При проведении торжественных мероприятий, посвященных Дню города Губкина в Белгородской области РДА совместно с Губкинским инвалидным диабетическим обществом провели благотворительную акцию. Всем людям проходившим по центральным улицам города раздавалась анкета с печатью ГИДО, чтобы желающие могли выяснить, имеется ли у них риск возникновения диабета и проявления «болезней цивилизации»: ожирения, атеросклероза, сахарного диабета и артериальной гипертензии. Анкета с печатью ГИДО приравнивалась в цене к 1200 рублей. Все желающие получив Сертификат БЕСПЛАТНО могли получить консультацию московских специалистов через интернет. Ограниченное количество Сертификатов еще осталось в ГИДО. Текст сертификата приводим далее.

**InternationalDiabetesfederation**

**Российская Диабетическая ассоциация**

**Губкинское инвалидное диабетическое общество (ГИДО)**

АКЦИЯ

По борьбе с ожирением, атеросклерозом, артериальной гипертензией и сахарным диабетом.

СЕРТИФИКАТ

Действителен для бесплатной консультации ТОЛЬКО для членов ГИДО и при наличии ОРИГИНАЛА печати ГИДО.

М.П. Губкинского Инвалидного Диабетического Общества

Вместе мы сильнее!

Губкинское инвалидное диабетическое общество (ГИДО).

Г. Губкин, ул. Белинского,

Д. 8 А. Центр общественных организаций.

Тел. 8 – 908- 783 3302

Работает Школа диабета психофизической саморегуляции имени Эрнесто Рома.

Можно получать бесплатные выпуски газет и литературы:

- Российской Диабетической Газеты;
- «Жизнерадостной газеты»
- Газеты «Вместе мы сильнее»
- Газеты «Здравствуйте!» и другую литературу о здоровом образе жизни.

МОО «Российская Диабетическая ассоциация» (РДА).

105568 Москва, А/Я 13. Богомолову М.В.

105203 Москва, ул. Нижняя Первомайская, д. 46, 3 этаж.

www . diabetes - ru . org

www . diabetes . org . ru

5053399@mail.ru

canales@mail.ru

495 – 5053399

925 - 5053399

926 – 2154204

915 – 1503830

499-308 999 2

Миссия РДА – излечение человека с сахарным диабетом.

Диабет – не образ жизни, а враг, которого нужно победить.

©: Dr. George Canales, 2012.

Анкета. Узнайте! Грозит ли вашему здоровью опасность? Обведите кружочком правильные для себя ответы «Да» или «Нет».

1. 1.Объем Вашей талии 85 см и больше? Да.  Нет.

2.Соотношение объема талии к объему бёдер более 1,0 ? Да.Нет.

3.Индекс массы тела более 25 кг/м2 (Вес своего тела в кг разделите на рост в метрах, возведённый в квдрат. Например: 97 кг/1,68 м х 1,68 м= 34,37 кг/кв. м). Да. Нет.

4. Вы спите менее 8 часов в сутки? Да. Нет.

5. Ваш рабочий день длится более 8 часов в сутки? Да. Нет.

6. Ваши выходные составляют менее 48 часов непрерывного отдыха в неделю? Да. Нет.

7. Вы не занимаетесь регулярной физической активностью по 30 минут умеренно 5 раз в неделю или по 20 минут интенсивно от 3 раз в неделю? Да. Нет.

8. Ваше артериальное давление утром до завтрака составляет 140/90 мм рт. ст. и выше? Да.Нет.

9. Ваш уровень холестерина в крови 6,2 ммоль/л и выше? Да. Нет.

10. Ваш уровень сахара в крови через 2 часа после еды 7,0 ммоль/л и выше? Да.  Нет.

Чем больше ответов «ДА» Вы набрали, тем в большей опасности Вы находитесь!

*Три ответа «ДА» - нужно заняться серьёзным оздоровлением образа жизни.*

*От 4 до 6 ответов «ДА» - нужно пройти серьёзное медицинское обследование для установки точного диагноза.*

*Семь ответов «ДА» и более – необходимо обратится к специалистам для назначения лечения.*

Если у Вас есть сахарный диабет и требуется помощь в нормализации сахара в крови, то Вы имеете возможность БЕСПЛАТНО получить интернет консультацию специалистов диабетологов из Московского медицинского центра РДА.

Для этого необходимо до 31.12.2012:

-Скачать форму дневника самоконтроля по ссылке www . diabetes - ru . org , нажав на красную кнопку «Акция – Консультация». -Заполнить дневник за три дня.

– Выслать заказным письмом с уведомлением о вручении Три дневника и ЭТОТ сертификат с печатью ГИДО по адресу: 105568 Москва, А/Я 13. Врачу Богомолову М.В.

–ДЕНЬГИ ПЕРЕВОДИТЬ НЕ НУЖНО !!!

-Этот Сертификат ГИДО заменяет 1200 рублей. В своих ДНЕВНИКАХ ОБЯЗАТЕЛЬНО УКАЖИТЕ АДРЕС ВАШЕЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ. В течение 30 дней от получения Ваших дневников Вы получите НА ВАШ АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ для Вашего лечащего врача и для Вас о необходимой коррекции лечения. Ответы даются ТОЛЬКО электронной почтой !!!