

продолжение, начало на стр. 1

Чудо – край

много. Существует федеральная программа предупреждения и борьбы с социально значимыми заболеваниями. Каждый год наше правительство подписывает соглашения с Минздравом России, и мы получаем федеральные субсидии на приобретение оборудования и лекарств инновационными группами для бесплатного лечения больных сахарным диабетом.

Кроме этого, у нас вотрой год реализуется программа модернизации здравоохранения Якутии, в которую включены средства Федерального Фонда Медицинского Страхования. У нас она реализуется довольно успешно. Идет капитальный ремонт, реконструкция объектов, приобретение оборудования, в том числе, для нашего республиканского эндокринологического диспансера. Общий объем средств на эту программу на 2011-2012 г.г. составил 8 миллиардов 695 миллионов рублей, в том числе, средства Федерального Фонда обязательного медицинского страхования (ОМС) 4 миллиарда 712 миллионов 850 тысяч рублей. Из бюджета республики выделено на эту программу 2 миллиарда 834 миллиона 628 тысяч рублей.

Кроме финансовых вливаний необходимы пропаганда здорового образа жизни, соблюдение режима питания и борьба с лишним весом.

— Как объяснить, что эндокринологическая служба в Якутии появилась на 15 лет позже? Не было этой проблемы?

— Если они и были, то мало. За помощью обращаться в центры, где были квалифицированные специалисты. Структура питания была другой. Сейчас больше привозных продуктов.

— Каковы особенности северного питания?

В связи с таким суровым климатом, преобладают животные жиры: мясо, рыба, ощущается недостаток овощей и фруктов. Сейчас технологии позволяют даже арбузы выращивать, просто традиции местного населения были совсем иные – охота, рыбалка. Продукты питания были от природы. Благо-

даря экологической чистоте, было в Якутии долголетием. Основой вред от мучных изделий, сладостей, газированных напитков. Распространены и сами себе навредили. Наши местные продукты – целебны. Например, жербытина, оленина – мясо диетическое. Рыба очень полезная. И озерная, и речная. Что и говорить, край уникальный. К сожалению, проникновение цивилизации принесло не очень здоровое питание.



Проблема ожирения теперь в Якутии есть. Диетические продукты питания появились на прилавках магазинов последние 5 лет.

— Маринна Вячеславовна, как Вы считаете, народ стал задумываться над этой проблемой? Есть интерес?

— Конечно, как по всей России и миру. Эта тенденция есть. Главное в этом вопросе – пропаганда здорового образа жизни. Я и сама стараюсь соблюдать диету, контролирую вес.

Я уже 10 лет представляю интересы Минздрава Якутии в Москве и, как представитель органов исполнительной власти, могу точно сказать, что смертность населения, процент заболеваемости, продолжительность жизни, младенческая смертность – всё это входит в индикаторы эффективности государственной власти в каждом регионе.

— Как происходит работа в удалённых и труднодоступных уголках республики?

Ведь их немало.

— Существует диспансеризация. Созданы межрайонные центры здоровья в разных частях республики: в Нарынги, Мирном, Якутске. Повторно, открыл республиканский центр медико-профилактики, при котором начал работать музей. Я вам раньше о нем рассказывала.

В октябре состоялся Первый Национальный съезд врачей России в Кремлёвском Дворце Съездов, от нас присутствовала делегация из 40 врачей, во главе с замдиректора Минздрава Александром Васильевичем. Также приехал министр здравоохранения – Горохов Александр Васильевич.

Хочу сказать о профилактических мерах. По национальному проекту «Здоровый образ жизни» нам каждый год выделяют субсидии на развитие районных и городских центров здоровья. Со стороны Российской Федерации мы тоже получаем сектор развития в виде федеральных субсидий по 5 миллионов рублей в год, плюс софинансирование из бюджета республики. При помощи этих инструментов пропагандируется здоровый образ жизни и проверка своего здоровья: сдача анализов крови на сахар и холестерин. Это бесплатно, за счёт государства. Вся подробная информация есть на сайте нашего республиканского Минздрава.

— Напоследок поделитесь, пожалуйста, каким-нибудь национальным рецептом.

— Я очень люблю нашу национальную кухню, особенно уху из караса, но говорю сразу – это вид водится только в Якутии. Ещё туда добавляется дикорастущий лук, который приправляется маслом блюда национальной кухни. Так что в Москве повторить это блюдо не удастся. Очень полезна фаршированная икрой рыба. Икру можно добыть рыбный жир, но это совсем не диетическое блюдо. Рекомендую всем морз из свежих (а в нашем случае – из дикорастущих) ягод. Кобылье лечебное молоко и кулюсь – национальный напиток. Особенность якутской кухни в том, что мясо, например, всегда варили. Калорийный блюд много, но это связано с тем, что у нас морозы бывают более -50 градусов. И, конечно строганина из рыбы. Это – чир, омуль, мукун.

Беседовала Э. Зорина

В знаменитом рукописном трактате XI века «Изборник Святослава» есть упоминание о сердоле. Отмечалось, что этим камнем можно лечить многие заболевания и даже «проникающие раны от меча». Сердолик, этот камень-лепесток и камень оберег был хорошо известен и в гораздо более древние времена. Но не только красотой привлекала наших предков, издавна считалось, что сердолик обладает сильными магическими и целительными свойствами. Люди верили, что носение изделий из этого камня оберегает их от зависти и зла, предохраняет от козней врагов и необдуманных поступков, придает мужество и жизненную силу, поднимает настроение и заставляя от злод чар, содействует благополучию и счастливой супружеской жизни. Древние маги и целители советовали носить этот камень и представителям слабого пола, по их мнению, сердолик помогает преодолеть положение бесплодности при родах, укрепляет зубы, омолаживает и улучшает внешний вид кожи, регулирует у женщин цикл.

Считается, что название камня происходит от греческого слова «сердолик», это означает «камень из сердца» — «сердце древней Лидии. Этот красный камень также иногда называют «кадр», «кардано» в России наиболее распространённым названием являются «сердолик». На сердолик люди обратили внимание ещё во времена палеолита, причем по описанию подпадали эти камни на «железные» и «мужские». Более красочные камни считались «мужскими», а оранжево-жёлтые — «женскими». В Древнем Египте этот камень был очень популярным, его даже познано сравнивали с «застывшей в камне закатом солнца». Обычно из сердолика египтяне изготавливали изделия, посвященные богине

Храни меня, мой талисман!



Изида. Ее символ, напоминающий по форме перистый листок, вырезали на перстнях, застёжках. Изделия из сердолика были обнаружены и в гробнице Тутанхамона. На одной из сердоликовых подвесок (кули) фараон древние унесёлся ввысь (изображение легендарной Манти Феникса), являющейся символом воскресения и вечности человеческой души. В древности сердолик использовали не только для изготовления амулетов, перстней, колец и подвесок, в античные времена из этого камня делали статульки, кубки, пеналы и красивые геммы. Хотя подобный камень в природе довольно широко распространён, в старину сердолик по стоимости нередко стоил в одном ряду с изумрудами и алмазами. Сейчас приобрести сердолик не составляет труда, и стоит он недорого. Считается, что лучшие сердолики красно-оранжевого цвета добывают в монгольской пустыне Гоби. В России эти камни в больших количествах находят в Приморье и Якутии. Многие, кто побывал в Якутии в районе Карадага (древнего вулкана), наверняка, вспомнят, как находят красно-оранжевые сердолики прямо на морском берегу.

Перстень с сердоликом можно наш знаменитый русский поэт А.С. Пушкин и именно этот перстень носил! Итого строки «Храни меня, мой талисман!». Другой великий поэт Владимир Гёте также очень любил этот камень. Он писал: «Сердоликовый талисман твой, кто верит, от блага дан». Считается, что этот камень повышает иммунитет, улучшает обменные процессы, лечит заболевания кожи и шитовой болезни, гармонично воздействует на нервную систему.

Людмила Э. Зорина

«ВОДА – ПОКАЗАТЕЛЬ МОЛОДОСТИ ОРГАНИЗМА»

У нас в гостях врач-диетолог, гл. врач клиники здорового питания «Фактор веса»

к.м.н. Марина Владимировна Копытко.



Копытко М.В.

– Борьба с лишним весом и ожирением – проблема животрепещущая во всем мире. Хотелось бы услышать Ваши мысли на эту тему.

– Давайте уточним термины. Избыточный вес – это пограничное состояние, которое находится между нормальным весом и ожирением 1 степени. Это, по сути дела, небольшое увеличение

массы тела, но более 10% от нормы, которое на здоровье, как правило, практически не влияет. Скорее, это вопрос эстетики тела и возможности выбора одежды. Для оценки массы тела наиболее распространено понятие индекса массы тела (ИМТ), эту формулу можно легко найти в Интернете. Он рассчитывает коэффициент соотношения веса и роста человека. Однако, есть еще более простой способ определить, есть ли у Вас повод обратиться к врачу-диетологу. Нужно взять обычную сантиметровую ленту и измерить талию. Талия у женщины не должна превышать 80 см, у мужчины – 98 см. Если показатели больше – это повод обязательно обратиться к специалисту по питанию. Необходимо заняться изменением веса.

Почему, мы, врачи, настаиваем на этом? Конечно, из-за риска возникновения различных осложнений. В первую очередь атеросклероза (необратимо возникающего при избыточном холестерине) и сахарного диабета (это связано с нарушением метаболизма углеводов в организме). С ДД сейчас умеют жить и лечить его, но основная проблема при СД, о которой, к сожалению, часто забывают – это возникающие проблемы с сосудами. Причины среди причин возникновения диабета сейчас выделено и много новых. Классически считалось, что если кушать много сладкого, то будет диабет. Эта теория уже давно пока-

зала свою несостоятельность. Сейчас обсуждают более сложные причины возникновения этого заболевания, например, нехватку определенных микроэлементов, таких, как Цинк, Селен и Медь. Если человек обеспечен ими в достаточном количестве, то риск возникновения СД минимален.

С избыточным весом и ожирением, как правило, к диетологам обращаются уже на выраженных стадиях. Сначала терапевт может увидеть в анализах повышенный холестерин и отправить к специалисту для составления специальной диеты. Либо, после выписки из больницы, где первым пунктом рекомендуют соблюдать диету, пациент сам обращается за помощью. Конечно, про «диету» написано очень много, но что же это такое, реально знает далеко не все. К нам в клинику здорового питания приходят за рекомендациями. Существует много общих рекомендаций, но каждый человек индивидуален. И составление «правильного» меню для каждого конкретного человека должно учитывать особенности именно этого клиента: его режим труда и отдыха, показатели его здоровья, наличие хронических заболеваний, наличие или отсутствие дополнительной физической нагрузки.

продолжение на стр. 19

Бодროсть на весь день

На вопросы Зарины Зариной отвечает
Генеральный директор Торгового дома «Диас» К.
Дмитрий Анатольевич Кондратьев.



– Дмитрий Анатольевич, стало традицией рассказывать нашим читателям о новинках. Чем порадуете на сей раз?

– С удовольствием поддержу традицию. Мы выступили на сей раз с экстраординарным продуктом под маркой – Dr Dias®. Появилось четыре позиции:

1. Классический (без добавок);
2. С цинком и медью;
3. С черникой и брусникой;
4. С ароматом кофе – такого нет ни у одного производителя.

При этом, хочу заметить, что ароматизатор натуральный – это очень важно.

– Расскажите, пожалуйста, о пользе этого напитка.

– По сравнению с кофе цикорий не содержит кофеина и не оказывает возбуждающего действия на нервную систему и систему кровообращения, поэтому цикорий безопасен для лиц, страдающих гипертонической болезнью, бессонницей, сердеч-

но-сосудистыми и многими другими заболеваниями. Также цикорий полезен при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки желудка, тонкого и толстого кишечника, болезнях печени, желчного пузыря, почек.

Физиологическая ценность корней цикория обусловлена богатым сочетанием различных фармакологических активных соединений, таких, как инулин, витамины, органические кислоты, микроэлементы, белки, пектины и другие вещества, полезные для организма человека. Содержащийся в цикории инулин – это диетический пребиотик, который стимулирует полезную микрофлору кишечника (лакто- и бифидобактерий), что является важным фактором повышения иммунитета и улучшения общего состояния организма. Инулин оказывает положительное влияние на жировой обмен, снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови, улучшает пищеварение. Кроме того, благодаря эффекту насыщения, который обеспечивает прием инулина, можно уменьшить чувство голода без употребления дополнительных калорий, что очень важно при диабете и ожирении.

Цикорий успокаивает нервную систему, снижает уровень сахара в крови, улучшает обмен веществ, повышает защитные силы организма, выводит холестерин, радиоактивные и другие вредные вещества.

– Скажите, цикорий с ароматом кофе – это напиток без добавления кофе?

– Совершенно верно. «Цикорий с ароматом кофе» – это оптимальное сочетание вкуса натурального кофе и пользы цикория. Цикорий не обладает вредными свойствами кофе. Вы наслаждаетесь неслышимым вкусом и ароматом кофе, но пользуетесь на себе всеми положительными последствиями его употребления. Таким образом, Вы всегда сможете оставаться в хорошей физической форме, быть бодрым и активным.

Цикорий корень (растертый цикорий) – уникальный продукт, способный заменить нам кофе по утрам, подарив организму человека исключительную бодрость на весь день. Нельзя не отметить, что он является прекрасным общекрепящим средством.



У нас в гостях актер театра и кино
Эвклид Кюрдзидис.

— Эвклид, Вы — кавалер «Ордена Мериторца», имеете статус Гражданин Мира. Что это для Вас?

— Знаете, я много раз отвечал на этот вопрос, но так и не знаю на него ответ. Мне кажется, что каждый человек является гражданином мира, и каждый человек может являться кавалером «Ордена Мериторца», если он уважает другую культуру, если он воспитан, если он толерантен, если в нем нет воюющих фобий, шовинизма... Я сейчас говорю ряд банальных вещей, но это все в мире существует. Я никогда, прежде в другом месте, не стану диктовать свои

— простая арифметика.

Все, кто привез деньги, согреты той мыслью, что у бабушек в Крыму теперь есть тонометры, служебные аппараты, глюкометры, и в этом есть их заслуга тоже. Каждый этот должен заниматься, я уверен, что многие это делают, а если — нет, то надо привозить. Модню? Да — модно, и я не стесняюсь говорить об этом. Если ты помог, поделился этим с другими, не молчи. Пусть лучше целая реакция в этих делах работает.

— Например, я и моя семья принимали не раз участие в телевизионной акции, отправляя

смс-сообщение, и деньги шли на помощь детям. Честно скажу, ощущение сопричастности необыкновенное.

— Прекрасная акция. Здорово осознавать, что от тебя зависит очень много в этой жизни. Самое великое — жизнь другого человека. Значения по пути технической революции, но не духовной. Безусловно, нужно двигаться в разных направлениях, но не забывать о своем духовном совершенстве.

— Поговорим о кино. Последнее время часто обращаются к теме СССР. Много снято фильмов и сериалов. Как думаете, почему?

Эвклид Кюрдзидис:

«Самое великое — жизнь другого человека»

условия. Мне интересно понять людей, их отношение к миру, к культуре, к детям, к животным, к гостям, к природе. Я никогда не брошу фантик мимо, или окурок в реку. Только так. Я уверен, что от каждого человека зависит очень многое. Надо начинать с себя, и понимать, что от тебя зависит все, что будет вокруг. От меня зависит культура вождения на дороге. Как можно что-то осудить, при этом самому ничего не выполнять? От меня зависит — пропустить, уступить, помочь. Я уверен абсолютно, что таких Граждан мира очень много. Просто, они очень скромные и непубличные люди. На них держится мир, как правда.

— Знаю, что Вы участвуете в благотворительных акциях, концертах. Как давно Вы этим занимаетесь?

— Я не могу сказать, что начал этим заниматься специально, или заниматься специально давно. Мне так захотелось, чтобы этот хороший «вирус» модности благотворительности вошелся навсегда в нашу кровь. Последний клич, который я бросил в Интернете — помочь собрать деньги для Крыма. С миру по нитке мы собрали приличные деньги, купили билет, и поехали. Люди ко мне подошли, и говорили о том, что много раз хотели участвовать в благотворительной акции, но не знали — как. Некоторым было тяжело за то, что могут помочь только маленькой суммой. Это очень странно. Мне вспоминается библейская история, когда Иисус Христос (прошу прощения у людей других вероисповеданий, но я — человек православный, и рассказываю христианскую историю), так вот, когда Иисус Христос перешелся в нищего и пошел просить подаяние, ему давали деньги все. Просидела женщина, которая завела в кармане драгоценную единственную монету и подала ему в руки. Он сказал, спасибо всем, конечно, но вы все дали мне от изгнания, а она отдала последнее. Поэтому, не важно, сколько ты даешь, важно, что это искренне. В Москве живет 18 миллионов, а если каждый даст по рублю



— История всегда вызывала, вызывает, и будет вызывать интерес. Безусловно интересно вдруг почувствовать другую эпоху, близкую или далекую, но важно. Как только предлагается исторический материал — это всегда интересно. Скрутнуться, прочитать книжку, посмотреть фото. Это же не просто — аван танк и авиалет играть. То, что касается фильма «Дядя-мама». Действия происходили в 1969, мне было всего 1 год. Я ничего не помню и не знаю. Была работа моя и режиссера, который очень серьезно подготовился. Он собрал фотоматериалы, документы. Особенно тщательно работал с ребятами, которые должны были играть эсэсовцев, мне нужно было внести немного другой колорит. Ребяткам было сложно, у них были учителя, они прошли школу. Но, не это главное. Главное — уважительное отношение к людям, и к судьбам. Вот так хорошо и правдоподобно написано, что люди начали говорить о том, было или не было это на самом деле. На фоне Советской «стабильности» как была настоящая жизнь.

В истории всегда интересно окунаешься в события, историю. Советский периодом-2 и там есть эпизод, где сносет Берлинскую стену. Мы приехали в Берлин, стали снимать, и я понял — Это уже ТАКАЯ история! В кино все реальное, и слышно от театра, где много усиленно. Ощущение ощущение во времена, если ты серьезно работал над материалом, оно фантастическое.

— Эвклид, Ваше детство прошло на Кавказе, учились на Украине, потом — Москва, также много ездите в гастроли по стране и миру. Где Вы чувствуете себя дома?

— Какой вопрос! Замысловатый, и какой сложный и большой. Я путешествовую с четырьмя лет и летаю на самолетах, как себя помню. Я так их люблю! Это, как в сказке — через несколько часов ты уже в другой действительности. Я счастливы там, где моя любимая работа, а она может быть, где угодно.



свой лёд, но только Москва и Петербург.

— Вы говорили о Париже. В фильме «Мой личный враг» Вы сыграли французку, который скрывает, что он очень богатый человек. А в жизни люди имеют право на подобные проверки, как Вы считаете?

— Мне кажется, каждый человек имеет право на какие-то оштраб, падение, взгляды и т.д. В случае с моим героем, она же женщине проверил, он боится потерять свою любовь. Он настолько аристократ, что боится того, что она узнает, насколько они разные и у них ничего не получится. Именно я против специальных проверок, это опасные игры, когда речь идёт об искренних, настоящих чувствах. Эти проверки — шаг к гибели отношений, а в этом абсолютно уверен. Любовь имеет разные грани, но доверие обязательная составляющая отношения. Для отношений лучшая проверка временем и расстоянием.

— Эклид, То, что график у Вас очень насыщенный, тонто. Как поддерживаете себя и физическую форму?

— В каком бы городе я не находился, старюсь заниматься в фитнес зале, если это не так ужайлй переезд. Я практически знаю все фитнес-клубы всех стран и городов, где побывал. На моем сайте есть раздел «география», куда я аношу название стран. Их около 30 пока, и очень много городов. Если не следить за собой, будет тяжело. Это такой «кислород для тела». Я где-то читал, что актер затрачивает столько же энергии, сколько марафонец. Надо думать над тем, каким образом черпать ресурсы. Все по-разному отдыхают. Я люблю одиночество и тишину, но если звонок и меня куда-то зовут, то мнусь сразу. Я считаю, что все инердизация, которая необходима, находится вокруг человека. Если тебе звонит друг и зовет в гости, знаешь — ЭТО сейчас для тебе спасение, а не лежание на диване. Кто бы мне не позвонил с утра, я понимаю, надо вставать и начинать день. Я не понимаю людей, которые мне говорят, которым надо подготавиться морально...», мне кажется, мы живём здесь и сейчас. Конечно, разорваться ты не можешь, и выбираешь

самое важное. Но не бездействуйте! Мы с Вами разговариваем, проживаем вместе этот отрезок жизни, и мне хочется, чтобы общирнее было полезным и для читателей, и для меня, а не просто бла-бла-бла.

— Я, как выпускающий редактор издания, пропагандирую здоровый образ жизни, интересуюсь, есть ли у Вас любимые блюда, готовы ли сами?

— Я очень люблю греческую кухню, итальянскую, японскую, французскую (не всю, но французский татар — это что-то!). Очень люблю грузинскую кухню, но — это настолько сытно, что потом ты не можешь встать из-за стола, поэтому могу редко себе это позволить.

Благодаря таланждению, а уже практика стала «профессиональным поваром». Мне часто приглашают на кулинарные программы готовить греческие блюда, а в раньше никогда этим не занимался. Думаю, это не моё, но если есть вдохновение, вдруг для друзей могу неожиданно с первого раза что-то приготовить. Конечно, я не пробовал сварить борщ, мне кажется — это высший пилотаж кулинарии, но ласту «Карбонара», как-то сделала, друзья не поверили сначала.

Могу поделиться рецептом очень полезного греческого блюда дзадзики.

Беседовала З. Зорина

Рецепт от Эклида Курджидиса.

ДЗАДЗИКИ

Надо взять густой мацони или йогурт, в него натереть свежий огурец, который лучше помыть, чуть отжать, порезать с мацони, добавить немного чеснока, соли, укропа или мяты, размешать и полить сверху оливковым маслом. Есть можно с хлебом, да с чем хотите. Это очень полезно. На любом греческом столе всегда стоит дзадзики.

рототайка **Новинка**

Мармелад сливочный
"Светофор" на фруктозе

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

Dr. Dias

Полезь в квадрате!

000 "ТД "Диамир К"
143000, МО, г. Балашиха,
ул. Тельманского, 24, стр. 2
т/ф: 739-2200
info@diamirka.ru

www.DrDias.ru

ОТРУБИ НА СТРАЖЕ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Хотелось бы заострить внимание вот на чьей диетической продукции марка «Dr.Dias» — это продукция не только для людей с сахарным диабетом. Благодаря традиционной фруктуре и сорбиту, мы позволим себе, и вы тоже, что просто следит за своим здоровьем, придерживаясь разумного рациона питания. Марка «Dr.Dias» насчитывает более 70 наименований. Наша продукция изготовлена на уровне мировых стандартов, доброутопана и красиво оформлена, что не малозначимо.



Не забыли мы и о тех, кто занимается спортом, предпочитают здоровое и правильное питание — наши диеты помогут правильно составить режим и скорректировать свой рацион питания. Нашу продукцию «Dr.Dias» можно безо всякого опасения предложить и детям, и пожилым людям, а тем числе в профилактических целях. Пусть это будет здоровый шаг.

Отруби всегда считались продуктом сельскохозяйственной, а не гастрономической. Причем продуктом отходами. А уже сегодня отруби облюбовали врачи и диетологи, и таким образом, они попали на прилавки супермаркетов, а оттуда — на наши кухни. И вода не зря!

Какая-то особая вкусовая ценность отрубей не имеют. Зато их воздействие на человеческий организм и, как следствие, самочувствие и внешний вид — подобно волшебству. Хотя на самом то деле все предельно просто и логично.

Отруби состоят из оболочек зерна и несогориженной муки. Это клетчатка в концентрированном виде, пищевые волокна. Попадая в кишечник, они начинают действовать как абсорбент. Волокна клетчатки не всасываются и не перевариваются, зато собирают в кишечнике весь сор (в виде токсинов, шлаков, холестерина и даже тяжелых металлов) и аккуратно «выметают» его наружу. В результате такой мягкой технологии этот продукт прекрасно справляется сразу с несколькими задачами: нормализует работу желудочно-кишечного тракта, снижает уровень холестерина в крови, налаживает работу пищеварительных органов,

поддерживает аппетит и приводит к снижению веса. Из-за этих свойств отруби находят все большее поклонение среди людей, ведущих борьбу с лишними килограммами и желаящих похудеть.

Помимо прекрасного эффекта в похудении и положительного воздействия на все перечисленные в предыдущем пункте органы и системы, отруби имеют и другие лечебные свойства. Регулярное употребление в пищу отрубей естественным путем повышает сопротивляемость организма к болезням, снижает уровень сахара в крови при диабете, понижает артериальное давление. Также отруби полезны при застое желчи, при нарушении функции печени и при запорах.

Именно, как таковой продукт содержит ряд полезных и необходимых для человека веществ. Среди них: углеводы (глюкоза, в крахмал, галактоза Е, ксилит, мальтоза), крахмал, цинк, медь, селен и прочие.

Регулярное употребление в пищу отрубей естественным путем повышает сопротивляемость организма к болезням, снижает уровень сахара в крови при диабете, понижает артериальное давление.

Начинать прием отрубей необходимо с чайной ложки, постепенно (но ранее чем через две недели) увеличив количество до двух столовых ложек. Поскольку отруби действуют только в случае употребления жидкости, необходимо употреблять их с водой, иначе никакого эффекта не будет.

Принимать отруби для похудения следует так: две ложки продукта залить стаканом молока и настоять. После остывания воду слить, а отруби съесть или добавить к основному блюду. Так три раза в день. Если вы едите отруби отдельно, то лучше производить это за 15-20 минут до приема пищи, приемы заваривать их водой. Со временем, когда вы привыкнете к новой составленной порции, можно будет добавлять в пищу сухие отруби. Но все же лучше запаривать их молоком. Не следует превышать суточную норму отрубей, то есть 30 г.

Очень важно учитывать сочетание особенностей продуктов с отрубями. Например, отруби со свежей помидоры при ожирении, гипертонии, заболеваниях почек, диабете, артрите и атеросклерозе.

В зависимости от вида переработанного зерна на муку и крупу отруби бывают пшеничные, ржаные, овсяные, рисовые, гречневые, просовые. Их можно добавлять практически в любое блюдо: салат, суп, кашу, творог, кефир, кисель — куда душа пожелает! Причем не обязательно садиться на диету, чтобы худеть с отрубями. Достаточно просто обогатить ими



своей рацион, и вы будете удалены, как уходят лишние килограммы, а вместе с ним нежелательные симптомы различных заболеваний. Регулярное, планомерное употребление отрубей способно решить проблему избыточного питания современного человека. Поэтому, при отсутствии противопоказаний, полезно употреблять отруби.

В современном мире очень актуальна тема правильного и здорового питания. Проблема лишнего веса буквально нависла над всеми. Задача нашей компании и торговой марки «Dr.Dias» — показать людям правильный путь, помочь сохранить здоровье, жизненную активность и работоспособность.

Торговая марка «Dr.Dias» предлагает вам отруби пшеничные и овсяные с абрикосом, брусникой, клубничным вкусом, клюквой, морковью, расквашенной, черничной, черной смородиной, цитрусовым, яблоком, оладушечки и натуральным. Ваша задача — лишь выбрать понравившийся вкус.

Подготовила Э. Зарина.



Рецепт замечательных лепешек из овсяных и пшеничных отрубей:

- 2 ст. ложки овсяных отрубей
- 1 ст. ложка пшеничных отрубей
- 2 ст. ложки творога 0%
- 1 яйцо

Способ приготовления:

- Смешайте овсяные и пшеничные отруби, творог и яйцо.
- Смажьте сковородку 3 каплями растительного масла.
- Поджарьте лепешку с двух сторон по 3 мин. каждую сторону.
- Можно приготовить также лепешку только со взбитым яичным белком.
- Лепешка из овсяных и пшеничных отрубей подойдет со стейками и травяной.



Джеральд Ривен

Краткая автобиография

Уважаемые коллеги!

РДА homenajea проф. Ривенa 1928 г.р. на присвоение почетного звания Почетный член РДА с вручением юбилейного серебряного знака и Диплома с формулировкой «за оригинальное и научное разработку вопросов диагностики, профилактики и лечения пациентов с метаболическим синдромом (синдромом Ривена)».

Синдром включает в себе повышенный вес, повышенный холестерин в крови, повышенное артериальное давление, повышенный сахар в крови.

М. Богомолов

Джеральд Ривен, доктор

Заслуженный профессор медицины, Заведующий отделением сердечно-сосудистой медицины.

Краткая биография.

1947 – начал обучение в Университете Чикаго
1949 – проходил обучение в Университете Чикаго, по окончании получил звание бакалавра наук.

1953 – проходил обучение в Университете Чикаго, по окончании стал дипломированным врачом.

1953-54 – проходил практику в госпитале при Университете Чикаго

1954-55 – работает с научным сотрудником в школе медицины при Стэнфордском университете

1955-57 – служил в военно-медицинском корпусе США



Джеральд Ривен, доктор

1957-59 – проходил обучение в резидентуре в университете Мичигана

1959-1960 – работал научным сотрудником в школе медицины при Стэнфордском университете

1960-61 – инструктор по медицине в школе медицины при Стэнфордском университете

1961-65 – ассистент профессора медицины в школе медицины при Стэнфордском университете

1965-70 – адъюнкт-профессор Медицины в школе медицины при Стэнфордском университете

1967-68 – приглашенный профессор медицины в школе медицины при Йельском Университете

1970-95 – профессор медицины в школе медицины при Стэнфордском университете

1947-77 – заведующий отделом эндокринологии и метаболического синдрома в школе медицины при Стэнфордском университете

1974-90 – директор исследовательского клинического центра в школе медицины при Стэнфордском университете

1977-90 – заведующий отделом геронтологии в школе медицины при Стэнфордском университете

1977-95 – директор центра геронтологического исследования, образовательного и клинического центра, возглавлял систему здравоохранения Palo Alto

1990-95 – заведующий отделением эндокринологии, геронтологии и метаболического синдрома в школе медицины при Стэнфордском университете

1995 по н.в.р. – заслуженный профессор медицины школы медицины при Стэнфордском университете

Ешьте больше клетчатки!

Вы, наверное, уже слышали это и раньше. Но знаете ли Вы, что это такое, и чем именно полезна клетчатка для Вашего здоровья? Много клетчатки содержится во фруктах, овощах, цельных зёрнах и бобовых – известных средствах против запоров. Но клетчатка может приносить и другую пользу здоровью, например, снижая риск диабета и сердечных заболеваний.

Клетчатка – это растительные волокна, которые Ваш организм не может переварить или усвоить, в отличие от других компонентов продуктов, таких как жиры, белки или углеводы, которые Ваш организм поглощает и переваривает. Таким образом, она выходит относительно нетронутыми, проходя через желудок и кишечник, из Вашего организма. Казалось бы, клетчатка мало что даёт, тем не менее, она играет несколько важных ролей в поддержании здоровья.

– Нормализация стула.

– Поддержание здоровья кишечника.

– Контроль уровня сахара в крови. Клетчатка, в частности, растворимая, способствует замедлению усвоения сахара, что может помочь людям больным диабетом нормализовать уровень сахара в крови. Дети, включившие нерастворимую клетчатку, снижают риск развития диабета 2-го типа.

– Контроль веса. Пища с высоким содержанием клетчатки обычно требует больше времени на разжевывание, что помогает вашему организму понять, когда вы насытились, и снижает вероятность переедания. После употребления продуктов с высоким содержанием клетчатки вы дольше не чувствуете голод. Кро-

ме того, пища с высоким содержанием клетчатки менее калорийна.

– Снижение риска рака толстой кишки.

Сколько клетчатки Вам необходимо? Рекомендуется, чтобы дети и взрослые потребляли 14 граммов клетчатки на каждые 1000 калорий, потребляемых ежедневно. Это означает, что человек, потребляющий в день 2500 калорий, должен получить не менее 35 граммов клетчатки, у человека, потребляющего 1700 калорий, потребность в клетчатке меньше – около 24 граммов.

Спешим Вас заверить, уважаемые читатели, что наша продукция торговой марки «Dr. Dias» поможет соблюдать все правила здорового питания безо всякого труда. 16 видов клетчатки на любой самый требовательный вкус!

- АНТИ-ДИАБЕТ
- ВИТАМИННАЯ ПОПЯНА (с дижестивом)
- ИЗЯЩНАЯ
- ИММУНИТЕТ ПЛЮС
- КЕДРОВЫЙ ОРЕШЕК (30% кедровый орех)
- КОРЗИНКА ЗДОРОВЬЯ (груша, яблоко, сливовик, кедровый орех)
- ЛЕДЫ СТРОИТЕЛЬСТВА хрустящий
- ЛЕГКИЙ ВЕС хрустящий
- ЛЬНЯНАЯ С ТРАВАМИ
- ЛЬНЯНАЯ С ФРУКТАМИ
- ЛЬНЯНАЯ С ЧЕРНИКОЙ
- ЛЬНЯНАЯ С ЯГОДАМИ
- ОЧИЩАЮЩАЯ
- СОКОЛЮБИВЫЙ ГЛАЗ (клубника 5%, жимолость 10%, морковь 10%, черника 10%)
- СТОПАЛПЕТИТНАЯ
- СУПЕРЧЕРНИКА (30% ягод черники)



Президент Европейской федерации хирургии ожирения и метаболических нарушений, Президент российского Общества бariatрических хирургов профессор **Юрий Иванович Яшков** руководитель службы «Хирургия ожирения» московского Центра эндохирургии и диетологии отвечает на наши вопросы.

«У хирургии большие возможности»

— Юрий Иванович, скажите, когда в медицине появилось понятие «хирургия ожирения»?

— Хирургия ожирения или как её ещё называют — бariatрическая хирургия, берёт начало с 50-х годов XX века. Сначала это была шунтирующая операция на желудке. Потом на смену им пришли операции, направленные на уменьшение объема желудка, а также комбинированные операции, которые действуют как за счет снижения потребления пищи, так и уменьшения ее всасывания. На сегодняшний день в мире наиболее распространены 5-6 основных хирургических методов. Есть и менее известные, инновационные технологии, находящиеся в стадии разработки и клинического освоения.

Если мы говорим о бariatрической хирургии применительно к лечению сахарного диабета 2 типа, то можно вполне уверенно утверждать, что все виды операций, направленные на снижение веса, одинаково будут эффективны при этом типе диабета — ведь диабет 2 типа в 90% случаев развивается именно на фоне ожирения. По мере накопления опыта бariatрических операций хирурги увидели, что результатом значительного снижения веса, достигнутого в результате операции, наряду с улучшением течения целого ряда других болезней (гипертония, дыхательные нарушения, болезни суставов, позвоночник, бесплодие и др.) сахарный диабет 2 типа либо вовсе исчезает, либо приобретает более благоприятное течение. В 90-х годах прошлого века хирурги обратили внимание и на другую деталь: диабет после операции компенсируется еще задолго до того, как снижаются вес и мы в нашей практике часто сталкивались с ситуацией, когда при выписке пациента с диабетом из хирургической клиники, уровень глюкозы в крови уже был нормальным. А это означает, что уже сразу после операции — запускаются некие другие механизмы антидиабетического действия, помимо снижения веса. Одним из таких механизмов является вынужденный период на низкокалорийную диету, что не оперированному пациенту самостоятельно сделать практически невозможно. Возник и еще один вопрос: если так, то нельзя ли применять бariatрические операции у больных сахарным диабетом 2 типа независимо от исходного веса? Так, изучившись лечить ожирение, в конце 90-х годов бariatрические хирурги бросили вызов и другой стороне нашего времени — диабету. Вот так, в рамках нашей дисциплины, уже в начале этого столетия появилось новое направление — метаболическая хирургия.

— Получается, что диагноз «СД 2 типа» — показание к подобной операции?

— Я говорил о том, что существует несколько видов бariatрических операций, поэтому возникает вопрос, какую операцию делать предпочтительнее, если у пациента имеется сахарный диабет 2 типа. В этом смысле банджирование желудка менее эффективно, поскольку в какие-то моменты пациенты могут питаться достаточно комфортно, и это будет сказываться на уровне глюкозы в крови. Не менее эффективными хирургами было показано, что даже эта операция эффективнее лекарственной терапии при диабете. Другие существующие операции: гастропластика, продольная резекция желудка, билипанкреатическое шунтирование — эффективны еще в большей степени, чем банджирование. Так, эффективность гастропластики при диабете достигает 75-80%, а билипанкреати-



ческого шунтирования — 95-98%. Это означает, что именно такой процент пациентов, страдающих диабетом 2 типа, может рассчитывать на нормальный уровень глюкозы в крови, без медикаментозной терапии при вполне свободном режиме питания. Естественно, что свобода питания в этом случае будет ограничена объемом желудка.

Почему существовали довольно жесткие показания к применению бariatрических операций: индекс массы тела (ИМТ) свыше 40. Применительно к пациентам, страдающим диабетом 2 типа, этот порог был снижен сначала до 35, а сейчас мы рассматриваем вопрос снижения ИМТ при наличии диабета и до 30. В самом деле, опасность развития осложненного неконтролируемого диабета у пациентов с ИМТ 30 неменьше, чем у пациентов с большим показателем.

За последние годы открыты новые антидиабетические механизмы действия бariatрических операций. Так, более сложные операции — гастропластика и билипанкреатическое шунтирование — приводят к возникновению и инкретинного эффекта: гормоны, вырабатываемые в кишечнике положительно влияют на функцию бета-клеток поджелудочной железы и способствуют нормализации действия инсулина. Своего собственного инсулина! А операции билипанкреатического шунтирования, помимо этого, снижая всасывание жира в кишечнике, устраняют причину развития диабета — инсулинорезистентность, т.е. создают все условия для работы своего собственного инсулина в организме. Поэтому мы можем утверждать, что если поджелудочная железа в состоянии вырабатывать инсулин, пусть даже в меньших количествах, хирургическое лечение обеспечит результат при диабете 2 типа. Потому что собственный инсулин будет полноценно работать в организме. Поэтому хирурги все чаще применяют бariatрические операции при диабете 2 типа у пациентов с незначительно выраженным ожирением.

— Существуют, казалось бы, хорошо раз-

работанные диеты, многочисленные лекарственные препараты. Почему мы говорим о применении хирургических методов, в которых изначально заложен элемент риска?

— Действительно, любой эндокринолог или диетолог может порекомендовать правильную научно обоснованную диету, а также большой спектр современных лекарственных препаратов. Если пациент будет выполнять все это в точности, у него обязательно нормализуется сахар в крови. Проблема в том, что мало кто из людей, страдающих диабетом 2 типа, в состоянии выполнять необходимые диетические рекомендации и постоянно находится на предписанных весьма значительных ограничениях.

— Юрий Иванович, есть ли противопоказания к подобным операциям?

— Есть. Если диабет запущен и привел к развитию тяжелых необратимых изменений (инфаркты, инсульты, полной слепоте зрения, хронической почечной недостаточности, ампутиации конечностей и др.) риск операции становится неоправданным. Помимо мы говорим, что своевременно предпринятая операция — это профилактика тяжелых осложнений диабета, которые потом невозможно будет повернуть вспять. Есть также противопоказания, связанные с психическим статусом пациентов, наличием некоторых заболеваний желудка и кишечника, зависимостью от алкоголя и наркотиков.

— Существуют ли возрастные рамки?

— Они довольно условны. Не секрет, что диабет молодая. К нам все чаще обращаются пациенты, страдающие диабетом 2 типа, в возрасте от 20 до 30 лет. Мы их успешно оперируем, и они прекращают себя потом чувствовать, живут полноценной жизнью, избавившись как от ожирения, так и от диабета. Вопрос об операциях у больных старше 60 лет рассматривается индивидуально, поскольку не только и даже не столько паспортный возраст, сколько общее состояние пациента играет определяющую роль в выборе хирургического метода.

— Как Вы думаете, в чем причина такого распространения и «омоложения» диабета?

— Прежде всего — свободный доступ к разнообразной еде при недостаточной диете питания. Это неотъемлемая часть нашей цивилизации, и диабет 2 типа относится к болезням цивилизованных обществ. Еда, особенно некоторые ее виды, при определенных ситуациях служит своего рода наркотиком, привыкание к которому начинается уже с детства. И, если нормально питаться, вряд ли повзрослеет приучать детей с раннего детства к табаку, наркотикам и алкоголю, то во многих семьях культ еды прививается с раннего детства, и виновата в этом вовсе не генетика.

— Юрий Иванович, получается, главный враг — жир?

— Да. Безусловно — жир, и увеличенное потребление еды, значительно превышающее потребности организма и его энергозатраты. Если человек 60-70% своего рациона съедает вечером или ночью, то потребление всегда будет преобладать над энергозатратами, минимальными во время сна, а избыточные калории будут складываться в жирные depot. А там и до диабета недалеко.

— Это в первую очередь ожирение внутренних органов...

— Да, оно еще называется висцеральное или абдоминальное. То есть основная масса

жира сосредотачивается в брюшной полости. Это — наиболее опасный тип ожирения с точки зрения развития диабета. Впрочем, как и гипертония, дыхательных нарушений, сердечно-сосудистых заболеваний. Всего, что входит в понятие «метаболический синдром».

— Внаше можно это распознать?

— Вплоть. Мужчине, последний на беременную женщину — явля в группе риска по сахарному диабету. Пациенты с абдоминальным, то есть внутрибрюшным типом ожирения представляют наибольшую сложность и для хирургов.

— Как себе обезопасить тем, кто ещё не заболел?

— Не допускать увеличения веса. Систематически давать физические нагрузки, будь то спорт, фитнес, работа на даче. Воспитывать в себе и в своих детях культуру питания, то есть сидеть ровно столько, сколько требуется для нормальной жизнедеятельности организма, а не для получения лишнего «кайфа», за которым последуют «пожары» и «жиде неконтролируемого голода» и депрессии. Если «отсутствует» вес на 10-15 кг, дальше этот процесс может начать развиваться неуправляемо.

— Насколько доступна в России бариатрическая хирургическая помощь, в том числе, для пациентов, страдающих диабетом?

— В России на первом месте — экономическая сторона вопроса. Хотя у нас стоимость операций существенно дешевле, чем, например, в США и Западной Европе, у нас для этого тоже используются достаточно дорогие технологии. Бариатрические операции, которые могли бы во многом решить проблему лечения больных диабетом 2 типа, но включены в перечень операций, подпадающих страхованию со стороны государства. Хочу отметить,

что в экономически развитых странах, где всё уже давно просчитано, подобные операции окутаны в среднем за четыре года. Лечение тяжелых осложнений диабета обходится государству и пациентам куда дороже. Сделанная вовремя операция, приводит также к восстановлению трудоспособности, детородности, а главное — даёт возможность пациенту не болеть дальше и избежать затрат, связанных с лечением хронического заболевания, и как правило, не одного.



— Сколько времени проходит со дня обращения до того момента, когда человек может начать жить в привычном режиме?

— В принципе, уже на второй третий неделе после операции пациент может заниматься своими привычными делами и часто при этом уже имеет вполне нормальные показатели глюкозы в крови. Это во многом зависит и от вида операции. Вынужденный переход на низкокалорийный рацион запускает антидиабетический механизм достаточно быстро. Хирургические методы и в последующем называются пациенту некой «правильной» стереотип питания.

— Юрий Иванович, Вы лично уже более

20 лет занимаетесь этой проблемой. Когда и как Вас это заинтересовало? Как реально-медицинское сообщество?

— Мои коллеги-трансплантологи обучались в США и обратили внимание на то, что там много тучных пациентов, и хирурги ожирения уже хорошо развиты. В начале 90-х годов и в России уже были энтузиасты, которые накопили неплохой опыт в хирургии ожирения, но в целом о хирургии ожирения в стране знали мало. Да и сегодня в России этой важнейшей проблемой, затрагивающей вопросы здоровья не менее 8% населения, занимается сравнительно небольшая для такой огромной страны группа энтузиастов. Ввиду эндокринологичности страны тоже далеко не сразу приняты идеи операций, целью которых является лечение ожирения и сахарного диабета 2 типа. И сейчас чуть ли не каждый пациент проходит «сквозь строй» добровольцев, призывающих не соглашаться на операцию. Так, в свое время, было в хирургии желчнокаменной болезни, в кардиологической и многих других областях хирургии, которые сегодня являются общепризнанными. Все больше хирургов осваивают это новое для себя направление, все больше появляется успешно прооперированных пациентов, публикуются учебники, все чаще проблемы хирургии ожирения и диабета обсуждаются на российских и международных съездах.

Конечно, хотелось бы, чтобы интерес к этой хирургии и её развитие в России были на порядок выше, и мы бы преследовали значительное отставание от стран Европы и Америки. Хирургия ожирения и диабета — совершенно необходимая и неизбежное направление развития, как в России, так и в странах бывшего СССР, где потребность в бариатрической и метаболической хирургии реально высока.

Бесседелова Э. Зорина

ЛИПОСАКЦИЯ: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Кому подходит данная процедура, в какую — абсолютно противопоказано? Какие плюсы и минусы липосакции?

Кому поможет липосакция?

Липосакция — безусловно, один из самых популярных способов убрать лишние жировые отложения без ущерба для здоровья. Но отзывы о липосакции, как это часто бывает, попадают диаметрально противоположные: кому-то она помогает улучшить фигуру, а кто-то совсем не получает желаемого результата.

На самом деле, липосакция не позволяет удалить большие количества жира, так что подходит далеко не всем: ее рекомендуют, в основном, людям со средним весом при наличии локальных жировых отложений, от которых сложно избавиться при помощи диеты и физических нагрузок. Например, липосакция подбодра может стать настоящим спасением для людей, которые хотят избавиться от нависающего «второго» подбородка. Также важно состояние кожи в «проблемной» зоне — достаточно ли она эластична, чтобы сократиться после операции.

3 вида липосакции

Современная пластическая хирургия предлагает несколько видов липосакции, в том числе и, так называемую, безоперационную.

Вакуумная липосакция — самый распространенный метод, при котором излишки подкожного жира удаляются через небольшие разрезы на коже. В разрез вводится специальная канюльа (трубка (канюль), диаметр их подбирается индивидуально в зависимости от того, сколько жировой ткани необходимо удалить. По канюлье поступает специальный раствор, который помогает разрушить жировые клетки, кроме того, жир под действием лазера сжигается на его механически при помощи поступающих диаметров хирургии. Через них же излишки жира удаляются из под кожи.

При ультразвуковой липосакции жировые клетки вначале разрушаются с помощью ультразвука, который производится через специальный зонд, вые-

денный в обрабатываемую зону. Данная процедура имеет ряд осложнений и используется все реже, так как достаточно ультразвуком может негативно сказаться на внутренних органах.

Безоперационная липосакция — это метод избавления от подкожного жира за счет разрушения мембран жировых клеток и перевода жира в жидкое состояние с последующим выведением его из организма естественным путем. В отличие от остальных видов липосакции, данную процедуру необходимо повторить несколько раз для достижения максимального результата.

Специалисты по коррекции фигуры предлагают несколько вариантов безоперационной липосакции. Основное — это радиоволновая и микротермическая инфракрасная липосакция. В первом случае эффект основан на способности радиочастоты проникать глубоко под кожу, заставляя мембраны жировых клеток интенсивно резонировать. Во втором — на жаровых волнах воздействуют специальным препаратом, который вводится под кожу и вызывает разрушение мембран жировых клеток и эмуглиацию жира. Оба эти метода противопоказаны людям с заболеваниями печени и почек.

Кому липосакция не подойдет?

Однозначно этот метод не подойдет людям, страдающим ожирением. К сожалению, при значительном избытке веса результаты операции будут несомненно: за одну процедуру нельзя удалить более 3 кг жира (в противном случае организму можно сильно навредить).

Любой врач скажет вам, что сначала надо избавиться от причины ожирения, стабилизировать вес и только потом, возможно, прибегнуть к липосакции.

Эта операция может оказаться бесполезной и для людей с отвисшей, двойной кожей и растянутыми мышцами. Например, некоторые обладатели так называемого «фартука» на животе могут думать липосакцию живота, считая, что она решит проблему. Однако, чтобы результат был заметен, потребуется вначале укрепить мышцы и, возможно, убрать

излишки кожи. Липосакция не убирает растяжки на коже и целлюлит, а при вакуумной или ультразвуковой липосакции к ним прибавится еще и небольшие шрамы.

Любой из видов липосакции имеет ряд противопоказаний:

- сахарный диабет;
- нарушения свертываемости крови;
- острые и хронические заболевания;
- беременность;
- период лактации.

В чем минусы липосакции?

Нужно понимать, что липосакция — это не панацея. После этой операции придется еще больше следить за своим телом: в первый месяц обязательно носить компрессионные бинды днем и ночью, делать массажи для того, чтобы быстрее сошла отеки и синяки.

После липосакции необходимо заниматься спортом и придерживаться диеты.

Если не убрать вес, жир может неравномерно redistribute в тех областях, которые подверглись липосакции, и появится неприятный эффект «стагнации» отдаленно. Рискно уменьшение массы тела тоже может привести к подобному результату. В некоторых случаях может возникнуть осложнение, если они довольно редки. Помимо неравномерного распределения жировой ткани, может наблюдаться онемение участков кожи или возмущения сыпь (гемангиом (красноватый под кожей). При неправильно сделанной операции (например, при слишком агрессивном воздействии на подкожную жировую клетчатку) возможны и более серьезные осложнения: некроз кожи, разлитый инфильтрат, тромбозы вен. Так что, если вы решились на эту операцию, доверять ее проведение можно только проверенному врачу и при отсутствии противопоказаний.

Подготовила Э. Зорина

Dr Dias

рототайка



Пряники



Монтансье



Цикорий



Пряники



Мармелад сливочный «Светофор»

Сбербанк России

АНБО «Диабетическая Газета»

Форма № ГД-2

Лейфортовское ОПС 69011608 г. Москва
ИНН 7721147806 / КПП 772101901
кор/сч 3010181040000000225
р/сч № 40703810238230100386, БИК 044525225
в ОАО Сбербанк России г. Москва

Извещение

(Ф.И.О., индекс, адрес платильщика, телефон)

членский взнос в Российскую Диабетическую Ассоциацию
(наименование платежа)

Кассир

Дата _____ руб. _____ коп.
Сумма платежа _____ руб. _____ коп.
Платильщик (подпись): _____

Сбербанк России

АНБО «Диабетическая Газета»

Лейфортовское ОПС 69011608 г. Москва
ИНН 7721147806 / КПП 772101901
кор/сч 3010181040000000225
р/сч № 40703810238230100386, БИК 044525225
в ОАО Сбербанк России г. Москва

(Ф.И.О., индекс, адрес платильщика, телефон)

Контанция

членский взнос в Российскую Диабетическую Ассоциацию
(наименование платежа)

Кассир

Дата _____ руб. _____ коп.
Сумма платежа _____ руб. _____ коп.
Платильщик (подпись): _____

Индивидуальный ежегодный членский взнос в Российскую Диабетическую Ассоциацию (РДА) состоит из нескольких добровольных частей:

1. Минимальная часть Членского взноса – 10 рублей в год.
2. Необходимая добровольная часть взноса – на Ваш выбор:

№	Наименование	Взноса	Сумма за 1 год / руб.	Остаток суммы
1	Взнос на оплату текущих работ по выполнению плановых мероприятий сахарного диабета	любая сумма		
2	Книга Я. Каналес «Вегетарианская инсулинотерапия», 2004, 220 стр. А4	900		
3	Телекарта Я. Каналес «Клинико-физиологическая и патофизиологическая роль инсулинотерапии» авторского коллектива: транскрипт, С-платава, П-платава, англ. язык, М., 2008, 64 стр. А4	350		
4	Ведомая картачка (белый или желтый) Членского взноса РДА	50		
5	Иное			

Всего по позициям 1-4: _____ рублей _____ копеек.

Взнос внесен мною добровольно и безналочно на счет АНБО «Диабетическая Газета». Устав и границы работы РДА приняты и разделены.

Безоплатно методическую литературу прошу выслать по адресу: _____

Ф.И.О. _____

Оплату почтовых расходов по получению гарантирую.

Подпись: _____

Главный редактор – Кандрипува Анна Дмитриевна
Секретарь – Смирнова Мария Борисовна
Выпускающий редактор – Зарина Зарина Игоревна
Верстка, макет – Смирнова Мария Борисовна
Дальносточный выпуск. Адрес редакции: 143000, МО, г. Балашиха, ул. Пискаревского, 24, стр. 2.
т. +7 (495) 730-32 05, e-mail: rda@diabetika.ru
Спонсор выпуска ООО «ТД «Диамир-К»

«Российская Диабетическая Газета» зарегистрирована в Комитете по печати РФ 28.08.1994 г. № 012843. Издается в «Российской Диабетической Ассоциации» (РДА).
Издатель: организация РДА АНБО «Диабетическая Газета»-100020, г. Москва, ул. Новая Голеницинская, 48, 3-й этаж
Всероссийский рабочий печатный ЦОК-50-89, www.diabetika.ru, www.diabetika.ru/ru

Отпечатано: ООО «Промдизайн» (Иркутская область) «СМЕТ»-141200, Московская область, г. Пушкино, ул. Крайнедуготоя, д. 6
Подписано в печать 28.04.2013 г.
Объем 12 н.л. Тираж 5000 экз. Заказ № 130166

Все размещенные в газете материалы являются авторскими, принадлежат автору и охраняются законом. За нарушение авторских прав ответственность несет нарушитель. Публикация в газете не гарантирует возврат оригинала. Публикация в газете не гарантирует возврат оригинала. Публикация в газете не гарантирует возврат оригинала.

