречаться.



**– Корнелия, расскажите, пожалуйста, какие у Вас на данный момент творческие планы?**

– Сейчас – реализация моего YouTube блога на тему сахарного диабета. Просмотрев большое количество интернет-страниц на эту тему, поняла, что нет блогеров, рассказывающих о своём опыте с сахарным диабетом. Никто не поднимал тему диабетических устройств, перелетов, путешествий с этим заболеванием. Поэтому я буду первой, кто в интернете говорит открыто об этом. Количество людей с сахарным диабетом становится все больше с каждым днём. Нет ни одной видео-инструкции на русском языке. Это же кошмар! Я вижу свою задачу в том, чтобы показать, как менять инсулиновые системы не на английском, а на русском. Так как сама с этим столкнулась. Я должна не просто людям в этом помочь, а сделать это качественно. Так, чтобы было интересно и полезно всем молодым людям, мамам, взрослым.

**– В своём Инстаграм аккаунте Вы открыто говорите о проблеме сахарного диабета. Как Вы находите в себе силы писать об этом и не бояться?**

– Я одна из немногих артисток в России, которая открыто говорит о своём сахарном диабете. Это не сразу ко мне пришло. Первые два года не могла смириться с диабетом. Мне было тяжело решиться об

этом говорить. Я преодолела себя. Перестала стесняться этого. Стараюсь пропагандировать здоровый образ жизни с диабетом. С ним возможно жить. И не просто нормально, но и активно, весело, совершая путешествия, строя планы, преодолевая стереотипы. Моя задача показать это. Чтобы люди не унывали. И не важно, где они живут: в больших или маленьких городах, населенных пунктах. Главное – иметь активную жизненную позицию. Тогда можно экспериментировать с едой, работать и жить полноценно. Я надеюсь, что мой личный пример покажет молодежи и всем людям, что такое быть активным и позитивным диабетиком. Не хныкающим и плачущим.

Буду рада, если меня услышат, примут и поймут!

**– Вы получаете отклик от своих подписчиков?**

– Да, конечно! Мои подписчики очень живые и классные. Это люди, которые любят моё творчество. Они добрые и отзывчивые. Люди с диабетом и без него. Стараюсь всем ответить, поговорить. Подписывайтесь на меня @korneliamango. Поболтаем с Вами!



**– Дайте, пожалуйста, совет нашим читателям.**

– Хочу, чтобы каждый понял, что диабет – это не приговор! С ним можно жить. Просто необходимо научиться справляться с ним. Это контроль над собой. Нужно подсчитывать углеводы, хлебные единицы.

Быть ответственным за свою жизнь и здоровье. Не забывать подкалывать инсулин, проверять сахар. Я, например, проверяю уровень сахара в крови десять раз в день. Хотя у меня есть система, которая непрерывно проверяет мой сахар. Но, помимо этого, прокалываю пальчики и смотрю сама. Хочу знать, как сахар реагирует на ту или иную пищу. Я поняла, что желаю долго жить, иметь здоровых детей в будущем. Сейчас мне необходимо быть серьёзной, ответственной, но не забывать, что жизнь прекрасна. Нужно наслаждаться каждым днём. Помните это!

**Беседовала Диана Клочко**

Фотографии предоставила Корнелия Манго

