

**Объединенный выпуск**

Российской Диабетической Газеты 31 (1-2021)

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

# Жизнерадостная Газета

Распространяется БЕСПЛАТНО

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

РОССИЙСКАЯ  
ДИАБЕТИЧЕСКАЯ  
АССОЦИАЦИЯ**№31****«Советы  
косметолога»**

стр. 18

**«Будьте  
здоровы!»**

стр. 56

**«Коронавирус  
и диабет: как  
действовать?»***Ответы на  
важные вопросы  
от президента РДА -  
Богомолова М. В.*  
стр. 2**«Без глютена -  
это вкусно!»**

стр. 66

**«Давайте общаться!»****Марина Коняшкина****стр.4**

От редакции


**ДИАМИР К**


## Коронавирус и диабет: как действовать?

В последние дни количество звонков на номера Всероссийского диабет телефона с вопросами, как избежать заражения коронавирусом и как остаться в живых в случае заражения, зашкаливает.

Российская Диабетическая Газета публикует бытовые рекомендации МОО «Российская диабетическая ассоциация».

### Вот что Вам нужно знать:

Люди с диабетом сталкиваются с более высоким риском заболеть коронавирусной инфекцией и с риском осложнений.

В целом, у людей с диабетом чаще возникают серьезные симптомы и осложнения при заражении коронавирусом. Проблема, с которой сталкиваются люди, страдающие диабетом - это, прежде всего, проблема худших исходов, а не большей вероятности заражения вирусом. Например, в Китае у людей с диабетом частота серьезных осложнений и смертности была намного выше, чем у людей без диабета. Мы, конечно, ожидаем, что мы научимся лучше выявлять и лечить этот конкретный вирус.

COVID-19 отличается от сезонного гриппа. Он оказывается более

серьезным заболеванием, чем сезонный грипп у всех, включая людей с диабетом. Все стандартные меры предосторожности во избежание заражения, о которых широко сообщалось, имеют еще большее значение при работе с этим вирусом.

Рекомендуемые меры предосторожности такие же, как и при гриппе: частое мытье рук, использование дезинфектантов и ношение масок и перчаток. Наиболее эффективны маски с клапаном выдоха, обычно применяемые в промышленности.

Мы призываем людей с диабетом следовать указаниям ВОЗ и Минздрава.

**Риск COVID-19 для людей с диабетом типа 1 по сравнению с диабетом типа 2:**

В целом, мы не знаем ни одной причины полагать, что COVID-19

## Дорогие друзья!

Девиз РДА: «Вместе мы сильнее!» - как никогда актуален в наши дни. Создавая этот номер «Жизнерадостной газеты», мы чувствовали поддержку и участие большого числа неравнодушных людей. Теперь мы не понаслышке знаем: только вместе мы сможем справиться с возникшими трудностями.

Герои этого номера – люди разных профессий, образования, места жительства. Всех их объединяет стремление сделать жизнь лучше, помочь окружающим. Это люди, сумевшие в наше непростое время найти в себе силы

заниматься любимым делом, помогать нуждающимся, заряжать энергией и позитивом.

Мы надеемся, что каждый, кто прочитает этот номер, сможет найти для себя что-то новое, интересное и полезное.

Читайте и будьте здоровы!

А. Д. Кондратцева

Главный редактор объединенного выпуска РДГ «Жизнерадостная газета», Председатель ФРС РДГ, Коммерческий директор ООО «ТД «Диамир К»



Президент РДА,  
врач психоэндокринолог  
Богомолов Михаил Владимирович

будет представлять собой разницу в риске между диабетом 1 и 2 типа. Более важно то, что люди с любым типом диабета различаются по возрасту, осложнениям и тому, насколько хорошо они справляются со своим диабетом. Люди, у которых уже есть проблемы со здоровьем, связанные с диабетом, вероятно, будут иметь худшие результаты, если они заразятся COVID-19, чем люди с диабетом, которые в остальном здоровы, независимо от того, какой тип диабета у них есть. Поэтому важно в дни эпидемии проводить тщательнейший самоконтроль,

воспользовавшись нашими бесплатными видеоуроками для людей с диабетом 1 типа и опубликованными занятиями для людей с диабетом 2 типа на нашем сайте: [www.diabetes-ru.org](http://www.diabetes-ru.org).

Если COVID-19 распространяется в Вашем регионе или сообществе, примите дополнительные меры, чтобы увеличить расстояние между Вами и другими людьми, чтобы еще больше снизить риск заражения этим новым вирусом. Оставайтесь дома, как можно дольше!

### Составьте план на случай возникновения заболевания:

- Соберите необходимые Вам материалы, информацию, документы, номера телефонов Ваших врачей и медицинских работников, Вашей аптеки.

- Список применяемых лекарств и доз (включая витамины и добавки).

- Создайте запас и имейте его с собой из простых углеводов, таких как обычная газировка, мед, джем, желе, леденцы или фруктовое мороженое, которые помогают поддерживать уровень сахара в крови, если Вы подвержены риску понижения сахара крови (гипогликемия) или слишком больны, чтобы есть.

- По возможности получите заранее дополнительные лекарства по рецепту, чтобы Вам не приходилось выходить из дома. Если Вы не сможете добраться до аптеки, ЗАРАНЕЕ узнайте о возможной доставке Ваших лекарств из аптек.

- Всегда имейте достаточно инсулина на месяц вперед, если вдруг Вы заболели или не сможете пополнить запас.

- Имейте дополнительные принадлежности, такие как дезинфектант и мыло для мытья рук, глюкагон и кетоновые полоски для определения ацетона в моче, в случае взлетов и падений сахара в крови.

- Имейте при себе достаточно предметов домашнего обихода и продуктов, чтобы Вы могли оставаться дома в течение некоторого времени, не менее двух недель.

**По возможности, поговорите со своим лечащим врачом о нижеследующем:**

- Когда можно и следует звонить в кабинет Вашего врача или на мобильный телефон врача по Вашей частной договоренности (в отношении кетонных изменений в потреблении пищи, корректировки лекарств и т. д.)?

- Как часто нужно проверять уровень сахара в крови?

- Когда проверять кетоны в моче?

- Какие лекарства Вы должны и можете использовать при простуде, гриппе, вирусах и инфекциях?

- Как производить любые изменения в дозе Ваших лекарств от диабета, когда Вы больны?

### Это ВАЖНО!!!

Принимайте ежедневные меры предосторожности:

- Избегайте тесного контакта с больными людьми.

- Примите профилактические меры: Часто мойте руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд.

- Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук, которое содержит не менее 70% спирта.

- Насколько это возможно, избегайте касания поверхностей в общественных местах - кнопок лифтов, дверных ручек, поручней, рукопожатия с людьми и т. д.

- Используйте перчатки, дезинфицирующие средства или салфетки.

- Старайтесь не касаться лица, носа, глаз и т. д.

- Очистите и продезинфицируйте свой дом, чтобы удалить микробы: практикуйте обычную чистку часто затрагиваемых поверхностей (например: столы, дверные ручки, выключатели света, столы, туалеты, смесители, раковины и мобильные телефоны).

- Избегайте скопления людей, особенно в плохо проветриваемых помещениях.

- Максимально сократите число поездок в общественном транспорте.

Вы должны знать распространенные симптомы COVID-19:

- Высокая температура и головная боль.

- Затрудненное дыхание или одышка.

- Постоянная боль или давление в груди.

- Возможна путаница в сознании.

- Синюшность губ или лица.

Обратите внимание на возможные симптомы COVID-19, включая жар, сухой кашель и одышку. Если вы чувствуете, что у вас развиваются симптомы, срочно вызывайте врача.

Если госпитализация неизбежна, возьмите Ваш обычный глюкометр для доступного определения глюкозы в крови с запасом не менее 150 полосок. МОО РДА рекомендует для адекватной частоты контроля использовать экономичные глюкометры и тест-полоски.

Имейте упаковку полосок для определения кетонов в моче.

Следите за своим потреблением жидкости (Вы можете использовать 1-литровую бутылку с водой, пополняя ее по мере необходимости). Предпочтительны воды с щелочной реакцией, рекомендованные МОО РДА.

Вот несколько общих советов:

- пейте много жидкости. Если у Вас возникают проблемы с удержанием воды, делайте маленькие глотки каждые 15 минут в течение дня, чтобы избежать обезвоживания.

- При любых сильных скачках уровня сахара в крови (ниже 3,3 ммоль/л или выше 13 ммоль/л), обращайтесь к своему лечащему врачу!

- Учитывая, что Вы находитесь в особой зоне риска, и массовая вакцинация становится всё более доступной с использованием вакцины Спутник-V – решите со своим лечащим врачом вопрос о возможности и сроках вакцинации.

- Если Вы обеспокоены тем, что из-за Вашего диабета с Вами обращаются несправедливо, свяжитесь с нами ПИСЬМЕННО на [5053399@mail.ru](mailto:5053399@mail.ru), чтобы мы смогли помочь Вам обратиться за помощью по правовой защите.

**Для получения дополнительной информации, пожалуйста, звоните 7 920 567 00 55 или пишите на Форуме сайта: [www.diabetes-ru.org](http://www.diabetes-ru.org).**



# «Давайте общаться!»

У нас в гостях талантливая актриса театра и кино - **Марина Сергеевна Коняшкина.** Она родилась в Минске, училась в театральном институте в Москве, здесь и построила карьеру актрисы. На счету Марины Коняшкиной более 50 работ в кино, интересные театральные работы в МХТ им. А.П. Чехова. Мы расспросили Марину Сергеевну о её творческом пути, дальнейших планах и любимых городах.



- **Марина Сергеевна, расскажите, пожалуйста, как приняли решение стать актрисой и переехать в Москву?**

- Знаете, можно сказать, что актрисой я стала из-за желания путешествовать. (Улыбается) Я не мечтала об актерской профессии, у меня «классическая» семья: папа - военный, мама - педагог. Актёров в роду не было. Мы жили скромно. Да и на дворе были «суровые» девяностые. В свои 14 лет я расстраивалась, что ни разу не летала на самолете. А мне так хотелось! Девочка из моей школы занималась в театральной студии, они много ездили, даже в Париже были. Она также как и я, была дочерью военного. Я подумала, значит, нужно идти в театральную студию. В 9 классе пришла туда. Мы съездили в Санкт-Петербург, Витебск - это было здорово. В студии мне сразу сказали, что театр - это моё. Я «заболела» театром, кино и решила поступать в Минске в театральную академию.



Фото из спектакля «Ундина».

И чтобы «потренироваться», поехала на вступительные экзамены в Москву. В итоге поступила и не вернулась обратно.

- **Какие у Вас были впечатления в первые годы обучения в Театральном институте им. Б. Шуккина?**

- Да, сумасшедшие, только сейчас «отхожу» и понимаю, что уже 10 лет прошло, как закончила. Эмоций ещё много осталось. Я попала в театральную студию, заканчиваю школу, поступаю учиться в институт, переезжаю в Москву. Это один большой день! Жизнь меняется на 360 градусов. Обучение вызывало только восторг. Четыре года быстро пролетели. Это была бешеная энергия, которая долго не отпускает.

- **На своей странице в Инстаграм в одном из постов Вы писали, что самый любимый раздел в институте был самостоятельный показ. Почему он привлек больше всего, чем остальные предметы?**

- Самостоятельный показ - это когда студенты сами находят отрывки, выбирают партнеров, подбирают костюм, грим, режиссируют. Тебе даётся две недели. Желательно сделать два разных отрывка. Например, что-то дра-

ООО "ТД "Диамир К" +7(495) 739-22-00 [www.diamirka.ru](http://www.diamirka.ru) [info@diamirka.ru](mailto:info@diamirka.ru)

Витамины в каждой ложке!



Варенье без сахара  
с цельными ягодами!

Реклама



Dr.  
Dias



Верное средство  
для здоровья



Dr.  
Dias



Верное средство  
для здоровья





**«Мне нравятся положительные эмоции людей, их отклики. Это неподдельный восторг. Ты делаешь добро и видишь радость людей. Это очень приятно.»**

Кадр из сериала «Пятый этаж без лифта».

Когда оканчивала 4 курс, мы выпускали дипломный спектакль и мне предложили пройти кастинг в Московский Художественный театр. Меня взяли, в марте сыграла первый раз. Выйти на большую сцену в трехчасовом спектакле, в главной роли очень ответственно. «Ундина» Жана Жироду - это пьеса, со сложной драматургией. Это было серьезное испытание. Рада, что прошла его.

**- Как Вы считаете, есть ли разница в подготовке к роли в кино и к роли в театре? Или перевоплощение и подготовка проходят одинаково?**

- Все отличается. Театр и кино - это абсолютно разные вещи, как опера и балет. Кино - это «здесь и сейчас», сцену отыграл и забыл. Хорошо, когда попадают проекты, где действительно нужно готовиться, тренироваться, дополнительно репетировать. К спектаклю можно готовиться от 3-х месяцев до года. Это ежедневные репетиции. Все в более спокойном темпе.

**- Марина Сергеевна, а были в Вашей практике роли, к которым необходимо готовиться**

**заранее, получать новые навыки?**

- На Первом канале должен выйти сериал «Близнец». Мне очень понравилась моя роль. Была необходима супер спортивная подготовка. Я сыграла женщину-следователя ГРУ. До начала съёмок встречалась с каскадерами, отработывала трюки, тренировалась. Занялась бегом. До роли ходила на бокс еще, старалась очень активно включить спорт в свою жизнь. Считаю, чем ты начинаешь заниматься, то и притягиваешь в свою жизнь. Вот и роль пришла такая.

**- Какие у Вас на данный момент творческие планы? Ожидается новый спектакль или фильм с Вашим участием?**

- В театре пока, к сожалению, не занята. Но вот недавно закончила проект у Елены Цыплаковой. Мы снимали три месяца в Калининграде. Параллельно еще один проект у режиссера Ильи Хотиненко в этом же городе. С января приступаю к съемкам в сериале о декабристах, где сыграю Екатерину Трубецкую.

Кадр из сериала «Хрустальная ловушка».



матическое и что-то комедийное. Все это вызывает чистый восторг. Мне нравится делать все самой, полностью погружаться в работу. Вот представьте: Вы две недели не спите, сутками репетируете, практически живете в училище. Специально договорились с вахтером, чтобы не выгоняли нас ночью из стен Альма-матер. Я в это время практически ничего не ела, только черный хлеб с кабачковой икрой. Полное погружение в творческий процесс. И вот кульминация: день показа, положительная оценка... Это невероятный энергетический заряд! Таких эмоций больше нигде не испытаешь. Сейчас всегда есть режиссер, готовый материал, предлагаемые обстоятельства. А тут было «живое» творчество, проверка себя. Для меня это очень важно, так как я максималист во всем.

**- Какие Вы испытали ощущения, когда впервые вышли на сцену театра МХТ им. А.П. Чехова в постановке «Ундина»? Помните это момент...?**

- Нужно начать с того, что первый спектакль, который я посмотрела в Москве, когда приехала поступать - это была «Ундина»! Запомнилась прекрасная музыка и режиссура Николая Лаврентьевича Скорика.

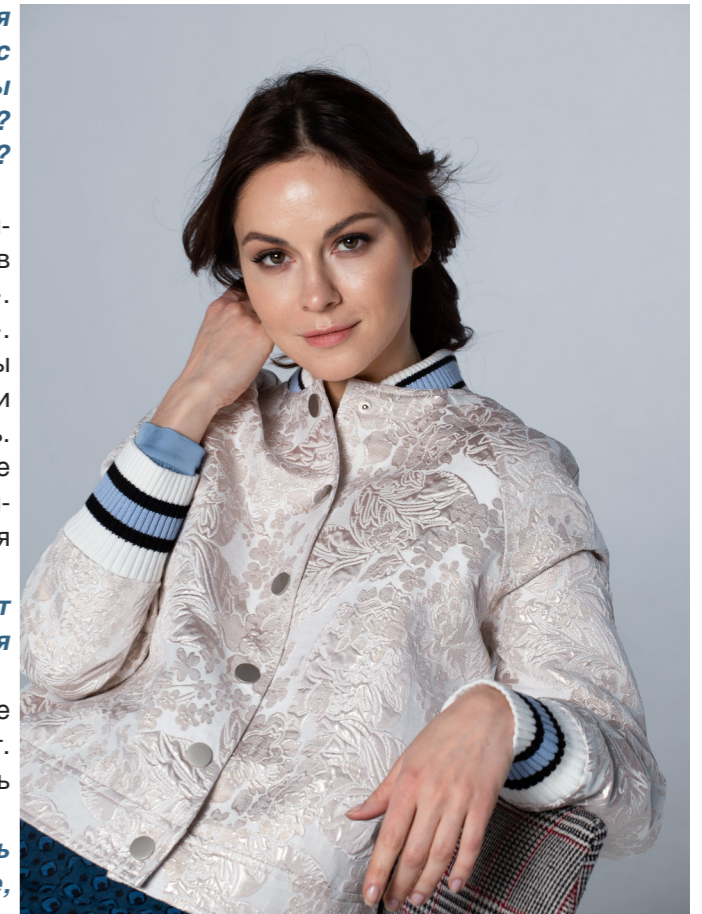
**- На своей странице в Инстаграм во время карантина у Вас был пост о сотрудничестве с благотворительным фондом «Дети бабочки». Вы занимаетесь благотворительностью постоянно? Если да - то с какими фондами Вы сотрудничаете? Поделитесь, пожалуйста, этим опытом.**

- Это также случай, когда этого очень хотела и притянула. Думала об этом много. Мой друг Митя Совелов живет в Лондоне, занимается петициями «Change.org». Он позвал меня на мероприятие «Meet for Charity». После мне написал фонд «Дети бабочки». Сейчас мы разговариваем для благотворительной газеты. Если мне что-то такое предлагают, никогда не отказываюсь. К сожалению, сейчас много мошенников, нужно все проверять. Когда это реальная история, всегда с вниманием отношусь к проблеме. И благодарна, что меня расценивают, как человека, который может помочь.

**- Марина Сергеевна, что Вас лично мотивирует заниматься благотворительностью? Что она для Вас?**

- Желание делиться. Мне нравятся положительные эмоции людей, их отклики. Это неподдельный восторг. Ты делаешь добро и видишь радость людей. Это очень приятно.

**- Как Вы лично пережили карантин? Удалось ли в это непростое время посвятить время себе,**





**ПОЛЕЗНОЕ  
ЛАКОМСТВО**

**ТЕМНЫЙ  
ШОКОЛАД**  
с АПЕЛЬСИНОМ  
с ВИШНЕЙ  
с КАЮКВОЙ  
с МАЛИНОЙ  
и КАЛУШНИКОМ

**МОЛОЧНЫЙ  
ШОКОЛАД**  
с КЕШЬЮ  
с КАПУЧИНО  
с МИНДАЛЕМ  
с ФУНДУКОМ

**ГОРЬКИЙ  
ШОКОЛАД**  
с ЯГОДАМИ ГОДЖИ  
с СЕМЕНАМИ ЧИА

ООО "ТД "Диамир К"  
+7(495)739-22-00  
www.diamirka.ru  
info@diamirka.ru



Кадр из фильма «Космонавтика».

«Для меня лучший способ вдохновения - это наблюдения за людьми. Поэтому в поездках, да и в Москве, чаще использую общественный транспорт. Так же люблю долгие пешие прогулки. И конечно, живопись!»

занятиям, которые давно откладывали?

- Я не тот человек, который был рад много времени провести дома. Не умею этого делать. (Улыбается). Благодарна только за то, что в этот период встречаешься один на один с собой. Происходит переосмысление, начинаешь ценить простые моменты своей жизни. Гулять, встречаться с людьми - это великое счастье. Поэтому и с Вами хотела встретиться лично на интервью. Видеосвязь, долгие телефонные разговоры - невыносимы для меня. Я ретроград (улыбается), всегда за живое общение, книги, походы в театр. Не хочу больше такого опыта, справилась и хватит.

- Если отвлечься от карантина, то как Вы любите проводить свободное от съёмок, спектаклей время?

- Знаете, я разучилась дышать и лениться, что плохо для организма. (Улыбается.) Из любимых занятий - это встречи с друзьями, продолжаю обучение английскому, читаю. Хочу «добить» наконец-то вождение. Наш художественный руководитель все время говорил, что очень

занятой человек успевает в два раза больше, чем свободный. Когда ты максимально загружен, то умело распоряжаешься своим временем. Когда свободен - все «расползается».

Я - человек режима, так как папа военный. Все четко, быстро. Поэтому свободное время - это моя проблема. Теперь пытаюсь это освоить и научиться наслаждаться «ничегонеделаньем». (Улыбается).

- Марина Сергеевна, Вы прекрасно выглядите. Расскажите, пожалуйста, у Вас есть свои секреты красоты? Какие они?

- У меня их нет, в этом плане я очень недисциплинированная актриса. Делаю то, что всегда бы делала, не будь актрисой. Хожу к косметологу на чистку, маски, пилинги различные, массаж. Мы работаем лицом, мой организм - это инструмент. К этому необходимо относиться, как скрипач к скрипке. Он покупает для неё самые дорогие струны, чтобы добиться идеального звучания, и конечно, ежедневно оттачивает своё мастерство. Для меня все эти походы в салоны - тоже часть

моей работы. Чтобы сниматься в кино, быть в профессии, должна быть в тонусе, в идеальном состоянии, в добром здравии, с хорошим настроением.

- Вы следите за собственным питанием? Соблюдаете диеты?

- Сейчас у меня с этим все сложно и жестко, потому что заработала проблемы с желудком. Не буду в них вдаваться. Поэтому сейчас на съемках прошу телефон повара, который нам готовит «кино-корм», и мы с ним обсуждаем моё меню. Из-за этого моя жизнь немного усложнилась, не могу расслабиться и забыть об этом.

- А как восстанавливаетесь после спектаклей, съёмок? Что помогает отвлечься от роли и снова вернуться к своей жизни?

- Восстанавливаюсь я активными методами! Спорт, встречи с друзьями, походы в театр, музеи, кино. Да и в выходные между съемочными днями тоже стараюсь проводить так же. Как говорят «клин клином вышибают»!

- Во время карантина многие женщины жаловались, что им приходилось много готовить и все время придумывать что-то новое. Расскажите, пожалуйста, любите ли Вы готовить? Есть ли фирменное блюдо?

- Я очень люблю готовить, но за время карантина также надоело. (Улыбается). Раньше любила приезжать к родителям в Минск на Новый год и делать праздничный стол: новогодний или рождественский. Всегда придумывала какой-то новый десерт, пирог. Мне нравятся простые, понятные продукты. Самое любимое: купить свежей рыбы и ничем её не испортить. Приготовить на медленном огне, чтобы она осталась сочной. Для хорошего, качественного продукта больше ничего не нужно. Подсолил, немножко сбрызнул лимоном и все.

- Спасибо! А фирменное блюдо?

- Фирменного блюда нет. Но я дам Вам рецепт черёмухового торта.

- Бытует мнение, что актеры очень суверены, что у каждого есть свой ритуал или секрет для настроения и вдохновения? Марина Сергеевна, поделитесь с нашими читателями, как настраиваетесь на роль, что Вас вдохновляет?

- Для меня лучший способ вдохновения - это наблюдения за людьми. Поэтому в поездках, да и в Москве, чаще использую общественный транспорт. Так же люблю долгие пешие прогулки. И конечно, живопись! Мне кажется, артисту, важно, как можно больше бывать в музеях.

- А какой город или страна поразили Вас больше всего?

- В августе первый раз посетила Рим, а потом через две недели Париж. В Риме удалось провести 5 дней. Особенно хотелось посмотреть этот город после просмотра фильма «Великая красота» Паоло Соррентино (итальянский кинорежиссёр и сценарист - Прим. ред.). Конечно, мы сразу отправились на поиски фонтана Аква-Паола, с которого начинается фильм. Это восторг. Вернулась в Москву и снова появилось свободное время. Всю жизнь мечтала поехать в Париж. Но думаю, как после Рима поеду туда,

ведь впечатления еще не улеглись? Но поехала. Мы жили в районе Маре. Когда вышли из метро на улицу, у меня сразу «кольнуло» в сердце. Это была любовь с первого взгляда. (Улыбается.) Рим, как один большой музей, а Париж - город для общения.

- Марина Сергеевна, что Вы можете пожелать нашим читателям в такое непростое для всех нас время?

- Меньше сидеть в тишине. Во время карантина поняла, что сила в людях, в личных встречах, эмоциях. Нужно чаще ходить в гости, приглашать к себе. Мы ведь совершенно забыли об этом. Недавно встречалась с подругой - актрисой, спрашивали друг у друга, какие планы на Новый год. Хочется, чтобы кто-то пригласил в гости. Все вместе что-то готовили, отмечали. Тогда хандра исчезнет. Так что давайте общаться! И пусть новый год принесёт только хорошее, светлое и доброе!

Беседовала Диана Ключко  
Фотографии предоставила  
Марина Коняшкина



## Рецепт черемухового торта от Марины Коняшкиной.

### Ингредиенты:

- Яйца — 4 шт.;
- Сода - 5 г;
- Мука - 150 г;
- Мука черемуховая - 135 г;
- Мука миндальная - 75 г;
- Сахар тростниковый — 230 г;
- Разрыхлитель — 5 г;
- Сметана 25% — 280 г.

В чаше взбейте яйца (4 шт.) с тростниковый сахаром (230 г) до пышной пены, на это уйдёт от 5 до 10 минут. Далее добавьте все сухие ингредиенты: муку (150 г), муку миндальную (75 г), муку черемуховую (135 г), соду (5 г) и разрыхлитель (5 г). Перемешайте всё на низких оборотах миксера или даже лопаткой. В конце идёт жирная сметана (270 г). Тесто будет достаточно жидким. Если хотите, чтоб коржи были ещё нежнее, добавьте растительное масло (80 г). Три металлических кольца на 16 см оберните фольгой и разделите тесто поровну. Выпекайте на режиме верх-низ, при температуре 145-155 градусов до готовности. Готовые коржи оберните пищевой плёнкой горячими. Уберите в холодильник на 8 часов. После этого соберите торт, промазав каждый корж кремом.

### Рецепт крема:

- Масло сливочное 82,5% — 100 г;
- Пудра сахарная — 100 г;
- Натуральный экстракт ванили — 5 г;
- Творожный сыр — 300 г.

Для начала порубите холодное масло (100 г, из холодильника) на кубики в 5-9 мм, добавьте сахарную пудру (100 г). Используйте пудру с добавками, они помогают избежать комочков, она не сваливается и остаётся рассыпчатой. Взбивайте пудру и масло на высокой скорости до состояния однородной пасты. Добавьте экстракт ванили. Когда размешаете экстракт, добавьте творожный сыр (300 г). Добейтесь однородности миксером. Крем готов к использованию.

Приятного аппетита!



ООО "Вишневогорская  
кондитерская фабрика"

www.wischcon.ru  
(35149) 3-41-13, 3-41-25



Халва арахисовая в глазури с фруктозой, 68 г



Халва подсолнечная в глазури с фруктозой, 68 г



Халва подсолнечная с фруктозой, 180 г



Халва арахисовая с фруктозой, 180 г

Торговая марка «Голицин» является авторитетным брендом на рынке здорового питания. Широкий ассортимент продукции на основе фруктозы представлен в федеральных и региональных торговых сетях. Благодаря неизменно высокому качеству и богатству вкусов, продукция фабрики получила достойную оценку и признание покупателей.

## КОМПАНИЯ СЛАДКИЙ САХАР

- В ТРИ РАЗА СЛАЩЕ ОБЫЧНОГО САХАРА
- В ТРИ РАЗА ЛЕГЧЕ
- В ТРИ РАЗА МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ

С НАТУРАЛЬНЫМИ ЭКСТРАКТАМИ  
И ПОДСЛАСТИТЕЛЯМИ

- Мята
- Сахарин
- Имбирь
- Стевия
- Шалфей
- Сукралоза

ЗАМЕНИТЕЛЬ САХАРА  
ЭРИТРИТ С СУКРАЛОЗОЙ



sladsah@mail.ru

ООО «КОМПАНИЯ СЛАДКИЙ САХАР»  
www.sladky-sahar.ru

тел. (495)640-01-08





*Лён - одна из самых древних культур, почитаемая на Руси. Наши предки делали из него и муку, и масло, и кисель, и одежду. В каждом доме, в каждой избе всегда был лён. То ли скатёртью, то ли маслом, то ли вкуснейшим блюдом на столе. А то ли нарядными рубахой и сарафаном к празднику.*

*Ошибкой будет думать, что лён растёт сам по себе. Как в старые времена, так и сейчас выращивание льна - это трудоёмкий процесс. Чтобы лён отдал свою пользу людям, требуется специальный уход за ним на протяжении всего времени роста этого растения.*

## РУССКОЕ ЗОЛОТО

Одним из популярнейших продуктов из льна до сих пор является льняное масло. Его изготавливают из семян. В клеточках зародыша и окружающей его тонким слоем питательной ткани находится преимущественно жирное льняное масло, содержащее масляную линоленовую кислоту. В старину его получали через специальные давильни. Сейчас технологии ушли вперед, и существует большое количество техники, которая облегчает процесс производства.

Льняное масло холодного отжима получают из спелых семян льна обыкновенного. Свежее льняное масло имеет пряный аро-

мат, похожий на аромат сена. Его вкус ореховый, слегка поджаренный, может иметь рыбные нотки.

Льняное масло используют в кулинарии для приготовления соусов, салатов, каш и молочных продуктов. Интересный факт, что в некоторых странах льняное масло используют для изготовления молочных продуктов. Так как масляная плёнка предотвращает быстрое скисание.

**ВНИМАНИЕ:**  
При высоких температурах образуются вредные для здоровья вещества. Льняное масло необходимо использовать только в холодном виде.

Так часто делали в летний период. В верхнеавстрийской кухне часто готовят на льняном масле и внесли его

в реестр традиционных продуктов питания.

Еще один важный факт - льняное масло нельзя подвергать высоким температурам! Оно состоит из полиненасыщенных, химически активных жирных кислот, которые изменяются при температурах выше 100 °С.

В льняном масле содержится большое количество полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6. Приблизительно 60%. Дополняет высокую пищевую и лекарственную ценность семян наличие белков, и специфической слизи. Также лён содержит витамины А и Е, которые необходимы для поддержания здоровья кожи, волос и ногтей. Калий влияет на мозговую деятельность и состояние сердечно-сосудистой системы. Йод необходим для синтеза гормонов щитовидной железой. От йода в немалой степени зависят обмен веществ, рост и способность мужчины продолжить род. Цинк необходим для регенерации тканей, их роста, полноценного развития мозга. Благодаря фосфору, содержащемуся в масле, происходит усвоение кальция в

костях. Антиоксиданты (лигнаны) помогают предотвращению образования раковых клеток. По своей биологической ценности льняное масло превосходит другие продукты нашего рациона. Его рекомендуют употреблять ежедневно.

Льняное масло снижает риск развития сахарного диабета. Способствует снижению вязкости крови. Повышает эластичность сосудов, снижает риск инфарктов и инсультов. Помогает уменьшить уровень «плохого» холестерина в организме. Это, в конечном счете, предотвращает развитие атеросклероза, гипертонической болезни сердца, снижает риск образования тромбов. Льняное масло нормализует работу кишечника и всей пищеварительной

системы человека. Способствует лечению колитов, гастритов, устраняет запоры, изжогу. Нормализует работу печени, оказывает противопаразитное действие. Очищает от шлаков и токсинов. Отдельное свойство растительных жиров из льна, интересное именно для мужчин - это усиление половой функции. Женщинам льняное масло помогает для улучшения общего состояния кожи, реализации репродуктивной функции, способствует похудению. Наиболее полезно употребление льняного масла детьми в зимнее время - ребенок будет меньше подвержен простудным заболеваниям. Также льняное масло помогает при сильных нагрузках в школе, улучшая мозговую деятельность ребёнка. Масло просто необходимо для полноценного развития детского





организма. Льняное масло оказывает поддержку работе почек, что очень важно при отёках и избыточном весе.

Благодаря иммунозащитным свойствам масла его применяют в профилактике онкологических заболеваний, например, рака молочной железы, рака прямой кишки. Врачи рекомендуют масло из семян льна употреблять в период реабилитации после операций. Не стоит забывать о льняном масле и во время пандемии коронавирусной инфекции. Так как оно повышает иммунитет и способствует нормальной работе функций всего организма. Сам лён обладает мощным антисептическим эффектом. Во всех частях растения сконцентрированы гликозид линамарин и более двух десятков фенолкарбоновых кислот, обладающих обеззараживающими свойствами. Обладает регенерирующими функциями, поэтому активно используется в косметологии.

Существует легенда, что льняным маслом протирала лицо Клеопатра, чтобы придать красоту и молодость коже.

Так как оно обладает противовоспалительными, ранозаживляющими, антиоксидантными свойствами. Масло смягчает, питает и увлажняет кожу тела и рук. В составе масок, кремов для лица оказывает крайне положительное воздействие на кожу, омолаживая и придавая гладкость.



Борется против морщин, дряблостью, увядающей кожи. Придаёт эластичность и подтягивает овал лица. Такие маски можно купить в готовом виде, а также приготовить самостоятельно. При этом проконсультируйтесь со специалистом, так как у Вас может быть индивидуальная непереносимость льняного масла. Это может вызвать аллергию. Использование льняного масла придаст блеск и пышность волосам, восстановит их структуру. Борется с секущимися концами. Также масло необходимо при массаже.

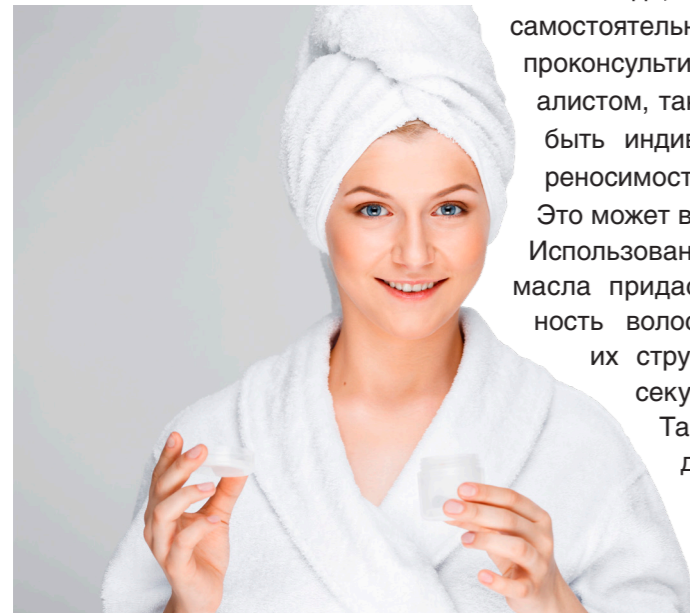
Дефицит Омега-3 и Омега-6 может

привести к развитию экземы, псориаза, кожным заболеваниям, дерматитам. Не забывайте о льняном масле, и Ваше общее состояние будет лучше с каждым днём. Для кожи, склонной к раздражениям, покраснениям, ранам на лице, можно ежедневно по 3-4 раза смазывать пораженные участки льняным маслом.

Льняное масло благотворно влияет на организм человека, как внутренне, так и внешне. Оно обеспечит хорошее самочувствие в любом возрастном периоде. Начните с двух чайных ложек в день утром и вечером перед едой. Через неделю дозировку можно увеличить до двух столовых ложек в день. Если не можете пить его в чистом виде, то добавляйте в каши, йогурты или кефир по утрам, салаты - днём. Сейчас существует большое количество рецептов с льняным маслом. Храните его в темном и прохладном месте, куда не попадут солнечные лучи. Масло может окислиться, это повлияет на его вкус. Выбирайте масло с более свежей датой изготовления, так оно дольше хранится.

Льняное масло называют «русским золотом» за все его качества и свойства. Сфера его применения довольно разнообразна. Из льна делают продукты, которые несут в себе пользу клетчатки и многих незаменимых микроэлементов. Среди них магний, селен, хром, кремний. Перед началом употребления любого продукта из льняного семени стоит проконсультироваться с врачом!

**Берегите себя и будьте здоровы!**



**Богородское масло**  
100% натуральное  
Льняное  
Тыквенное  
Горчицное  
Кукурузное

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



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

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



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

Льняное  
Арахисовое  
Чесночное  
Тыквенное  
Абрикосовое  
Облепиховое  
Кунжутное  
Кедровое  
Рисовое  
Грецкого ореха  
Виноградное  
Горчицное

**Я Стевия**  
НАТУРАЛЬНЫЙ ЗАМЕНИТЕЛЬ САХАРА

stevia-stevioside.ru +7(499)390-31-53 info@yastevia.ru

**La Fitona**  
ХАЛАБА БЕЗ САХАРА

Восточная сладость - Вам на радость!

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



# Натуральные австрийские уксусы



## Лимонад с грейпфрутом

### Ингредиенты:

- > 250 мл воды
- > 2 чайная ложка уксуса Mautner Markhof Bio
- > 1 грейпфрут

### Приготовление:

Смешайте воду с уксусом Mautner Markhof Bio. Добавьте грейпфрут. Украсьте напиток листиком свежей мяты.



Естественная ферментация

С живыми полезными бактериями

Непастеризованный и нефilterованный

Подходит для веганов

Без сахара

Имеет сертификат БИО «Евролист»

г.Люберцы, ул.Комсомольская, д. 15а, офис 901; тел.: +7(495)661-01-21; www.darsil.ru



## «Иммунный» ЭЛИКСИРЫ Omega 3 для Лёгких

**Компас Здоровья**

на хлеб    в кашу    в салат    в творог

**ОМЕГА 3**  
Обеспечивает правильное устройство клеточной мембраны. Поэтому основа эликсира – это льняное масло. Оно содержит максимальное количество полиненасыщенной жирной кислоты Omega 3 – до 60%.

**ЗВЕРБОЙ**  
Обладает противовирусным и противомикробным эффектом, поддерживает здоровье кишечника. При воспалении стенок кишечника клетки, ответственные за иммунитет не могут полноценно работать. Экстракт звербоя борется с воспалительными явлениями, способствует заживлению эрозий и язв.

**АИР И ЗМЕЕГОЛОВНИК**  
Нормализуют пищеварительные соки. Обеспечивают полное переваривание пищи и защищают от опухолевых трансформаций пищеварительный тракт.

**ЧАГА**  
Выбраковывает опухолевые клетки. Клетки с измененной генетической информацией сложно вычислить. Но чага совместно со звербоем обеспечивает систему их выбраковки.

**КРАСНЫЙ И ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ**  
Заряжают клетки энергией. Слабые клетки плохо сопротивляются вторжению вирусов и бактерий. Восстановлению количества энергетически заряженных клеток способствуют растения-адаптогены – красный и золотой корень.

**ОМЕГА 3 для Лёгких**  
Обеспечивает правильное устройство клеточной мембраны. Поэтому основа эликсира – это льняное масло. Оно содержит максимальное количество полиненасыщенной жирной кислоты Omega 3 – до 60%.

**МЕДУНИЦА**  
Помогает при бронхитах, при сухом кашле, осиплости голоса. Противостоит вирусу герпеса, который «прокладывает путь» для бактериальной флоры.

**СОЛОДКА**  
Многokrратно усиливает действие всех лекарственных растений в составе эликсира. Обладает отхаркивающим и противовоспалительным эффектом.

**АЛТЕЙ**  
Это растение эффективно при кашле, бронхите, хорошо дополняет лечение бронхиальной астмы.

**СМОРОДИНА И МАЛИНА**  
Содержат высокую концентрацию салицилатов, обладающих противовоспалительным и противоотечным действием. Снижают активность иммуноглобулина Е (аллергия и бронхиальная астма).

**ЖИВИЦА КЕДРА**  
Живица кедра противодействует склеиванию эритроцитов в легочных капиллярах, тем самым улучшая кислородное снабжение организма.

курс приема: 6 недель → 4 раза в год  
**1-2 столовые ложки в день**

**Рецепт Сибирских учёных**

к-zd.ru    8-800-770-03-49  
compaszdorovya    8-913-475-40-90  
kompaszdorovya    kz@k-zd.ru

## Вкусно и полезно!

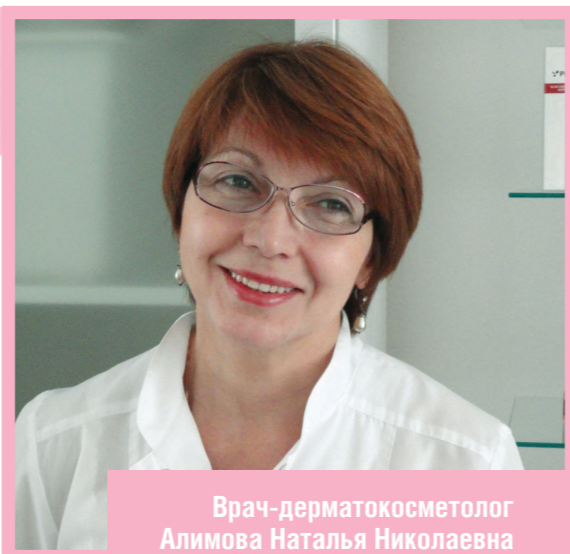
ООО «ТД «Диамир К»  
+7(495)739-22-00  
www.diamirka.ru  
info@diamirka.ru

## Сладости для радости!

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



# Советы косметолога



Врач-дерматокосметолог  
Алимова Наталья Николаевна

Без сомнения, 2020 год останется в памяти у всех людей на планете. Но надо помнить, что коронавирус оставит отпечаток не только в нашей памяти, но и на нашей коже. Так необходимые нам для защиты от заражения маски и перчатки не только помогают нам, но и наносят вред нашей коже. Как правильно ухаживать за кожей рук и лица в период пандемии? Какими средствами пользоваться? Где найти дополнительный источник витаминов и солнечных лучей? Ответы на эти вопросы «Жизнерадостная газета» узнала у нашего постоянного эксперта - врача-дерматокосметолога - Алимовой Натальи Николаевны.

- Использование антисептика чревато пересыханием кожи рук. Может возникнуть зуд кожных покровов, вызванный обезвоживанием кожи и потерей слоя водно-липидной мантии. Чтобы избежать этого, необходимо использовать питательный, увлажняющий крем. Также во время длительного ношения перчаток руки оказываются как бы в паровой бане. Лучше после этого помыть руки с мылом и нанести крем. Два раза в неделю рекомендуется делать маски для рук. Их можно сделать самостоятельно в домашних условиях. Также существуют специальные парафиновые ванночки для увлажнения кожи рук. Врачи рекомендуют носить резиновые перчатки не больше двух часов, а тканевые можно весь день.

Постоянное ношение маски негативно сказывается на коже лица. Поэтому стоит подобрать правильный уход за кожей, с

использованием тоника, крема, сыворотки. Рекомендую обратиться к косметологу, который подскажет, что подходит именно Вам! Тоник необходим, чтобы восстанавливать уровень pH. После можно нанести увлажняющую сыворотку и закрепить питательным кремом. Конечно, не стоит забывать о правильном очищении. Лучше подобрать щадящий пилинг, скраб мелкой абразивности, так как кожа после маски и так раздражена.

Для умывания подойдут гели и пенки. Два раза в неделю рекомендуется делать маски: крем-овые, тканевые или альгинатные. В принципе, это базовые правила ухода за кожей лица, которые необходимо выполнять ежедневно.

Наша кожа нуждается в питании и увлажнении!

Если Вы находитесь на удаленной работе дома, то из-за нехватки свежего воздуха

кожа становится тусклой. Чаще проветривайте помещение. Из-за застоя лимфы происходят отеки. Рекомендуется делать самомассажи и лимфодренажные процедуры. Подойдет контрастный душ, легкий массаж лица. Такие процедуры также помогут разгладить мелкие морщинки.

Еще один важный фактор, который влияет на состояние кожи, и не только в период пандемии - это питание. Старайтесь употреблять в пищу больше овощей и фруктов. Добавьте в рацион натуральные ингредиенты, например, льняное масло. Скорректируйте своё питание.

Делайте зарядку. Небольшая физическая активность поможет улучшить состояние кожи.

Не забывайте о витаминах, только проконсультируйтесь со специалистом и подберите правильный курс.

Этими простыми правилами Вы укрепите свой иммунитет!

## Рецепты масок для рук:

### Питательная овсяно-медовая маска.

- Овсяная мука или измельченные в блендере овсяные хлопья - 3 ст. л.
- Молоко - 1 ст. л.
- Оливковое масло - 1 ст. л.
- Мёд - 1 ч. л.

Тщательно перемешайте все компоненты между собой. Получившуюся массу нанести на руки. Наденьте полиэтиленовые перчатки, затем хлопчатобумажные. Держите маску около 40-60 минут. Затем смойте прохладной водой.



*Протестируйте свежеприготовленную маску на аллергическую реакцию. Нанесите её на тыльную сторону кисти.*



### Увлажняющая маска.

- Желток - 1шт.
- Овсяная мука - 1 ст. л.
- Зелень петрушки - 3 веточки.

Нарежьте и растолките петрушку. Смешайте с желтком, добавьте овсяную муку. Она поможет загустить смесь. Нанесите маску массажными движениями на кожу рук. Оставьте на 15 минут. Затем смойте водой.

### Восстанавливающая маска.

- Мякоть картофеля - 1 шт.
- Льняное масло - 1 ч. л.

Льняное масло – сильный антиоксидант. Он запускает обменные и восстановительные процессы в коже. Отварите картофелину и остудите. Смешайте мякоть картофеля с льняным маслом. У нас получится теплая однородная смесь. Нанесите её на руки и оставьте на 20 минут. Затем смойте теплой водой и нанесите крем.

### Обновляющая маска-плёнка.

- Желатин - 1 ст. л.
- Молоко - 3 ст. л.

Подогрейте молоко. Растворите в нём желатин. Полученную смесь нанесите кисточкой на кожу рук. Важно смесь должна быть теплой, не горячей. Оставьте на 15 минут. Ваши руки покроет плёнка, аккуратно снимите её. Остатки смойте водой. Нанесите крем.



#СНАМИНЕСЛИПНЕТСЯ  
#YUMMYFOODS  
#YUMMYJAM  
#YUMMYJUICE  
#ISOMALTO

**НАТУРАЛЬНЫЕ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ БЕЗ САХАРА НА ОСНОВЕ СТЕВИИ**

*Yummy foods jam & juice*

000 «Изомальто» info@isomalto.ru  
www.isomalto.ru +7 (495) 755-39-51

Верное средство для здоровья

**ЭРИТРИТ Erythritol**

Натуральный подсластитель

не повышает уровень глюкозы в крови и не содержит калорий

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

**КРУТЫЕ НА ЗДОРОВЬЕ - РАСТИ КА ЗДОРОВЫЕ**

**ПОДУШЕЧКИ ХРУСТЯЩИЕ ИЗ МУРОМ**

- с ароматом яблока;
- с ароматом груш;
- с ароматом кокоса;
- с ароматом персика;
- с ароматом клубники;
- шоколадные;
- молочный каприз;
- крем-брюле;
- десертные (ванильно-сливочные).

**НА ФРУКТАХ КРУСТЯЩИЕ С НАЧИНКОЙ**

**БАТОНЧИКИ ПОДУШЕЧКИ**

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

СЛАЩЕ САХАРА в 5 раз

**ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ САХАРОЗАМЕНИТЕЛЬ

СТЕВИЯ В САШЕ

**НОВИНКА!**

0 калорий

Подходит для ежедневного применения в рационах питания, направленных на контроль массы тела, либо исключаящих употребление сахара.

laboratories NOVASWEET since 2000 life insugaring company

Правильные Сладости

**Леденцовая Карамель на изомальте**

**Новинка!**

www.vitacenter.ru

**Чайная Компания ВИТАЦЕНТР**

**В ЭТОМ ЧАЕ ДУШИ НЕ ЧАЮ**

Испекон веков любит народ на Руси чаепитие. И наверняка в каждом доме есть свой рецепт приготовления вкусного и полезного напитка. Вот только порой элементарно не хватает для этого времени. А ведь в любом случае хочется и своих домочадцев, и гостей побаловать хорошим чаем!

В последнее время на прилавках можно увидеть изобилие различных упаковок с чаем. Что выбрать? Чтобы, как говорится, и душе, и сердцу.

По совету своей подруги (она врач) я однажды купила чай под торговой маркой «ВИТАЦЕНТР». Кстати, продается он как в магазинах, так и в аптеках. Приятно удивил большой ассортимент данных напитков. Причем, вся продукция данной торговой марки представляет собой натуральные смеси лечебных трав и ягод, собранных в экологически чистых районах нашей страны с соблюдением всех правил сбора и заготовки.

Российским НИИ пищекоцентрализованной промышленности и специальных пищевых технологий были разработаны травяные сборы с учетом народных традиций на Руси, современных вкусов и прошедших века знаний о целебных травах. Кстати, ученые утверждают, что в определенных сочетаниях растения могут приобретать новые свойства. Это и помогло создать уникальные по своей целебной силе чайные напитки «ВИТАЦЕНТР».

Вот взять, к примеру, чай «Девять сил». Название говорит само за себя. В состав этого напитка, кроме корня девясила, входят мята, брусника, черника, чабрец. Вкус и запах - отменные! (Как, впрочем, и у всех чаев торговой марки «ВИТАЦЕНТР»). Кстати, «Девять сил» можно применять как для диетического, так и для диабетического питания.

Очень рекомендую попробовать сладкие чайные напитки со стевией - медовой травой. Она является самым полезным заменителем сахара на земном шаре! Эти вкусные и полезные натуральные напитки способствуют оздоровлению всего организма.

000 «ТД «Диамир К», тел.: (495) 739-22-00; www.diamirka.ru

Также чайной компанией «ВИТАЦЕНТР» разработана серия напитков на основе листьев черники, которые нормализуют уровень сахара в крови и применяются для профилактики диабета и избыточного веса.

Под торговой маркой «ВИТАЦЕНТР» выпускаются десятки сортов как лечебно-оздоровительных, так и элитных черных и зеленых чайных напитков с добавлением мягкой экзотики. Все их перечислить просто нет возможности. Да и зачем? Лучше попробовать самим, тем более, что никакими словами не передать вкусовые и полезные качества этого чая! Кстати, качество продукции впервые позволяет не только извлечь пользу от ее применения, но и получить удовольствие. А умеренные цены делают ее интересной как в экономическом, так и в социальном плане, поскольку она рассчитана на любые группы потребителей.

Сейчас большое внимание уделяется выполнению Президентской программы «Здоровье». И, как заметила коммерческий директор фирмы «ТД «Диамир К», давнего партнера «ВИТАЦЕНТР», Кондратцева Алла Дмитриевна, с появлением чайных напитков данной торговой марки заботиться о себе, своем здоровье, стало достаточно просто - как чашку чая заварить.

Так что если хотите начинать утро в прекрасном, бодром настроении, весь день быть в тонусе и вести активный образ жизни, то делайте выбор! Приятного и полезного Вам чаепития!

**ПОЛЕЗНО!** **ВКУСНО!**

Желаем Вам приятного чаепития и крепкого Здоровья!

**ВКУС И ПОЛЬЗА В КАЖДОЙ ЛОЖКЕ!**

**НА ФРУКТОЗЕ И СОРБИТЕ**

**Bifrut**

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

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