

# ДИАБЕТ И ЖИЗНЬ



«Диабет и жизнь» – победитель межрегионального творческого конкурса «Признание-2003»

Печатный орган Ростовского областного диабетического общества (РОДО)

ДЕНЬ ДИАБЕТА

## Всемирный день борьбы с диабетом – 2015

14 ноября заинтересованные граждане всех стран отмечают Всемирный день борьбы с диабетом. был установлен Всемирной организацией здравоохранения совместно с Международной диабетической федерацией в 1991 году. Дата была приурочена ко дню рождения Фредерика Бантинга — ученого, впервые сделавшего спасительную инъекцию инсулина больному диабетом мальчику.

Сахарный диабет — серьезнейшее неизлечимое заболевание, оно не щадит ни взрослых, ни детей. Открытие инсулина подарило жизнь миллионам людей. Поддерживающая терапия дает им возможность оптимистично смотреть в собственное будущее и не ждать неизбежного финала. Всемирный день борьбы с диабетом ежегодно напоминает здоровым людям о том, что рядом всегда есть те, кому может потребоваться неотложная помощь.

На протяжении веков  
Людей преследуют болезни.  
К чему привыкли уж давно  
Но выход люди ищут вместе.

И снова к нам пришла напасть —  
Больных всё больше диабетом.  
Не сможем мы спокойно спать,  
Пока не справимся и с этим.

Диабет — не диагноз,  
а повод сражаться,  
Доказать: я сумею,  
я справлюсь с судьбой,  
Волю стиснув в кулак,  
никогда не сдаваться,  
И беду побеждая, гордиться собой.

Берегите здоровье —  
нет клада дороже  
Не меняйте на «сладкую жизнь»  
этот дар,  
Относитесь к себе  
по возможности строже  
И достойно держите болезни удар.

В НОМЕРЕ:

БУДУЩЕЕ ЛИДЕРОВ  
ДИАБЕТИЧЕСКОГО  
ДВИЖЕНИЯ – ИЛИ  
МОЛОДЕЖНЫЙ  
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ  
ТРЕНИНГОВЫЙ СБОР  
В РЕСПУБЛИКЕ АДЫГЕЯ

стр. 3

РОССИЙСКОЕ  
ПРОИЗВОДСТВО  
ИНСУЛИНА – ЗАЛОГ  
ЛЕКАРСТВЕННОЙ  
БЕЗОПАСНОСТИ СТРАНЫ

стр. 10

## ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОВЕДЕНИЮ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ МЕЖДУНАРОДНОГО ДНЯ ДИАБЕТА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ДИАБЕТ»

Председатель Оргкомитета:

С.Б. БОНДАРЕВ заместитель Губернатора Ростовской области

Состав Оргкомитета:

Т.Ю. БЫКОВСКАЯ министр здравоохранения Ростовской области, заместитель председателя Оргкомитета,

С. К. СУХАРИЕВ заместитель главы администрации г. Ростова-на-Дону,

Н.А. ЛЕВИЦКАЯ начальник управления здравоохранения г. Ростова-на-Дону,

А.П. Бекетов директор медицинского информационно-аналитического центра министерства здравоохранения Ростовской области,

Е.В. БОВА главный эндокринолог министерства здравоохранения Ростовской области,

В.И. КУДИНОВ председатель Ассоциации эндокринологов Ростовской области,

М.П. ГАЛИЧАЕВ президент РРООИ «Ростовское областное диабетическое общество», координатор Оргкомитета

№	МЕРОПРИЯТИЕ	СРОК	ИСПОЛНИТЕЛИ, ОРГАНИЗАТОРЫ, УЧАСТНИКИ
	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ		
1.	Проведение социологического анкетирования по вопросам медико-социального обеспечения, здорового образа жизни.	20.09. – 20.10.	Министерство здравоохранения РО, Ростовское областное диабетическое общество
	ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ		
2.	Проведение областного тематического конкурса детского рисунка «Золотая осень»	01.11.	Ростовское областное диабетическое общество, РНИИАП
3.	Завершение годовичного цикла выездных конференций-лекториев для пациентов в районах области: (в 6 районах, по решению Оргкомитета)	10.10. – 10.11.	Организаторы: Ассоциация эндокринологов РО, гл. эндокринолог области, Бова Е.В., Ростовское областное диабетическое общество
4.	Проведение публичной встречи в г. ШАХТЫ больных сахарным диабетом с представителями Министерства здравоохранения, Управления здравоохранения г. Шахты, Фонда социального страхования, Медико-социальной экспертной комиссии, представителями Министерства труда и социального развития	12.11	Организаторы: Ростовское областное диабетическое общество, Министерство здравоохранения РО, Управление здравоохранения г. Шахты

### ДЕНЬ ДИАБЕТА

5.	Десант в отдаленный район области (п. Ремонтное), посвященный 20-летию проведения в области мероприятий, посвященных Всемирному Дню борьбы с сахарным диабетом: В Программе: – скрининг, консультирование, углубленный осмотр больных сахарным диабетом ведущими специалистами Областного диабетологического центра на базе передвижного Диамобиля; – прием руководителями Министерства здравоохранения РО жителей района, – консультирование рабочей группы общественного совета при Министерстве здравоохранения РО в Ремонтненском районе, общественного актива жителей района.	10 сентября	Организаторы: МЗ РО, Администрация, Ремонтненского района
6.	Проведение конкурса «По жизни с диабетом» в номинациях: человек с диабетом (возрастные группы: дети, молодежь до 30 лет, средний возраст, пожилой возраст); врачи-эндокринологи: «Врач-друг и наставник пациента» Итоговое заседание конкурсной комиссии Награждение победителей	октябрь  06.11. 14.11.	Организаторы: диабетические общественные организации, гл. эндокринологи, управления социальной защиты в территориях области Участники: успешно поддерживающие здоровье, социальную активность дети, молодежь, диабетики среднего и пожилого возраста
7.	Проведение семинара для родителей детей с диабетом «Психологический практикум»	октябрь	г.Ростов-на-Дону Отель «Ростов»
8.	Проведение круглого стола, посвященного новым возможностям лечения и диагностики при сахарном диабете.	октябрь	Место проведения: г. Ростов-на-Дону Участники: представители фармуправления, производители новых видов лекарств и средств медтехники, диагностики, ведущие специалисты-эндокринологи, диабетическая общественность. СМИ
9.	Проведение пресс-конференции, посвященной 20-летию проведения Дней диабета на дону	октябрь	Организаторы: МЗ РО, Ростовское областное диабетическое общество
10.	Проведение публичной встречи в г. Ростове-на-Дону больных сахарным диабетом с представителями Министерства здравоохранения РО, Фонда социального страхования, областной Медико-социальной экспертной комиссии, Министерства труда и социального развития, Администрации г. Ростова-на-Дону Программа: 1. Информационная выставка диабетической тематики (фирмы, диабетические НКО, аптеки) 2. Проведение выставки художественных работ (вышивка, вязание, рисунки и т.п. больных сахарным диабетом) 3. Награждение победителей областного конкурса «По жизни с диабетом», награждение участников выставки работ декоративно-прикладного искусства 4. Выступления специалистов, ответы на вопросы больных СД: «Состояние и возможности медико-социального обеспечения» 5. Лекция «Профилактика осложненного сахарного диабета: возможности, реальность и перспективы»	14.11.	Организатор: Управление здравоохранения г.Ростова-на-Дону, Ростовское областное диабетическое общество, РГДООИ «ДиаДон» Место проведения: г. Ростов-на-Дону, отель «АМАКС» Участники: больные сахарным диабетом, родители детей, ведущие специалисты Министерства здравоохранения, Министерства труда и социального развития Ростовской области, представители Администрации, городского управления здравоохранения г. Ростова-на-Дону, депутаты, руководители диабетических НКО и общественных организаций инвалидов, СМИ
11.	Проведение ХУ Областной научно-практической конференции: «Медико-социальные аспекты сахарного диабета в Ростовской области» Подведение итогов проведения годового цикла выездных конференций-лекториев для пациентов в районах области . Награждение лауреатов областного конкурса «По жизни с диабетом» в номинации: «Врач-друг и наставник пациента»	10.11. вторник	Организатор: Министерство здравоохранения области Участники: гл. специалисты, эндокринологи, руководители диабетических организаций. СМИ Место проведения: «Дворец здоровья», г.Ростов – на-Дону
12.	Проведение круглого стола молодых активистов диабетических НКО по итогам участия представителей молодежной секции РОДО в Конгрессе Европейской секции IDF (сент. 2014г.), проведения межрегионального молодежного лагеря в Республике Адыгея.	ноябрь	Организатор: Ростовское областное диабетическое общество, Южная межрегиональная диабетическая ассоциация
13.	Проведение запланированных встреч с больными сахарным диабетом, активистами диабетических НКО в городах и районах области, Проведение круглых столов в городах, по вопросам медико-социального обеспечения больных СД (лекарственное обеспечение, оздоровление детей, адресная социальная помощь, МСЭК и пр.), проведение лекций для больных СД, в т.ч. по местному радио. По планам мероприятий в территориях области. Министерство здравоохранения РО.	1-20.11.	Организаторы: Администрации городов РО, управления здравоохранения, диабетические общественные организации. Участники: больные сахарным диабетом в городах и районах области, специалисты
	ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА		
14.	Информационная поддержка основных мероприятий	01.10. – 25.11.	Организатор: Министерство здравоохранения РО, администрации городов и районов .
15.	Освещение в СМИ мероприятий в городах и районах области (выступления по радио, телевидению специалистов информационные материалы в СМИ и т.п.)	10-25.11.	Организаторы: Управления здравоохранения в городах и районах области

#### РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

**А.А. АФОНИН** – заместитель директора по научной работе Ростовского НИИ акушерства и педиатрии, главный детский эндокринолог Ростовской области и Южного федерального округа, доктор медицинских наук, профессор.

**Е.В. БОВА** – главный эндокринолог Ростовской области, кандидат медицинских наук, заслуженный врач Российской Федерации.

**Ю.А. ИВАНИШКО** – генеральный директор офтальмологического центра «ИНТЕРЮНА», доктор медицинских наук.

**М.П. ГАЛИЧАЕВ** – главный редактор, президент Ростовского областного диабетического общества, профессор Ростовской государственной консерватории им.С.В. Рахманинова.

## БУДУЩЕЕ ЛИДЕРОВ ДИАБЕТИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ – ИЛИ МОЛОДЕЖНЫЙ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГОВЫЙ СБОР В РЕСПУБЛИКЕ АДЫГЕЯ

*...Кто знает, может очень скоро  
Один из нас покажет норы!  
Перевернет историю, –  
Создаст диабетическую территорию!*

**05.08.2015.**

**Вера Гусева, Красноярский край**

С 3 по 11 августа 2015 года в п. Каменномоетском Республики Адыгея был проведен межрегиональный молодежный тренинговый сбор «Управление социальными проектами благотворительных организаций – лидерский потенциал молодежного диабетического движения».

Ответы на вопросы в последовательности реализации общественного лидерства: Зачем?, Что?, Как?, Результаты? Что дальше?, – обозначенные в первом тренинге по психологии проявления лидерских качеств стали лейтмотивом рассмотрения всех тренинговых тем сбора. Ответы на них оказались общими, и для тренингов по вопросам психологии, и в вопросах социальных аспектов лидерства, организации деятельности СОНКО и социальных программ. В этой последовательности мы и представим отчет о проведении сбора.

### **Зачем?**

Это вызвано назревшей насущной, объективной необходимостью смены лидеров диабетического движения в связи с их возрастом и подготовки для этого нового поколения лидеров диабетического движения из числа молодых активистов.

### **Что?**

Целью мероприятия является подготовка резерва лидеров диабетического движения из числа молодых активистов в регионах России, содействие сохранению потенциала действия и развития диабетического движения в регионах России.

Проект является продолжением пилотного проекта, реализованного в Адыгее три года назад в виде молодежного мобильного лагеря.

В тренинговом сборе приняли участие 13 молодых активистов диабетических СОНКО из регионов: Ростовская, Курганская, Архангельская, Ульяновская области; Краснодарский, Красноярский, Хабаровский края; Республики: Калмыкия, Адыгея; городов Москва, Ханты-Мансийск.



Мероприятие было организовано и проведено на благотворительной основе Южной межрегиональной диабетической ассоциации (ЮМДА) в сотрудничестве с Адыгейской республиканской общественной организацией инвалидов «Эгида» (АРООИ «Эгида»), эндокринологической службой МЗ, МЧС Республики Адыгея.

Генеральным спонсором выступило ООО «Компания «ЭЛТА», при участии компаний «Ново Нордиск», «Джонсон и Джонсон», «Герофарм», «Биотек».

### **Как?**

Участникам сбора была предложена насыщенная программа, сочетающая в себе решение рекреационных и тренинговых задач.

Директором проекта являлся, Галичаев Михаил Павлович, президент ЮМДА,

Директором сбора – Труфанов Николай Николаевич, председатель Адыгейской республиканской общественной организации инвалидов «Эгида».

Было организовано приготовление пищи, обеспечено медицинское сопровождение и контроль гликемии.

Для проведения тренингов были привлечены опытные специалисты:

Голубев Василий Георгиевич, тренер, врач-психотерапевт, официальный преподаватель национального уровня Профессиональной психотерапевтической лиги РФ, сертифицированный практик Европейской ассоциации психотерапии;

Зубова Татьяна Николаевна, кандидат физико-математических наук, доцент Южного федерального университета;

Галичаев Михаил Павлович, президент Южной межрегиональной диабетической ассоциации, Ростовского областного диабетического общества, Заслуженный работник высшей школы РФ, профессор, заведующий кафедрой социально-гуманитарных дисциплин

Ростовской государственной консерватории.

Практически все они провели занятия в качестве волонтеров.

В качестве эксперта приняла участие в проведении тренингового сбора:

Густова Эльвира Васильевна, президент Московской диабетической ассоциации, член Общественной палаты г. Москвы, сопредседатель Российской диабетической федерации.

В качестве специалистов были приглашены:

для обеспечения медицинского сопровождения – Даллакян Елена Владимировна, больна сахарным диабетом с детства;

для проведения экскурсий и походов, опытный гид, Жемчужников Дмитрий Владимирович

для приготовления пищи: Кравченко Татьяна Алексеевна.

Пожалуй, лучше всего представление о том, как это проходило, можно получить из ежедневного дневника Анастасии Шкуриной:

Лагерь располагался в сердце туристической Адыгеи – поселке Каменномоетском.. Это место для проведения сбора было выбрано не случайно: хорошая автомобильная дорога от Майкопа, относительная близость от столицы республики, а значит и от медицинских диабетических центров; возможность проезда и по железной дороге от ст. Белореченская прямо в сам Хаджох, равноудаленность поселка (20-40) км от основных природных достопримечательностей и туристических маршрутов (природный Кавказский заповедник – п. Гузерипль, Партизанская поляна, гранитные каньоны р. Белой, Сахрайские водопады, Святомихайловский монастырь со святым источником, дольмены, горячие термальные источники, Азиская и Нежная пещеры, живописный хребет Азиш Тау, и конечно живописное плато Лаго Наки на высоте около 1600м с альпийскими лугами и не тающими даже летом снежниками). Кроме того имеются многочисленные места проката лошадей, сплава на надувных плотках (рафтинг), проведения на джипах экстремальных экскурсий в малодоступных местах (джипинг), проведения пейнтбола, рыбалки и многое другое для привнесения новых впечатлений и разнообразия отдыха. Да и в самом Каменномоетском есть куда пойти: это конечно «Теснина», где р. Белая течет, бурля, в каньоне шириной 3м; живописный пляж среди скал; обзорные прогулки по ближайшим холмам; водопады Руфабго, возле поселка, Аминоское ущелье с пещерой и водопадами, ущелье р. Мишко, просто

выходы к живописным берегам р. Белой.

13 молодых активистов, включая представителей Адыгеи, приехали из самых разных уголков Российской Федерации, размах территорий около 11 000 км!

К участникам сбора предъявлялись следующие требования:

- имеющие устойчивые проявления активности в проведении мероприятий диабетических организаций, навыки проявления лидерских качеств;

- умеющие работать в группе, подчиняться интересам выполнения групповых задач и выполнять поручения руководителя группы и походного инструктора;

- готовность к исполнению по графику групповых обязанностей (например, в организации питания в походе и т.п.);

- неприязнательные к условиям быта, аккуратные, коммуникабельные;

- имеющие элементарные навыки участия в туристических мероприятиях, или имеющие опыт тренинга в видах спорта;

- имеющие хорошую компенсацию диабета;

- имеющие навыки и опыт управления диабетом в автономных условиях, в условиях умеренных продолжительных пешеходных нагрузок (4-5 часов):

- не имеющие вредных привычек (в т.ч. курение), не использующие ненормативную лексику;

- приветствуется наличие любых творческих способностей (рисование, пение, музыка и т.п.).

Каждому участнику было предложено взять с собой:

медицинские препараты для собственных нужд, Индивидуальную аптечку: инсулин на 10 дней (двойной запас), шприц-ручки, прокалыватель с иглами, спирт, вату, средства самоконтроля на время пребывания в пути до п. Каменномогостский и обратно, Дневник самоконтроля. Футляр для инсулинотерапии. (кроме того организаторы похода имели общую аптечку с лекарствами: тест-полоски, глюкометры, глюкаген)

Паспорт, ПОЛИС МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

Иметь бутылочку для сахарного сиропа. Сахар в непромокаемой упаковке.

Обязательно взять небольшой рюкзак, куда можно сложить фотоаппарат, продукты для перекуса, воду 1,5литра, легкую куртку и нужные мелочи.

Ботинки, кроссовки, сандалии должны быть на рифленной, лучше на каучуковой подошве, чтобы не скользить на мокрых камнях. Кроссовки могут неплотно сидеть на ноге и быть причиной вывихов, растяжений, потертостей, к которым в условиях плохой погоды легко присоединится инфекция. Они

плохо сохнут. Лучше обычные кеды. Одежду для участия в пешеходных экскурсиях в предгорье брать из расчета диапазона температур днем до + 28град, вечером +15град. Одежда не должна быть новой, но обязательно комфортной, желательно хлопковой, легко сохнущей. На случай дождя не забудьте дождевик или непромокаемый костюм. Несколько пар сменных носков – обязательно. Шорты, трико, причем необходимо взять носки-гольфы одну пару. Фонарик, панаму с широкими полями, шляпу или кепку, чтобы не обгорела на солнце шея, хлопковые майки 2-3 шт, средства личной гигиены, солнцезащитные очки. Вечером могут быть комары (в Каменномогостском их мало), необходимо иметь рубашку с длинным рукавом, средство от укусов комаров. Пару-тройку прищепок,

КЛМН: кружка, ложка, миска, нож, Непромокаемый пакет для документов, денег.

Термофутляр для хранения инсулина, Фотоаппарат, если есть бинокль. Солнцезащитный крем.

Если играете на гитаре и поете, то гитару.

Ежедневный трансфер осуществлялся на 2-х легковых автомобилях и 1 микро-автобусе.

Питание в лагере было организованным, полноценным: завтрак, обед, ужин в лагере и перекус в походе. Приготовлением пищи заведовала повар Татьяна. Также каждый день назначались 2 дежурных для помощи в накрытии стола к приему пищи и сбору питания в походы. Продукты питания доставлялись из супермаркета «Магнит». За время пребывания в лагере никаких желудочно-кишечных осложнений у участников не наблюдалось.

Контроль за состоянием здоровья осуществлял врач эндокринолог. Измерение глюкозы крови проводилось перед каждым приемом пищи, а во время прохождения экскурсионных маршрутов – каждые 40-50 минут. В аптечке врача, помимо средств оказания первой помощи, всегда имелся глюкаген для купирования тяжелых гипогликемий, два глюкометра, тест-полоски, ведомости учета показателей. У каждого участника похода в рюкзаке имелась бутылка с водой 1,5 л и бутылочка с сиропом.

Программа пребывания лагеря предполагала следующее расписание: первая половина дня – рекреационно-оздоровительные маршруты, вторая – проведение тренингов.

### День первый (3 августа)

В первый день был организован заезд и размещение участников.

В связи со столь разнообразной географией приезд осуществлялся в

разное время. Но к полудню практически все уже были на территории кемпинга «УЮТ». Заселяли участников в 2-х этажные деревянные домики со всеми удобствами, по 2-4 человека в комнате. Очень порадовала прохлада внутри домиков. Сама территория кемпинга тенистая, прохладная, имеются летние крытые беседки с газовыми и микроволновыми печами, столами, удобными также для проведения совещаний, дискуссий, тренингов и т.п. Также имеется игровая детская площадка, место для проведения спортивных игр и соревнований, сауна, удобные стоянки для машин. В нашем распоряжении было 2 беседки: одна для приема пищи, 2-я для проведения тренингов.



После размещения и отдыха с дороги все встретились на обеде, началось знакомство между участниками. Затем мы отправились на первую экскурсию по п. Каменномогостскому. Кругом росли плодовые деревья, цвели цветы. Одной из первых точек нашего маршрута была река Белая с висячим мостом. Некоторым ребятам было страшно идти по доскам, ведь внизу бежала по камням горная река.



Мы вышли к Хаджожской теснине. Хаджожская теснина поистине поражает воображение. Ее протяжённость – один километр, а глубина – 35 метров. На дне Хаджожского каньона бьются воды реки Белой. На протяжении столетий точили они камень, прокладывая себе путь с юга на север. Ещё сто лет назад скалы, образующие Хаджожский каньон, смыкались друг с другом, образуя каменные мосты.

Сегодня эти уникальные творения природы сохранились лишь в некоторых местах. Но о них напоминает название посёлка – Каменномогостский. Увиденное во время этой прогулки никого не



## ДИАЛИДЕР

оставило равнодушным. От величия горного пейзажа и мощи водного потока захватывает дух!



Вечером состоялась беседа за круглым столом. Тема беседы: знакомство участников, анкетирование, ознакомление с программой. Обсуждение целей и задач тренинг-лагеря «Управление социальными проектами и благотворительными организациями – лидерский потенциал молодежного диабетического движения». Времени и сил на знакомство оказалось совсем немного, ведь нужно было решить организационные вопросы. Все подписались под основными условиями участия в сборе: подтвердили готовность придерживаться консультативных рекомендаций врача на основе личного опыта, руководителя и инструктора группы. Подтвердили наличие собственных средств введения инсулина, инсулина на все дни пребывания в поездке (двойная норма), средств самоконтроля на время пребывания в пути до места проведения сбора и обратно, прокальвателя и игл к нему. Подтвердили способность к перенесению пешеходных двигательных нагрузок до 4-х часов в день, наличие достаточной компенсации сахарного диабета, отсутствие хронических заболеваний, кроме сахарного диабета, которые могут приводить к неотложным состояниям или являются противопоказанием к средним пешеходным физическим нагрузкам, наличие полиса медицинского страхования, отсутствие вредных привычек; наличие экипировки в соответствии с рекомендациями организаторов).

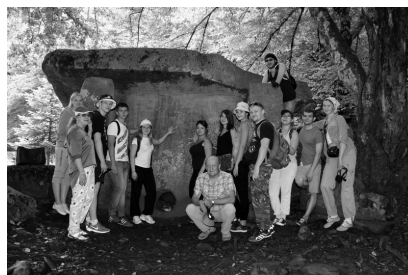
Гарантировали выполнение установленного в группе порядка и соблюдение правил поведения в походных, экскурсионных мероприятиях, правил гигиены, участие в общественно полезных мероприятиях (приготовление пищи, соблюдение чистоты и порядка и т.п.), уважение интересов других участников

группы и взаимопомощь. Был составлен список дежурных на следующий день.

**День второй (4 августа)**

Подъем всех участников, завтрак и сбор прошел по расписанию. На первую половину дня была запланирована поездка в Гузерипль, посещение музея, прогулка по заповеднику, рафтинг. После проверки наличия средств самоконтроля, сиропов, воды мы погрузились в машины и отправились по маршруту.

Путь между Хаджомом и Гузериплем проходит по дну глубокого ущелья среди нависающих скал, укрытых могучими дубами и пихтами. Уже сама дорога сродни удивительному приключению, хотя все интересное, конечно же, впереди. При въезде в станицу Даховская нам встретился Каменный мост. Хотя это уникальное сооружение было построено более 100 лет назад, сегодня оно сохранило современный привлекательный вид. Его «создателями» были казаки.



Тем не менее, прогулка по заповеднику оказалась достаточно интересной. Живописные пейзажи были на каждом шагу. Солнечные полянки, тенистые леса, журчащие ручьи и конечно виды на горные вершины. На территории заповедника находится самый старый в Адыгее дольмен. По мнению ученых, ему около 4000 лет. После прогулки по заповеднику многие проголодались, поэтому организовали перекус с контролем гликемии. Вторая часть маршрута началась с прогулки по лесам вдоль реки Белая. Мы вышли к водопаду, где вода омывала гранитные камни. После небольшого отдыха продолжили путь среди лесного массива. На одной из полянок открывается вид на реку Белая, где находится самый сложный и опасный участок маршрута для спортсменов по горному сплаву. В этот момент многие вспомнили, что впереди и нас ждет сплав по реке Белая.

Итак, когда мы вернулись из леса, нас уже ждала команда инструкторов по рафтингу со всем снаряжением. Под зазорные комментарии инструктора надели спасательные жилеты, выдали шлемы и весла. Мы разделились на 2 команды и заняли указанные места в рафтах – надувных плотках. После небольшой тренировки у берега мы

приступили к сплаву. Наш маршрут был 1 категории сложности с элементами 2-й. И уже через несколько сотен метров после старта нас ожидал первый сложный участок. Благодаря слаженным действиям всех участников, четким выполнениям команд инструктора, мы прошли этот участок достаточно уверенно. Но и без криков радости не



обошлось. Далее, плывя по течению, мы любовались пейзажами, берегами реки. На спокойных участках желающие могли искупаться в реке. Весь сплав длился около 50 минут. Сплав по горной реке понравился всем. Даже поступили предложения повторить его, увеличив длительность на несколько часов. Тем не менее, нужно было возвращаться, т.к. уже давно пришло время обеда, а до лагеря еще нужно было доехать.

Уже к 15:00 мы собрались в беседке для тренингов. Тренинг проводил Голубев Василий Георгиевич, психотерапевт, член Европейской ассоциации психотерапевтов. Тема тренинга: «Психология лидерства. Психология управления коллективом». Каждый заполнил визитную карточку. Ответы из нее озвучивались вслух. Многие вопросы оказались сложными в плане быстрого ответа. Например, вопросы о счастье, целях жизни. Часть вопросов



оказались провокационными. Некоторым ребятам сложно было раскрыться перед малознакомыми людьми. Тем не менее, каждый справился с заданием. Также был практикум по выявлению основных черт лидера, о способах их развития. Завершилось всё игрой «вступи в круг», где участник должен был проникнуть в круг путем уговоров или других приемов. Задача оказалась не такой уж и легкой. Мастер класс показал директор молодежного лагеря

### ДИАЛИДЕР

Николай Труфанов. Его способ «щекотки» оказался самым действенным! Со звонким смехом мы отправились на ужин. Нас ожидал праздничный шашлык в честь официального открытия лагеря.

После ужина было принято предложение о совместной игре в «Мафию». Так нам удалось познакомиться поближе друг с другом и интересно провести оставшиеся часы перед отбоем. По предложению директора лагеря мы разошлись по домикам, чтобы набраться сил перед завтрашним днем.

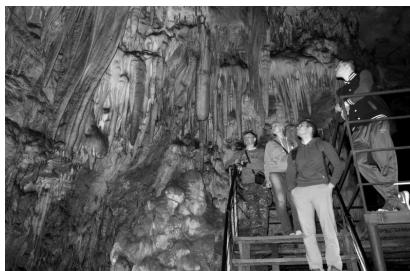
#### День третий (5 августа)

После сытного завтрака мы отправились по маршруту №2 к Азиш Тау. По ходу маршрута мы сделали остановки на смотровых площадках, откуда открывается прекрасный вид на горы Кавказа. Хотелось подольше постоять и полюбоваться красотами. После группового фото на фоне панорамы мы отправились дальше. Подъехав к следующей смотровой площадке, мы казались выше облаков.

Около Азишской пещеры располагался аттракцион «веревочная тропа» с препятствиями. Соболев Максим решил «подпитаться» адреналином и пройти этот аттракцион. Снарядившись в защитную экипировку и пройдя инструктаж, Максим приступил к прохождению маршрута. Это и хождение по канату, преодоление лестницы Сальвадора Дали, езда на велосипеде и сноуборде по канату на высоте более 3-х метров, бревенчатая лестница. С испытанием Максим справился на твердое «отлично».



Впереди нас ждал спуск в Азишскую пещеру. Большая Азишская пещера может поспорить по своей величественной красоте со многими известными подземными комплексами. Протяженность Азишской пещеры, представляющей собой каскад больших залов и галерей, свыше 640 метров, из них 220 м. открыты для осмотра туристами. Несмотря на то, что глубина пещеры достигает 37 метров, экскурсионный участок хорошо освещен, удобен и безопасен – вниз ведёт надёжная металлическая лестница, подземная часть оборудована пешеходными дорожками и ограждениями.



Спустившись по лестнице вниз, мы попали на её верхний этаж – Входной зал. Температура внутри была всего 6-8 градусов. «Достаточно свежо», – отмечали многие. Но подготовились мы заранее, у каждого с собой были теплые вещи. Наш экскурсовод рассказал о технике безопасности и правилах поведения внутри. Нам повезло, что мы приехали в будний день, т.к. было мало народу. Туристический маршрут лежит сквозь просторные залы и ходы, стены которых украшают замысловатые массивные натёчные образования. Пещера



– это то место, где каждый мог вдоволь пофантазировать, пометать. Под разрезающими свод трещинами, то и дело выстраиваются цепочки сталактитов. Проходя по одному из залов, мы попали в настоящий коридор, образованный параллельными рядами колонн. Ведущий в нижний зал уступ покрыт удивительно красивыми ребристыми натёками. Вся Большая Азишская пещера – это несколько четко выделяющихся уровней. Самые известные залы пещеры Алтарь, Ракетный, Богатырский, Коронный, Венчальный, словно подземный музей поражали нас своей неповторимой экспозицией.

В лагерь мы вернулись на полчаса раньше. В Каменномоетском дожде и не было. Вот она переменчивая горная погода!

В 15:00 начался тренинг «Как организовать работу общественного объединения?». Мы познакомимся с основными законами, которые обеспечивают правовую сторону работы общественных объединений, с принципами написания и основными положениями устава общественного объединения. По окончании лекционной части тренинга мы приступили к практике – созданию организации. Ее назвали «Уют» – по названию турбазы. Была смоделирована

конференция по созданию диабетической организации с принятием устава, проведению выбора членов президиума, ревизионной комиссии и др. Эта тренинг-игра оказались весьма успешными и интересными для всех участников.

#### День четвертый (6 августа)

Подъем и завтрак по расписанию. С 6:30 дежурные подготовили двойной запас бутербродов для поездки на Лаго Наки. На этот день была запланирована серьезная физическая нагрузка, около 15 км. К 9 часам мы приехали к входу на плато Лаго Наки. Перед походом проконтролировали уровень глюкозы крови, наличие воды и сиропа у каждого участника, головного убора, солнцезащитного крема.



Пейзажи на плато вызвали восторг: горные травы, цветы, заснеженные вершины. На пути нам встречались стада коров, табуны лошадей. Мы побывали в овечьей пещере, которая имеет вход на одной стороне горы, а выход на другой. Неоднократно встречались водопады, ручьи, а горную реку пришлось переходить вброд (вода была всего несколько градусов).

Климат среднегорья плюс физическая нагрузка обязывали делать привалы для контроля гликемии и перекусов. В целях безопасности приходилось делать частые остановки для контроля гликемии.



Дорога к стоянке шла через лес, высота подъема около 300 метров. На пути встречались многолетние деревья, лесные ручьи. Для большинства участников такая нагрузка оказалась непривычной, хотя они в первый день заверили организаторов, что готовы к 4-часовым пешим переходам. Хочется отметить, что правильно подобранная одежда – длинные брюки спасали от



## ДИАЛИДЕР



часто встречающейся высокой колючей растительности.

В лагерь мы вернулись с 1,5 часовым опозданием, в связи с частыми остановками на маршруте. Тем не менее, пообедав в 14:45 уже в 16:00 мы приступили к тренингу «Как организовать социальную работу, социальное мероприятие? Эффективная организация благотворительной деятельности, ресурсы, администрирование, управление. Виды социальных мероприятий». Мы ознакомились с классификацией видов деятельности НКО: основная деятельность, демонстрационная, по обеспечению ресурсами, выявление и подготовка активистов, информационно-аналитическая, образовательная. Принципы работы волонтеров, их поиск. Вторая часть тренинга – «Как организовать социальное мероприятие?». Каждый участник получил экземпляр «Паспорта социального мероприятия», необходимого для детальной подготовки и отчета по социальному мероприятию. Информации было достаточно много. Заданием для каждого стало придумать 1-дневное социальное мероприятие в своем регионе, составить план его проведения.

**День пятый (7 августа)**

Утро пятницы началось с уже всеми полюбившегося завтрака от Татьяны. Плановый контроль гликемии с эндокринологом. Всё по расписанию. На первую половину дня была запланирована конная прогулка, посещение монастыря. Выехав вовремя и приехав на конюшню, мы обнаружили, что лошади были не подготовлены к назначенному времени. Было принято решение поменять маршрут и поехать в монастырь, а после вернуться к лошадям.

Свято – Михайло – Афонская Закубанская мужская пустынь – именно такое полное название монастыря – В XIX веке была самым большим и благоустроенным монастырем на Северном Кавказе. Монастырь строили «всем миром», на пожертвования, для его возведения было положено много сил и труда. Этот великолепный ансамбль храмов стал местом посещения паломников со всего мира. В конце XIX века при Михайло-Афонской пустыни была

открыта церковно приходская школа и странноприимный дом. Для содержания хозяйства в пустыне были открыты мастерские ремесленников, где каждый год учились ремесленному делу более 20 юношей. В Михайло-Афонской пустыни монахи сами готовили пищу, шили одежду и обувь, также занимались скотоводством, сыроварением, разведением пчел, изготавливали в цехах кирпич. Вне зависимости от сана, работой занимались все, считалось, что трудолюбие и молитвы есть основа для благополучной и счастливой жизни.



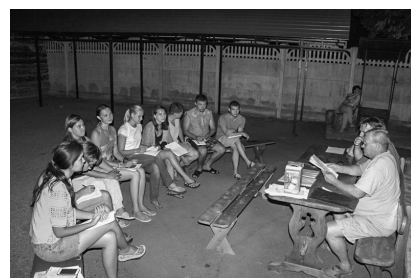
Нам удалось посетить подземный храм, узнать истории о существующих подземных ходах в Свято-Михайловском Монастыре. Каждому выдали по восковой свече. Именно с ее светом мы передвигались по подземным ходам. Удивительно, что находясь в подземелье, в замкнутом пространстве, климат внутри был достаточно комфортным: Т+10С, свежий горный воздух. Такая погода в пещере постоянна, в любое время года. Внутри пещеры все ходы ведут к алтарю с куполом. Пласты горных пород лежали слоями, создавая интересные узоры под куполом. Также нас провели к келье, где священнослужители уединялись в молитвах, спали. Выйдя из пещеры, мы поднялись по 290 ступенькам вверх. Посетив Свято-Михайловский Монастырь, можно не только насладиться красотой природы, но и получить духовное умиротворение. Некоторые остановились попробовать монастырский чай из трав, собранных в горах Адыгеи. Затем мы снова отправились на конюшню.

В течение получаса каждый занял своё место в седле. Лошадей подбирали по умениям каждого: кому-то спокойных, кому-то более уверенных. Маршрут конной прогулки был очень живописным, чрез луга, леса, к ущелью.

На вторую половину дня была запланирована встреча с больными сахарным диабетом в п.Тульском. После обеда, в 13:15 мы выехали на встречу. Каждый был задействован в проведении мероприятия в качестве волонтера у стола регистрации, стола с напитками и бананами для гостей, у



стола контроля гликемии, в качестве фотографа и др. Помимо этого мы непосредственно приняли участие в круглом столе, представляя разные регионы России. Встреча была посвящена теме «Современные возможности медико-социального обеспечения больных сахарным диабетом в регионах России». К сожалению, пришло совсем немного местных жителей. Возможно, это связано с летним периодом, когда многие уехали в отпуск, либо с недостаточной организацией оповещения местных жителей о встрече, слабой активностью, а значит, заинтересованностью в проведении подобных мероприятий эндокринологической службы МЗ Республики. Подобные публичные информационные встречи, по опыту других регионов полезны и желательны для регулярного проведения в каждом регионе. На примере встречи в п. Тульском мы на практике разобрали организацию проведения подобных мероприятий.



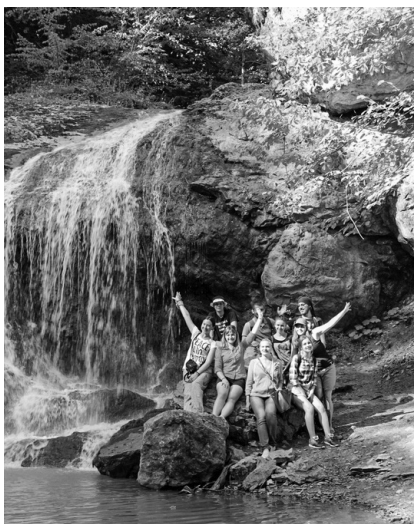
Подробнее ошибки этого мероприятия мы разобрали уже в лагере. Также в программу второй половины дня включили тренинг по психологии управления коллективом. День получился очень насыщенным информационно.

**День шестой (8 августа)**

Первая половина субботы была посвящена прогулке по каньону р. Руфабго с водопадами. Они по праву считаются украшением Адыгеи – каскад разнообразных потоков, создающих удивительный водный мир. Прежде чем дойти до них, нас познакомили с убранством адыгейского подворья: небольшие домики, чан для приготовления пищи, загоны для скота.

В этот день тренинговая часть началась раньше. Уже в 12:00 мы собрались в беседке. Ведь к нам специально

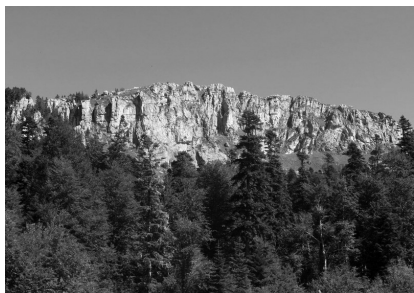
## ДИАЛИДЕР



приехала из Ростова на Дону, Зубова Татьяна с тренингом о социальном предпринимательстве, деятельности, приносящей доход НКО. Было получено огромное количество новой, интересной и полезной информации. Время тренинга пролетело незаметно. Но вероятно лучше было бы разделить данный тренинг на 2 дня.

### День седьмой (9 августа)

Утро началось традиционно: подъем по расписанию, контроль гликемии, сбор на туристический маршрут. Сегодня предстояло побывать на Партизанской поляне с восхождением на вершину г.Оштен. Выехали мы вовремя, в течение часа добрались до партизанской поляны. По сложности восхождение на Оштен ожидалось сложнее, чем поход на Лаго Наки. Все были готовы: наличие головных уборов, воды, солнцезащитных кремов, сиропа, средств самоконтроля.



К сожалению, в самом начале маршрута гид-экскурсовод почувствовал недомогание. Шкурина Настя, имеющая опыт оказания первичной помощи, обучаясь в медуниверситете (студентка 6 курса), приняла решение прекратить восхождение и вернуть группу на поляну, до уточнения состояния здоровья гида. Опасения оказались не напрасными. Но своевременные действия, вероятно, сохранили жизнь человеку.

В лагерь мы вернулись гораздо ран-

ше, появилась возможность больше пообщаться друг с другом.

Вторая половина дня была посвящена теме «Как написать заявку на грант?» – проведение тренинга и практическая часть: подготовка заявки на выполнение программы проведения одно-двухдневного социального мероприятия в своем регионе со сметой. Был объявлен конкурс на лучший проект и выделение гранта на проведение мероприятия трем лучшим проектам (до 5000 руб.). Такое задание понравилось всем! Сразу же после тренинга мы приступили к воплощению своих мыслей и идей на бумаге. Как оказалось, для более тщательного и продуманного написания заявки нам было отведено недостаточно времени. Тем не менее, до последних минут до сдачи проектов шла напряженная мыслительная работа.

### День восьмой (10 августа)



Долгожданный день дня многих ребят, несмотря на вынужденный ранний подъем. Мы поехали к Черному морю в г.Туапсе! На своем пляже нас принял санаторий Автотранспортник России. Очень повезло с погодой: солнечный день, спокойное, чистое теплое море. Отдых получился активным: катание на банане, игра в царя матраса, заплывы. Три часа на берегу моря подарили много положительных эмоций!



Вечером состоялась церемония закрытия лагеря. Команда экспертов огласила результаты по конкурсу мини-грантов. Победителями стали Медведев Александр, Ломко-Морозова Виктория и Шкурина Анастасия. Каждому вручили сертификат о прохождении тренингового обучения по программе «Управление социальными проектами в благотворительных организациях».

Все закончилось праздничным салютом и дружескими посиделками в сауне.

Программа лагеря получилась очень насыщенной. Порой накапливалась усталость, которая мешала сосредоточиться на важных темах тренинга. Но хотелось успеть всё. Такой опыт – наверняка первый у многих, и неоспоримо он был очень полезен. Этот тренинговый сбор объединил участников сбора – активистов диабетических организаций из регионов России. Будущее за молодежью! – слышим мы всё чаще и чаще. И теперь, когда у нас есть достаточное количество знаний, умений, я уверена, многие участники у себя в регионах будут поддерживать развитие диабетического движения. А самое главное, мы ощутили единение, необходимость взаимодействия, ведь «Вместе мы сильнее».

Огромную благодарность хочется выразить организаторам данного тренингового сбора, за высококачественное проведение сбора, за терпение, вдохновение и любовь к своей деятельности! Нам есть у кого учиться, и мы готовы быть последователями этого важного дела!

### Главными итогами сбора стали:

позитивные оценки данные ему участниками сбора, и тренинговой, и рекреационной его составляющим;

отработана программа проведения подобных тренингов и разработано содержание тренингов (см. Приложения); предложенная программа оказалась насыщенной и напряженной для проведения в предложенный срок 9 дней.

предложенная рекреационная программа и режим дня соответствовали психофизической подготовленности участников, у них не отмечено случаев ухудшения состояния здоровья, нарушений гликемии, в т.ч. желудочно-кишечных расстройств;

по мнению организаторов сбора оптимальным сроком для реализации предложенной или аналогичной программы является длительность проведения 12-14 дней.

Участникам тренингового сбора было предложено написать статьи о нем. Был объявлен конкурс на лучшую статью, победителем которого стала Вера Гусева из Минусинска (Красноярский край).

Вот ее статья:

«Маленький домик, русская печка, Пол деревянный, лавка и свечка.....». Так начинаются слова царевны Забавы из песни в мультике «Летучий корабль».

Странно, казалось бы, что я открываю свой рассказ именно этими



## ДИАЛИДЕР

словами. Но все как на ладони, видно и ясно: песня не только о семейном счастье, но и о гармонии и уюте. А именно на турбазе «Уют» в поселке Каменноостском и собралась наша команда, слетевшаяся со всей России на «летучих кораблях» – самолетах в этот удивительный край.

Здесь все переплетается, как в сказке. Утром – восхождения, падения, взлеты, яркость природы и ее угрюмость в виде дождика и ветра. Вечером – работа на тренингах, заполнение различных материалов, анкет. В эти часы ведется строительство еще одного «летучего корабля», на котором мы должны постараться взмыть вверх над главной проблемой, ради которой мы собрались – проблемой недостаточности лидерского потенциала у людей с сахарным диабетом, которым нужно объединяться в общества для улучшения своего положения. А если такие общества уже существуют в их городах, то появляется проблема преемственности – передачи лидерской эстафеты в молодые руки.

Взмывая на нашем «корабле» вверх, мы не уходим от вопросов, а стараемся их рассмотреть со всех сторон, чтобы было понятным правильное решение. Поднимаемые темы тренингов, проблемы и вопросы рассматривались, и с психологической, и с социальной точек зрения. Эти две позиции очень важны и неразрывно связаны между собой.

Человеку, который будет вести людей к определенной цели, важно быть разносторонним. Поэтому и наш тренинговый сбор многоплановый. Мы, как Иван из нашей сказки, идем в природу: к лесу, горам, лугам и водопадам. Конечно, мы не встретим доброго водяного. Который скажет волшебные слова и даст нам инструменты, но именно в таких походах мысли укладываются на свои места и незаметно может прийти решение. И оно придет обязательно! А как иначе? Ведь какая красота вокруг...! Теснина с рекой и водопадами. Причудливые каменные мостики, корни деревьев стелятся по склону скалы, хватаясь за любой выступ, лишь бы удержаться. Где-то высоко и далеко на вершинах лежат блюдца с отвердевшим снегом. Они словно огромные волшебные зеркала, в которых нет отражения, а есть лишь картинка, показывающая нам вечный холод, сохраняющийся даже среди жаркого лета.

Как можно словами описать все очарование суровой и нежной природы?! Это надо увидеть, почувствовать, понять. Вот бежит маленький ручеек по склону холма. Он совсем маленький. Его можно не просто перешагнуть, а даже пройти по руслу. Но благодаря

этим маленьким ручейкам мы видим реки в низинах, можем пить их целебную воду, сплавляться по ним на плотах, получая невероятное удовольствие, смешанное со страхом и волнением.

Это свойство маленьких ручейков – объединяться, присуще и людям. Мы без этого не можем. Нам сложно в одиночку создать «полноводную реку». Поэтому мы собираемся в команды, становимся сильнее.

Практически ни одна сказка не обходится без скатерти самобранки или предметов, заменяющих ее. У нас ее успешно заменила искусница Татьяна. Хочется отдельно поблагодарить ее за волшебные блюда. Такой труд достоин низкого поклона.

Наше необыкновенное мероприятие стало штурвалом корабля, который обязательно пойдет в плавание! Опыт, информация, поддержка, полученные здесь, очень важны для меня лично. Все было новым, таинственным, немного пугающим поначалу. Но теперь, хочется верить, стало путеводной звездой, которая с каждым нашим продвижением будет становиться все ярче и ярче!

**Вера Гусева,**  
**24 года, Минусинск.**

С 3 по 11 августа 2015 года я участвовал в молодежном лагере, где представлял Курганскую область, один из 12 регионов нашей необъятной Родины, представленных участниками сбора. Это было восхитительно – праздник мозга и души.

Наш день состоял из двух частей: первая половина – «праздник души»: прогулки и знакомство с природно-климатическими, историческими достопримечательностями, любование восхитительной Адыгейской природой. Буря эмоций, приятная усталость от таких прогулок, иногда протяженностью до 13 км в условиях среднегорья, – что может быть лучше!?

С этим на равных конкурировал «праздник мозга» – тренинги профессионалов своего дела. Как обеспечить работу социально ориентированных НКО (СОНКО), как выработать в себе необходимые для успешной жизни, в т.ч. и в общественной работе, качества, и принципиально новые, современные подходы к организации работы СОНКО.

Информации было много, возможно не все сразу усвоилось, но обязательно усвоится и пригодится в дальнейшем. Системность и целостность тренинговой программы помогала не потерять нить суждений в условиях категорической нехватки времени.

Это был волшебный отдых (невозможно перепутать предложенное

разнообразие видов деятельности с «томлением на пляже»!)

И конечно хочется выразить бесконечную благодарность и признательность организаторам и администраторам данного мероприятия.

**Александр Медведев,**  
**23 года, Курган**

*«Если у тебя есть лимон, сделай из него лимонад»*  
Д.Карнеги

Примерно так получается у меня с диабетом. Ведь благодаря ему я очутилась на межрегиональном молодежном тренинге в Республике Адыгея, поселке Каменноостском с еще 12-тью активными ребятами из различных уголков России: Ростов на Дону, Краснодар, Республики Адыгея, Калмыкия, Ханты Мансийск, Хабаровск, Ульяновск, Архангельск, Курган и др.

В нашем распоряжении 9 прекрасных солнечных дней, насыщенных познавательными развивающими тренингами, увлекательными экскурсиями и пешими прогулками по предгорьям Кавказа.

В пешеходных прогулках возникали сложности, но благодаря сплоченности нашей команды мы с легкостью их преодолели. Благодаря этому мы получили новый опыт управления диабетом в походной жизни. Поэтому стали сильнее.

Я считаю, что такие тренинговые мероприятия просто необходимы для людей с сахарным диабетом, так как они дают возможность обучаться нужным и полезным знаниям, обмениваться опытом, найти новых друзей, стать лучше и просто отдохнуть от городской суеты среди красот Адыгейской природы.

Воспоминания об этой поездке навсегда останутся приятным воспоминанием в моей жизни. Незабываемая конная прогулка, рафтинг, посещение музея в п. Гузерипль, прогулка по Кавказскому заповеднику по пихтовому бору, по хребту Азиш Тау, посещение большой Азишской пещеры, необычная прогулка по плато Лаго Наки.

Хотелось бы отметить высокий уровень организации этого мероприятия и поблагодарить его организатора Галичаева Михаила Павловича, а также психолога Голубева Василия Георгиевича, директора сбора Труфанова Николая Николаевича, повара Татьяну, гида Дмитрия Владимировича и доктора Даллакян Елену Владимировну.

**Аделина Щербакова,**  
**19 лет, Хабаровск**

## РОССИЙСКОЕ ПРОИЗВОДСТВО ИНСУЛИНА – ЗАЛОГ ЛЕКАРСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СТРАНЫ



В сегодняшних политических условиях актуально звучит вопрос о самодостаточности отечественного фармацевтического производства и способности независимо от импорта закрыть потребности страны в препаратах для лечения социально значимых заболеваний. И конечно, в эту категорию попадают лекарства, ежедневный прием которых – в прямом смысле слова вопрос жизни и здоровья для сотен тысяч людей, например, препараты инсулина. Сегодня для обсуждения этой темы мы обратились к Петру Родионову, главе Группы компаний «ГЕРОФАРМ», в которую входит современное производство отечественного инсулина полного цикла «ГЕРОФАРМ-Био», расположенное в Подмосковном Оболонске.

Петр Петрович, известно, что многие люди, страдающие сахарным диабетом, были серьезно обеспокоены введением санкций на некоторые виды продукции. На ваш взгляд, есть ли повод для беспокойства, особенно у инсулинозависимых пациентов?

Я уверен, что для того, чтобы в полном смысле слова обеспечить лекарственную безопасность, т.е. гарантию наличия и доступности жизненно важных препаратов, мы должны иметь эти ноу-хау, технологии производства внутри страны. Причем выпуск должен осуществляться по полному циклу: не только упаковка и розлив, но главная стадия: производство субстанции. Наше предприятие «ГЕРОФАРМ-Био» работает именно по такому принципу. Сегодня у нас сформирована полная линейка

препаратов генно-инженерного инсулина человека: мы выпускаем препараты с качеством на уровне западных аналогов и по доступной цене.

В российском обществе есть устойчивое мнение о том, что импортные лекарства имеют лучшие качественные характеристики по сравнению с отечественными. Так ли это на самом деле?

В современной фармацевтике этот миф уже не работает. Его целенаправленно насаждали много лет, убеждая нас, что в России нет индустрии. Сегодня это не так. Российская фармацевтическая индустрия развивается очень быстро. Создана новая технологическая платформа, вкладываются серьезные инвестиции в науку, разработки, привлекаются высококвалифицированные специалисты, возвращаются лучшие кадры из-за рубежа. Так что многие иностранные производства, созданные много лет назад, уступают отечественным заводам по уровню оснащения, в подходе к организации работы. Конечно, чтобы укрепилось доверие к отечественному производству, необхо-



дима открытая позиция самих компаний. Например, «ГЕРОФАРМ» уже это делает, общаясь с пациентскими сообществами, общественными организациями, прессой, организуя экскурсии для журналистов на завод по производству инсулина. Мы понимаем: чтобы появилось доверие, нужны годы работы, но мы ее уже ведем и делаем это открыто.

На ваш взгляд, какую роль играет система локального производства полного цикла – от субстанции до готового продукта – в вопросе лекарственного обеспечения всей страны?

Я считаю, что эту роль сложно переоценить. В первую очередь – это уверенность пациентов с сахарным диабетом в завтрашнем дне и полная независимость от импортных комплектующих, сырья и технологий. Наша страна должна быть способна обеспечивать себя любыми жизненно важными пре-

паратами, несмотря на изменения в политической и экономической ситуации.

Какие препараты инсулина выпускает ваша компания?

Сегодня «ГЕРОФАРМ» выпускает два вида генно-инженерного инсулина в форме флаконов, картриджей и шприц-ручек. Их качество проверено во многих регионах, куда мы осуществляем поставки, запущен ряд наблюдательных программ. На предприятии действует внутренняя система контроля качества – более 1000 точек, включая автоматизированный контроль готовой продукции.

Качество для нас – это приоритет, фундамент, на котором все построено. Мы организовали производство таким образом, потому что понимаем свою ответственность перед пациентами, для которых работаем. Наши препараты помогают им сохранить высокое качество жизни. Для нас очень важно, что мы смогли донести свою позицию до широкой общественности, в том числе и посредством прекрасного фотопроекта «Диабет в лицах», который в прошлом году создали совместно с легендарным фотохудожником Валерием Плотниковым. В фокусе внимания оказались реальные истории реальных людей с диабетом, чтобы еще раз подчеркнуть: человек – наша главная ценность. Для нас это так. Могу сказать, что сегодня кредит доверия, который мы получили от общества, оправдался, и планку качества мы снижать не собираемся.

Ведете ли вы разработки новых препаратов?

Безусловно, ведь диабетология – приоритетное для нас

направление, и мы постоянно работаем над расширением линейки препаратов. В настоящее время в нашем научно-исследовательском центре идет работа над технологией производства аналогов инсулина: лизпро (ультра быстрый инсулин) и гларгин (инсулин длительного действия), которые также будут полностью производиться в России – от субстанции до готовой лекарственной формы. Начать их регистрацию планируем в этом году. В рамках работ над аналогом инсулина лизпро «ГЕРОФАРМ» выиграл государственный контракт Минпромторга РФ в 2013г. В перспективе планируем дополнить наш портфель такими инсулинами как аспарт и деглюдек, а также и другими препаратами для лечения сахарного диабета.

Наша стратегия – разрабатывать продукты, которые помогут людям сохранять высокое качество жизни. Это цель, для которой работает «ГЕРОФАРМ».

**Агентство «Диабет» — добро пожаловать всегда!**

В агентстве «ДИАБЕТ» вы ПОЛУЧИТЕ исчерпывающую информацию обо всех медицинских новинках, так или иначе связанных с сахарным диабетом. В агентстве «ДИАБЕТ» вам ОБЪЯСНЯТ, как правильно делать анализ на сахар в крови и моче, ПОМОГУТ подобрать глюкометр или пенлет для безболезненного прокалывания пальца. В агентстве «ДИАБЕТ» вам ПРЕДЛОЖАТ все необходимое для активного противостояния коварному заболеванию.

В агентстве «ДИАБЕТ» вы НАЙДЕТЕ друзей — люди, работающие здесь, не только знают о сахарном диабете много, но и имеют большой практический опыт по профилактике и контролю над своей болезнью или своих близких.

Здесь можно приобрести глюкометры отечественных и зарубежных производителей, тест-полоски к ним,

визуальные тест-полоски, шприц-ручки и иглы к ним, современную обучающую литературу, тонометры и т. д. Внимание!



В агентстве «Диабет» открыт сервисный центр глюкометров «Сателлит» ООО «Компания Элта». Гарантийный обмен, сервисное обслуживание, проверка работоспособности прибора.

В Агентстве производится сервисное обслуживание всех современных глюкометров, находящихся в пользовании у больных сахарным диабетом.

Кроме того, у нас Вы можете приобрести – натуральный сахарозаменитель «Стевиозид» – экстракт стевии. Здесь можно получить газету «Диабет и Жизнь», написать заявление о вступлении в Ростовское областное диабетическое общество, Ростовскую городскую диабетическую организацию инвалидов «Диадон», уплатить членские взносы, оставить свои контрольные записи о том, как вы обеспечены лекарственными препаратами.

**В АГЕНТСТВЕ «ДИАБЕТ»  
ВАМ ВСЕГДА РАДЫ!  
ЗВОНИТЕ И ЗАХОДИТЕ!**

**НАШ АДРЕС:** г.Ростов-на-Дону, ул. Московская, 54, 2 этаж, оф. 16

(возле Центрального рынка),

т. 262-34-33. Время работы: с 10.00 до 17.00, в субботу с 10.00 до 14.00.

**Правильный шаг навстречу полноценной жизни!**

Возможно, Вам уже не в первый раз говорят, что поставленный диагноз «диабет» - это вовсе не разочарование, а, наоборот, новое направление, которое откроет для Вас совершенно иные возможности, покажет, насколько интересной и полноценной может стать Ваша жизнь.

При правильном следовании в этом направлении Вы сможете жить полноценно и в полную силу, наслаждаясь удовольствиями, о которых раньше даже не догадывались.

Нет причин относиться скептически к подобным высказываниям, просто постарайтесь взглянуть на новое положение вещей под другим углом. В первую очередь, Вам предстоит пересмотреть свой образ жизни, перестраивая жизненные ориентиры в соответствии с давно известной истиной: «В здоровом теле – здоровый дух». Измените устоявшийся распорядок дня, подстраивайте его под новые нюансы, такие, как регулярные изменения содержания глюкозы в крови и составление графиков изменений, фиксируйте показания в дневнике самоконтроля – это поможет Вам и вашему наблюдающему врачу наглядно представить перед глазами картину влияния перемен на состояние организма.

Выберите подходящую диету. Вы удивитесь, но ведь даже строгое питание ограничивающее количество потребляемых жиров и углеводов может оказаться на удивление разнообразным и крайне вкусным!

Вечерним посиделкам у телевизора или за компьютером предпочтите прогулки с близкими или друзьями: приятная компания порадует Вас, а свежий воздух улучшит самочувствие и станет залогом крепкого сна, так что на утро Вы будете чувствовать себя просто прекрасно.

Уделяйте себе больше внимания, ведь Ваше тело теперь тоже нуждается в тщательном внимании и уходе.

Подыщите себе хобби, которое будет поддерживать в Вас тонусе, например, попробуйте освоить катание на велосипеде или же по выходным просто прогуливайтесь в парке или сквере и подкармливайте голубей. Не останавливайтесь на чем-то одном, открывайте для себя новые горизонты, путешествуйте. Кроме хорошей компании, Вашим верным спутником в любой дороге станет удобный и компактный, простой в эксплуатации вне зависимости от окружающей обстановки глюкометр iCheck (АйЧек), который позволит даже в отлучении от дома соблюдать постоянную бдительность и контролировать те процессы, что происходят в организме.

Наслаждайтесь новыми возможностями, которые откроются, как только Вы примете правильное решение и выберете себе цель – полноценную, красочную, обильную эмоциями и впечатлениями жизнь! И помните: не болезнь контролирует Вас – Вы контролируете ее.

**Сделайте подарок себе и своим близким!**

**iCheck® АйЧек**

Система контроля уровня глюкозы в крови  
Перед использованием проконсультируйтесь с врачом

- Скорость анализа 9 секунд
- Капля крови 1,2 мкл
- Диапазон измерений от 1,7 до 41,7 ммоль/л
- Память на 180 измерений
- Средний результат на 7, 14, 21, 28 дней
- Часы, календарь
- Вес прибора всего 50 г
- Тест-полоски упакованы по 25 шт. в тубусу
- Гарантия на все время пользования прибором

**Горячая линия 8-800-555-49-00**

**Адрес сервисного центра iCheck (АйЧек): г. Ростов-на-Дону, Агентство «Диабет», ул. Московская, 54, тел: (863) 262-34-33**



## НОВИНКА - ГЛЮКОМЕТР "САТЕЛЛИТ ЭКСПРЕСС"

### СИСТЕМА КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ



- 1 МАКСИМАЛЬНАЯ ПРОСТОТА И УДОБСТВО ПРОВЕДЕНИЯ ИЗМЕРЕНИЙ
- 2 ВРЕМЯ ИЗМЕРЕНИЯ 7 СЕКУНД
- 3 МАЛЕНЬКАЯ КАПЛЯ КРОВИ ВСЕГО – 1 МКЛ
- 4 КАПИЛЛЯРНАЯ ПОЛОСКА САМА ЗАБИРАЕТ НЕОБХОДИМЫЙ ОБЪЕМ КРОВИ
- 5 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ УПАКОВКА КАЖДОЙ ТЕСТ-ПОЛОСКИ
- 6 НИЗКАЯ СТОИМОСТЬ ТЕСТ-ПОЛОСОК
- 7 БЕССРОЧНАЯ ГАРАНТИЯ



### Новые тест полоски

У аппарата Экспресс измерение происходит по электрохимическому принципу, анализируя 1 мкл крови при помощи тест полоски с капиллярным забором крови. Если полученные данные находятся в пределах 0,6 - 35 ммоль/л, они будут безошибочно выведены на экран. Для Сателлитов предыдущих моделей кровь нужно было наносить на полоску самому, в этой же модели тест полоска сама вытягивает кровь в себя.

Приятной новостью является доступность этих индивидуально запакованных тест полосок, которые по цене, на сегодняшний день, почти не отличаются от стоимости полосок к предыдущим моделям глюкометров линейки «Сателлит».

Да и сам новый аппарат стоит достаточно демократично. Что, опять же, сопоставимо с ценой на предшествующие модели. Правда, за эти деньги пользователь получает кроме глюкометра еще 25 тест полосок, ручку скарификатор (прокалыватель) и 25 ланцетов для ручки.

**8-800-250-17-50 (звонок по РФ бесплатный)**

Рег.уд. № ФСР 2009/06498 от 28 декабря 2009г., соответствует ГОСТ ИСО 15197.

Вся информация по новому глюкометру «Сателлит Экспресс» на сайте - [www.satellite-express.ru](http://www.satellite-express.ru)

Johnson & Johnson LLC



Компания «ЛайфСкэн», ООО «Джонсон & Джонсон», свидетельствует вам свое почтение и информирует о локализации на территории Российской Федерации производства систем контроля уровня глюкозы в крови марки OneTouch.

Мы рады сообщить, что нами подписано соглашение с ОАО «Фармстандарт», ведущим российским производителем лекарственных средств и медицинских изделий, в рамках которого «ЛайфСкэн» обязуется обеспечить трансфер технологий производства тест-полосок для глюкометров OneTouch Ultra®, Select® и Verio®, а также процессов контроля качества выпускаемой продукции.

Производственная площадка компании «Фармстандарт» сейчас проходит процедуру валидации и в ближайшее время будет сертифицирована в соответствии с международными стандартами ISO 13485. Кроме того, предполагается ее интеграция в международную систему качества «Джонсон & Джонсон». Данный шаг является крайне важным, позволит нам обеспечивать высокие стандарты качества продукции OneTouch на территории Российской Федерации. Первые тест-полоски для глюкометров марки OneTouch будут произведены в России уже в 3-м квартале 2015 года.

Уверены, что благодаря нашему сотрудничеству с компанией «Фармстандарт», наша инновационная высококачественная продукция станет доступнее для российских пациентов.

Управляющий директор ЛайфСкэн, Россия и СНГ  
ООО «Джонсон & Джонсон» Катаев А.Н.

© Газета «Диабет и жизнь», ежемесячное издание.  
Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ-61-00145  
от 24.03.2009 г., выдано Управлением по Рост. обл. Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций  
Учредитель:  
Ростовская региональная общественная организация инвалидов «Ростовское областное диабетическое общество»,  
Адрес редакции и учредителя: 344038, г. Ростов-на-Дону, пр. Нагибина, 17/2,  
e-mail: dia-don@mail.ru; http: www.dia-don.ru,

Главный редактор М.П. ГАЛИЧАЕВ  
Газета распространяется бесплатно среди диабетиков и врачей-эндокринологов г.Ростова-на-Дону и Ростовской области.  
Газета сверстана и отпечатана в типографии «Альтаир».  
Адрес типографии: г. Ростов-на-Дону, пер. Ахтарский, 6. Тел.: (863) 234-19-67  
Подписано в печать: 04.10.2015 г., 15-00 час.  
Тираж 1000 экз. Заказ №