

СОСТОЯЛОСЬ СОБРАНИЕ АКЦИОНЕРОВ

28 июня состоялось собрание акционеров «Газпрома». Подведены основные итоги 2023 года. Приняты решения по всем вопросам повестки дня. Предлагаем вашему вниманию обращение Председателя Правления ПАО «Газпром» Алексея Миллера.



Алексей Миллер

«Газпром» уверенно движется вперед. В первую очередь мы сконцентрированы на реализации масштабных, приоритетных проектов, которые десятилетиями будут работать в интересах России и миллионов россиян.

Безусловно, наши проекты в полной мере учитывают перспективы развития мирового энергетического рынка.

Энергопотребление в мире будет увеличиваться. Это объективно связано с ростом населения, развитием экономики и ускоряющейся цифровизацией. По оценкам ведущих экспертов, к 2050 году потребление первичной энергии в мире вырастет на 20 %. При этом природный газ благодаря своей эффективности, технологической доступности и экологичности будет самым востребованным энергоносителем. Его доля в мировом энергобалансе достигнет 26 %, а по некоторым сценариям — будет даже выше.

Для нашей страны природный газ — важнейший ресурс, который помогает росту экономики, промышленного производства, жилищного строительства, улучшает качество жизни людей. Мы стремимся, чтобы этот ресурс был доступен максимально широкому кругу потребителей.

Для этого в российских регионах мы ведем полномасштабную газификацию городов и сел. Создаем новую инфраструктуру: только в 2023 году мы провели газопроводы к 412 населенным пунктам. И четко движемся к уровню 100-процентной технической возможной сетевой газификации страны.

Мы активно занимаемся догазификацией. К концу 2023 года исполнено 874 тысячи договоров с гражданами на подведение газа к границам домовладений. Сегодня этот пока-

Алексей Миллер: «Мы сконцентрированы на реализации приоритетных проектов, которые десятилетиями будут работать в интересах России и миллионов россиян».

затель уже приближается к миллиону.

Новые потребители — это устойчивый долгосрочный рост спроса на газ. Мы фиксируем это уже сегодня. Наглядные примеры — все новые и новые зимние и летние рекорды суточных поставок газа по нашей газотранспортной системе.

Что касается зарубежных стран. Лидером роста газопотребления, без сомнения, будет оставаться Китай, его динамично развивающаяся экономика. Отмечу, что по ожиданиям экспертов, в том числе китайских, к середине века потребление газа в Китае удвоится.

«Газпром» планомерно увеличивает поставки газа в КНР по «Силе Сибири». Уже в следующем году они достигнут проектной «полки». Газопровод выйдет на заданную экспортную производительность — 38 млрд куб. м газа в год.

Российский газ востребован в Китае. В 2023 году наши поставки в КНР на 700 млн куб. м превысили контрактные обязательства. В начале этого года мы продолжили обновлять исторические рекорды суточного экспорта китайским потребителям.

В 2027 году будет запущен «дальневосточный» маршрут на 10 млрд куб. м газа в год. С выходом «Силы Сибири»

и «дальневосточного» маршрута на полную загрузку Россия станет самым крупным поставщиком газа в Китай.

Мы также видим рост экономик центральноазиатских стран и сопутствующую ему высокую потребность в энергоресурсах. Поэтому ведем комплексную работу вместе с нашими партнерами. Наша общая цель — расширение газотранспортных мощностей и надежные долгосрочные поставки газа потребителям в Центральной Азии.

Одним из важных событий 2023 года стал запуск в реверсном режиме отдельных ниток системы газопроводов «Средняя Азия — Центр». По этому новому маршруту мы впервые начали поставки российского газа в Узбекистан.

«Газпром» видит большой потенциал укрепления отношений со всеми странами, заинтересованными в стабильной работе энергетики на основе чистого и эффективного энергоресурса. У нашей компании есть для этого все возможности.

В основе нашей устойчивости — уникальный производственный комплекс и крупнейшая в мире ресурсная база, которую мы ежегодно восполняем.

В 2023 году мы снова прирастили запасы с коэффициентом восполнения больше единицы, запустили новые добычные объекты на Ямале, в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Подняли производительность подземных хранилищ газа до новых рекордных уровней. В начале 2024 года мы приступили к реализации проекта, который позволит соединить газотранспортные системы на Западе и Востоке страны. Это повысит гибкость газоснабжения российских потребителей. Создаст новые возможности для газификации.

Важное направление для «Газпрома» — переработка газа.

Производство дополнительной продукции, востребованной во многих отраслях промышленности в нашей стране и за рубежом. В настоящее время в коммерческой эксплуатации находятся уже три производственные линии Амурского газоперерабатывающего завода, готовится к запуску четвертая. Идет строительство газоперерабатывающего комплекса в районе Усть-Луги — он готов на 32 %. Эти предприятия станут одними из самых мощных в мире.

Безусловно, мы сконцентрированы не только на газовых проектах. «Газпром» активно модернизирует действующие электростанции. На Востоке страны строит новую ТЭС, необходимую для развития Восточного полигона российских железных дорог. Нарращивает производственные мощности в нефтяной сфере.

Масштабные проекты «Газпрома» — это укрепление энергетического и технологического суверенитета России. Это новые рабочие места, значительные отчисления в бюджеты всех уровней, мощные стимулы для развития науки, промышленности и социальной сферы.

Проекты, которые мы реализуем сегодня, — это вклад в будущее нашей страны и многих поколений россиян. ■



ДЛЯ СТРАНЫ И ДЛЯ ЛЮДЕЙ

Накануне годового Общего собрания акционеров ПАО «Газпром» генеральный директор Владимир Мионов дал интервью журналистам газеты «МК» в Саратове.

– Владимир Валерьевич, какое, на ваш взгляд, событие из жизни предприятия за последнее время было главным?

– Значимых событий было много. Но все же выделю начало поставок российского трубопроводного газа в Республику Узбекистан через территорию Республики Казахстан по специально выделенному маршруту.

Совместно с руководством ПАО «Газпром», специалистами из десяти дочерних обществ разных регионов России и при участии представителей среднеазиатских республик мы в кратчайшие сроки провели обследование газопровода «Средняя Азия – Центр» и провели комплекс мероприятий по подготовке оборудования к работе в режиме реверса.

Спустя десятилетия после строительства этой крупной трансконтинентальной магистрали она обрела новую жизнь. В частности, собственными силами «Газпром трансгаз Саратов» было выполнено техническое перевооружение газоизмерительной станции САЦ-4К, необходимое для учета газа в направлении Казахстана. Работа действительно была проделана большая. И, когда 7 октября 2023 года президент России Владимир Путин в прямом эфире дал команду начать транспорт газа с компрессорной станции Александров Гай, все мы испытали искреннее чувство гордости.

Сейчас перед коллективом Общества стоит задача по обеспечению расширения поставок газа в азиатские республики, и мы готовы ее выполнить.

– Увеличит ли новый экспортный маршрут транзит голубого топлива через систему предприятия?

– Последние три года подряд мы и так имеем самые высокие цифры транспортировки газа за последние полтора десятилетия – на уровне 100 млрд кубометров. По прогнозам и в 2024 году этот показатель мы, как минимум, будем повторять. В 2023 году в зоне ответственности Общества введен в эксплуатацию участок магистрального газопровода «Починки – Анапа» протяженностью 52 километра. Кроме того, саратовские газовики участвуют в большом инвестпроекте «Газпрома» по увеличению максимальной суточной производительности подземных хранилищ газа. Для обеспечения перспективных показателей отбора и увеличения суммарной суточной производительности ведется предварительная работа по началу реконструкции КС «Сторожевка». Таким образом, мы имеем солидный потенциал к дальнейшему росту транспорта газа.

– Какие меры предпринимаются для повышения надежности эксплуатации производственных объектов?

– Мы с особым вниманием относимся к состоянию и целостности нашей газотранспортной системы. На 2024 год запланировано проведение диагностики более 1500 километров газопроводов. Это очень высокая планка, которую мы перед собой ставим. Такое тщательное обследование позволяет выявлять узкие места, дефекты трубы, которые категорируются, и на основании этой информации мы планируем ремонтно-восстановительные работы и оперативно ликвидируем потенциальные угрозы. В текущем году мы также завершим плановый ремонт двадцатикилометрового участка второй нитки магистрального газопровода «Средняя Азия – Центр», примем участие в комплексах планово-предупредительных работ ПАО «Газпром».

– Поговорим на еще одну важную тему – об участии предприятия в региональной программе развития газоснабжения и газификации.

– Саратовская область с точки зрения га-



Владимир Мионов

зификации одна из передовых в стране, и необходимость строительства новых газораспределительных станций возникает нечасто. Поэтому мы сконцентрированы на увеличении мощностей действующих ГРС. Только за последние два-три года Общество значительно повысило производительность нескольких объектов газоснабжения в крупных, промышленно развитых населенных пунктах Саратовской области – в самом областном центре, Энгельсе и Балакове. Не остаются в стороне и ГРС сельской местности. Где это необходимо, мы работаем над тем, чтобы фермеры имели достаточно газа для своих производств, проводим техническое перевооружение станций. Последние примеры – ГРС Ершов и ГРС Луганское, на очереди – ГРС Идолга и ГРС Ленинский путь.

– Есть ли на предприятиях «закрытые» ГРС, станции, которые физически не могут давать необходимое количество газа потребителям?

– Еще относительно недавно такие станции были, но на сегодня наша системная деятельность в этом направлении свела их количество к нулю. Этот огромный потенциал может быть использован для развития экономики региона. Мы готовы к предложениям инвесторов и видим их заинтересованность. В частности, считаю крайне интересным проект строительства завода по производству минеральных удобрений в поселке Горный Краснопартизанского района Саратовской области. Значительные объемы газа, не-

обходимые для масштабного производства, мы готовы предоставить в самые кратчайшие сроки. У нас для этого есть все ресурсы.

– Дочерние компании «Газпрома» зачастую являются системообразующими для районов, в которых они ведут свою производственную деятельность. Расскажите о взаимодействии предприятия с регионом.

– Сотрудничество безо всяких сомнений можно назвать взаимовыгодным. А когда обе стороны заинтересованы – это гарантия успеха. Общество – привлекательный работодатель для пяти тысяч работников в Саратовской области и ответственный налогоплательщик в бюджеты всех уровней. Мы являемся координатором работы по внедрению и применению высокотехнологичной продукции предприятий Саратовской области на объектах ПАО «Газпром». На территории области сложился мощный производственный кластер, возможности которого востребованы в газовой промышленности. У нас в регионе производят оборудование для газораспределительных станций, системы безопасности и автоматизации промышленных объектов, всевозможные датчики, счетчики – перечислять долго. Производители готовы оперативно реагировать и на новые запросы отрасли – от пневмогидравлического оборудования до беспилотных летательных аппаратов.

Мы сотрудничаем с крупнейшими вузами Саратова в научной и профориентационной деятельности, проводим совместные исследования, занимаемся разработкой инновационного оборудования, материалов и

внедрением технологий. Практику на производственных объектах предприятия ежегодно проходят многочисленные студенты, а на период каникул мы трудоустроиваем ребят, позволяем им познакомиться с Обществом и его коллективом.

В конце 2023 года за достигнутые высокие показатели в сфере промышленного производства ООО «Газпром трансгаз Саратов» впервые в истории вручен переходящий штандарт Губернатора Саратовской области. В течение всего 2024 года знамя будет находиться на территории нашего предприятия.

– Предприятие известно своей благотворительной деятельностью. Какие приоритеты есть в этом направлении?

– Следуя принципам корпоративной социальной ответственности, Общество на регулярной основе оказывает материальную помощь организациям, учреждениям социальной сферы и адресно – нуждающимся гражданам. Мы помогаем организациям здравоохранения, образования, спорта и культуры. Важной частью этой работы является поддержка участников специальной военной операции. На средства, собранные в рамках волонтерского движения, бойцам-землякам направляется экипировка и снаряжение, продукты, средства связи и многое другое.

Совсем недавно я встречался с одним из наших работников, который добровольцем ушел на фронт. Он отметил, что ощущает поддержку коллектива, которая мотивирует и придает сил. Мы поддерживаем связь со всеми нашими коллегами, которые выполняют сейчас воинский долг на передовой, с их семьями – знаем об их потребностях, помогаем, когда нужно.

– В этом году «Газпром трансгаз Саратов» исполнилось 60 лет. Как на предприятии отмечают круглую дату?

– Действительно, у нас богатая история. За шесть десятилетий сложились свои традиции и особое братство газовиков. Именно под знаком сохранения и передачи знаний о предприятии, его прошлом, проходят юбилейные мероприятия. Мы организуем встречи ветеранов с молодежью, проводим музейные акции, публикуем памятные издания, реализуем серию проектов в корпоративных СМИ. Кроме того, в течение всего года на нашей площадке проходят спортивные турниры, которые объединяют сотни работников предприятий топливно-энергетического комплекса региона. Ко дню работников нефтяной и газовой промышленности мы реставрируем наш мемориальный комплекс в поселке Елшанка. Но главным для нас все-таки является ответственное и добросовестное выполнение производственных задач. В этом и кроется, на мой взгляд, настоящее, искреннее чувство уважения к достижениям прошлого. ■



ГРС 2А г. Саратова после технического перевооружения

ОСОЗНАННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Лето, помимо прочего, пора защит. Эта тема актуальна и для нашего предприятия.

Заместитель главного инженера по автоматизации и метрологическому обеспечению Валерий Наумов с красным дипломом окончил обучение по магистерской программе «Управление цифровыми трансформациями». Учеба длилась два года и логично закончилась защитой дипломной работы на тему «Исследование и анализ инновационных решений в системе технического обслуживания и ремонта ПАО «Газпром».

Магистерская программа разработана специальным партнером ПАО «Газпром» – Санкт-Петербургским государственным электротехническим университетом «ЛЭТИ» им. В.И. Ульянова (Ленина). Она включала такие дисциплины, как «Управление киберфизическими системами», «Управление технологическими инновациями», «Надежность и качество сложных систем», «Технологии цифровой логики», «Организация цифровых коммуникаций», «Информационная безопасность цифровых трансформаций», «Сетевые технологии» и другие. Результатом обучения стала разработка стратегии цифровой трансформации предприятия.

– Служба ИУС и производственный отдел автоматизации, находящиеся в моем подчи-

нении, занимаются цифровой трансформацией на предприятии. Часть идей, почерпнутых в ходе обучения, уже реализованы и продолжают реализовываться на наших объектах. Так, например, мы проводим техническую диагностику состояния газоперекачивающих агрегатов на основе больших данных. Обучение было непростым, но осознанным – когда ты набираешь знания под конкретные задачи. Эта программа разработана для руководителей – опытных людей, которые понимают, в отличие от себя 18-летних, что в работе пригодится все, что дается в учении. Нам преподавали, кроме прочего, деловой английский и маркетинг инноваций на английском языке. В рамках этих курсов мы общались с иностранными студентами ЛЭТИ – французами и немцами. Экзамен принимала комиссия, состоящая в том числе из представителей трех департаментов ПАО «Газпром». Все – практики, люди в теме, разбирающиеся. Задавали актуальные вопросы, защита длилась 25 минут вместо восьми регламентных, – поделился Валерий Игоревич.

Поздравляем магистра с успешной защитой и радуемся за Общество, имеющее все основания для уверенного движения вперед. ■



Валерий Наумов

ТЕРРИТОРИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

28 июня Общество приняло участие в федеральном этапе Всероссийской ярмарки трудоустройства «Работа России. Время возможностей». Ярмарка проходила во всех субъектах РФ одновременно.

В Саратове площадкой проведения стал Гагаринский университет. На ней о деятельности предприятия и имеющихся вакансиях соискателям рассказали работники администрации, Сторожевского ЛПУМГ, УМТСиК, ИТЦ, УАВР. Кроме того, филиалы Общества участвовали в этом масштабном мероприятии в семи районах Саратовской и Тамбовской областей: Александровогайском, Петровском, Мокроусском, Пугачевском, Балашовском, Марксовском и Кирсановском.

Ярмарка была нацелена на продвижение инженерных и рабочих профессий, а также популяризацию промышленных предприятий и научных организаций в качестве рабо-

тодателей. В Саратовской области 394 работодателя представили соискателям 9,9 тысячи вакансий, мероприятие посетили 5,7 тысячи человек, а предложения о работе получили 3,4 тысячи человек.

Соискатели на месте проходили мини-собеседования, обсуждали вакансии, перспективы карьерного роста и уровень заработной платы, студенты рассматривали возможность прохождения производственных практик и стажировок.

Посетителям рассказали о федеральном проекте «Содействие занятости» в рамках национального проекта «Демография» – они получили четкую пошаговую инструкцию о том, как можно бесплатно переобучиться на востребованную на рынке труда профессию.

На нашем предприятии выразили готовность работать более 50 человек. Среди них – представители рабочих профессий, инженеры, юристы.

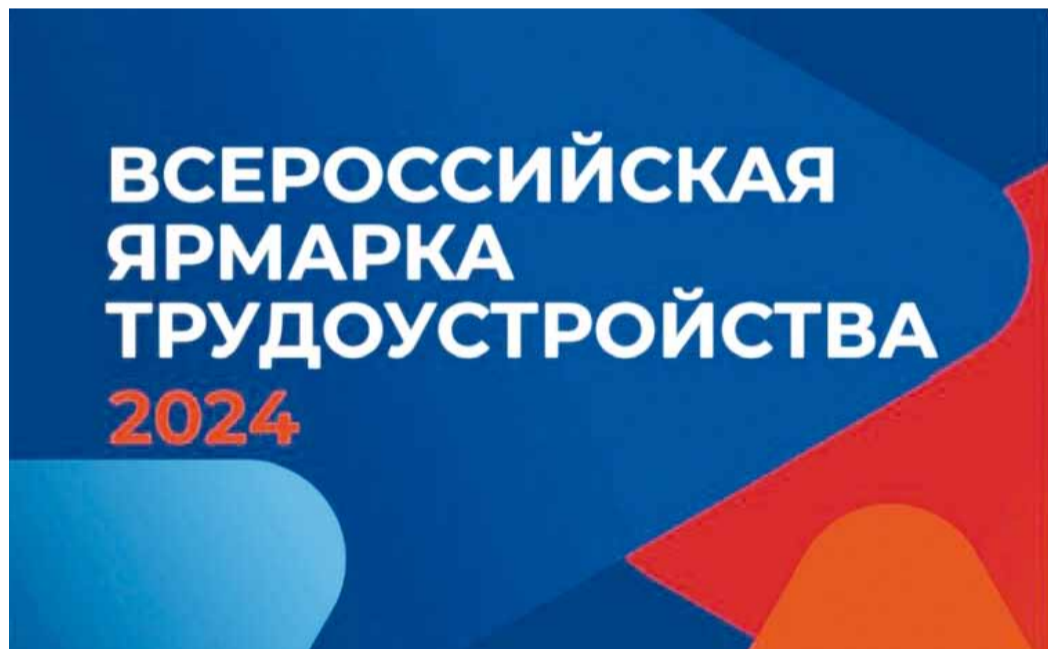
Полосу подготовила
Маргарита БОРИСОВА



Представители предприятия



В Саратове площадкой ярмарки стал СИТУ



В области мероприятие посетили 5,7 тысяч человек

Список наиболее актуальных вакансий размещен на официальном сайте ООО «Газпром трансгаз Саратов»

saratov-tr.gazprom.ru



БИТУМИНОЗНЫЕ БРЕКЧИИ И VR-РЕКОНСТРУКЦИЯ ПОСЕЛЕНИЙ ПОВОЛЖСКИХ НЕМЦЕВ: ЗАВЕРШИЛОСЬ ДЕСЯТОЕ ПЛАВАНИЕ ФЛОТИЛИИ

8 июля в речном порту Саратова завершилась десятая научно-просветительская экспедиция «Флотилия плавучих университетов», проводимая при традиционной многолетней поддержке ООО «Газпром трансгаз Саратов» и посвященная 250-летию Больших академических экспедиций (1768-1774).

Одной из основных задач экспедиции этого года стал междисциплинарный анализ на местности в ходе маршрутов трудов Ивана Лепехина как с позиций истории науки, так и в свете динамики региона. Для выполнения этой задачи были задействованы ученые Института географии РАН (Москва), МГУ имени М.В. Ломоносова, специалисты Молодежных клубов Русского географического общества.

Часть экспедиции обследовала саратовское Заволжье. Суть этой работы заключалась в поиске метеоритного материала – частей метеорита «Саратов», который около 100 лет назад пролетел над теми местами и пересек Волгу. Был сделан отбор почв для выявления его микроостатков. Пробы отправлены на анализ в Институт геохимии и аналитической химии имени В.И. Вернадского в Москву. Другие отряды работали по геологии и палеонтологии. В результате собран материал из пермских и юрских меловых отложений, который представлен различными горными породами и минералами, в том числе такими необычными, как тектонические битуминозные брекчии с Самарской Луки, соединениями сидерита, пирита, кальцита из нижнемеловых отложений, располагающимся севернее Вольска. Ископаемые остатки представлены различными беспозвоночными животными – головоногими, двусторчатками, брюхоногими моллюсками, также найдены многочисленные остат-

ки морских ежей – большое видовое разнообразие. С одной стороны, это материал достаточно рядовой, с другой – он позволит серьезно укрепить коллекционную базу различных вузовских музеев. Это материалы не только для научных, но и учебных коллекций, что важно для подготовки специалистов по соответствующим направлениям бакалавриата и магистратуры. Еще у нас работали ботаническая и геоботаническая группы из Ботанического института имени В.Л. Комарова РАН. Они собирали гербарные материалы, которые затем будут обработаны и описаны. И, в связи с тем, что в этом году мы заканчиваем празднование юбилея Больших академических экспедиций, мы посетили ряд мест, где побывал отряд Ивана Лепехина, – подвел итоги деятельности флотилии в этом году старший научный сотрудник Музея земледелия МГУ имени М.В. Ломоносова Алексей Иванов.

В этом году одним из проектов Флотилии – Плавучим этнографическим отрядом – запущен междисциплинарный научно-исследовательский проект VR-реконструкции быта и архитектуры поселений поволжских немцев, объединяющий в своих рядах этнографов, VR-специалистов и исследователей в области искусственного интеллекта. Основными задачами отряда были фото- и видеофиксация домов и сооружений в бывших селах поволжских немцев и проведение семинаров для дальней-



Волжские красоты

ших научных исследований.

В 2024 году в формате Флотилии впервые прошло полевое заседание комиссии Российской академии наук по изучению наследия Владимира Вернадского. Это первое мероприятие тематической академической комиссии в десятилетней практике экспедиции и нерадовое событие в работе РАН. В связи с этим к экспедиции присоединились представители ГЕОХИ имени В.И. Вернадского РАН, Института истории

естествознания и техники РАН и других академических структур.

Также работали новые и постоянные подразделения экспедиции: плавучие эко-волонтерский и этнографический отряды, университетская библиотека, медийная и научно-художественная школы, мобильно-сетевой геонаучно-музеологический центр, молодежная краеведческая школа «Новое поколение», передвижная выставка «Живое вещество в геосферах».

Экспедиция «Флотилия плавучих университетов» – сетевой мобильный научно-образовательный и просветительский межрегиональный проект, реализуемый с 2015 года на территории Поволжья, Подонья, Прикаспия и Приуралья. Основной принцип работы экспедиции – обучение через исследования. Отдельные научно-просветительские подразделения и проекты экспедиций удостоены множества наград разных уровней.



Эковолонтерский отряд за работой



Общество традиционно поддерживает экспедицию



Описание новых предметов коллекции

Маргарита БОРИСОВА

СЕМЕЙНОЕ ЛЕТО

Лето – время, когда можно отдохнуть от суеты рабочих будней, насладиться красотой природы и общением с близкими людьми. Главное – выбрать занятия по душе и провести время интересно. Что может быть лучше семейного отдыха? Совместная поездка на природу, походы в парки развлечений, пикники и другие мероприятия не только дарят радость и веселье, но и способствуют развитию детей, укреплению семейных уз и созданию теплых и доверительных отношений. Мы хотим предложить вам несколько вариантов, куда можно сходить и как интересно провести время со своими близкими.



Набережная космонавтов

В первую очередь мы советуем посетить городской парк. Это популярное место для семейного отдыха, прогулок с друзьями и спортивных занятий. В парке есть аттракционы на любой вкус. Также можно поиграть в футбол и теннис на оборудованной площадке. На территории парка есть контактный зоопарк «Крошка Енот». Там живут около 20 видов животных, всех их можно гладить и кормить.

Если вы любите водные развлечения, то вам точно понравится аквапарк «На волне». Там есть несколько водных горок с крутыми поворотами, которые подарят взрослым незабываемые ощущения и заряд адреналина. Для детей – специальные неглубокие бассейны, горки, брызгалки и игровые комплексы.

Ищете интересный способ провести день на природе? Тогда обязательно попробуйте



Вход в городской парк

покататься на сапах! Это занятие подходит для всех, независимо от возраста и уровня подготовки. Оно оставит массу положительных эмоций и запомнится надолго. Можем посоветовать несколько вариантов организаций, предоставляющих сап-сервис в Саратове и Энгельсе, например, SUP-Saratov, SUP_DZENWAY или Volga Kayak. Они предлагают не только прогулки, но и сап-йогу, корпоративы, сорев-

нования и даже сап-карнавал.

Тем, кто интересуется наукой, рекомендуем заглянуть в Музей Эйнштейна. Взрослые и дети смогут узнать о принципах работы различных механизмов, провести опыты с электричеством, магнетизмом, оптикой и акустикой. Также в музее есть экспонаты, посвященные человеческому телу, животным и растениям. Все экспонаты в музее интерактивные, поэтому вы сможете не только смотреть и читать, но и трогать, крутить, нажимать и экспериментировать. Здесь можно весело и интересно провести время всей семьей.

Ну и, конечно, нельзя не упомянуть Набережную космонавтов. Это место, где можно прогуляться всей семьей вдоль Волги, насладиться прекрасными видами, покататься на велосипеде, самокате или роликах. Также на набережной есть все для спорта: различные тренажеры, стол для игры в настольный теннис, площадка для игры в баскетбол и футбол. Здесь можно не только весело провести время с семьей на свежем воздухе, но и укрепить здоровье.

Семейный отдых – это здорово! Он дарит теплые эмоции. Куда бы вы ни отправились, цените совместные моменты.

Диана РЕДИНА,
Анна КОЛЫШКИНА

ТИХИЙ НЕДУГ

В нашей постоянной рубрике продолжаем рассказ о заболеваниях, которые приобретают статус эпидемии – поражают все большее количество людей, и «молодеют». К ним относится и сахарный диабет.

Сахарный диабет (СД) – эндокринное заболевание, вызванное нарушением метаболических процессов в организме. Его главный симптом – гипергликемия (высокий сахар в крови), обусловленная инсулиновой недостаточностью.

Сахарный диабет был известен еще в Древнем Египте в 170 году до нашей эры. Врачи пытались найти способы лечения, но им не была известна причина болезни, поэтому пациенты были обречены на гибель. Только в конце прошлого века Фредерик Бантинг и Чарльз Бест провели эксперимент, в ходе которого у животного развился диабет. В 1921 году из поджелудочной железы собаки был выделен инсулин, способный снижать сахар крови. А в 1922 году первый пациент с СД начал получать инъекции инсулина, что и спасло ему жизнь.

По данным Международной федерации диабета, в 2021 году количество больных диабетом в мире достигло 537 млн человек (в России – более 5 млн человек). По прогнозам к 2025 году количество больных увеличится вдвое.

Эта болезнь не только становится эпидемией, но и молодеет. Активный всплеск заболевания начался в середине XX века, когда калорийная еда стала доступна повсеместно, в продуктах увеличилось количество рафинированных углеводов, а физическая нагрузка из-за технического прогресса снизилась даже в развивающихся странах. Сегодня диабет успешно лечится, если удастся обнаружить его на ранней стадии. Однако опасность заболевания в том, что на стадии формирования болезнь никак не проявляет себя. Порой проходит не один десяток лет, прежде чем недуг обнаружится.

СУЩЕСТВУЮТ ДВА ТИПА СД: СД 1-ГО ТИПА (ИНСУЛИНОЗАВИСИМЫЙ) И СД 2-ГО ТИПА (ИНСУЛИННЕЗАВИСИМЫЙ).

СД первого типа характеризуется абсолютным дефицитом инсулина, то есть его не хватает для выполнения функции. Поджелудочная железа не справляется, поэтому больному необходимо принимать препараты, содержащие этот гормон. Заболевание диагностируется у подростков и детей, но обязательно с рождения. Основные причины подобной дисфункции поджелудочной железы – разрушение бета-клеток иммунной системой. Причина разрушения бета-клеток кроется в генетической предрасположенности.

СД второго типа наиболее распространен (до 90 %). Его причина – инсулинорезистентность. Самого гормона в организме достаточно, но клетки к нему нечувствительны, поэтому транспортировка глюкозы не происходит. Поджелудочная железа продолжает вырабатывать необходимый гормон, но он не действует. Этот тип СД появляется в зрелом возрасте, часто после 40 лет. Характерно постепенное, незаметное начало. Чаще это небольшая сухость во рту или жажда,

может быть периодически учащенное мочеиспускание, зуд, склонность к различным инфекционным процессам, плохое заживление ран.

ФАКТОРЫ РИСКА СД 2-ГО ТИПА:

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Малоподвижный образ жизни увеличивает риск развития сахарного диабета 2-го типа. Одним из основных способов профилактики этого заболевания является регулярная физическая активность. Во время физической активности глюкоза поступает из крови к мышцам, где она используется в качестве источника энергии.

АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ (ИЗБЫТОЧНОЕ ОТЛОЖЕНИЕ ЖИРА В ОБЛАСТИ ЖИВОТА)

По данным исследований, 85% людей, страдающих сахарным диабетом 2-го типа, имеют избыточный вес. Накопление жира в области талии ведет к тому, что клетки организма становятся устойчивыми к действию инсулина. Инсулин – это гормон, необходимый для проникновения глюкозы в клетки, которые используют ее в качестве источника энергии. Если клетки не перерабатывают глюкозу, то она остается в крови, что повышает риск развития сахарного диабета.

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ

Для того, чтобы оценить риск развития сахарного диабета и преддиабета, необходимо регулярно контролировать уровень глюкозы в крови с помощью простого анализа крови. Преддиабет – это состояние, при котором уровень глюкозы повышен, но не так сильно, как при сахарном диабете. У человека с преддиабетом еще есть шанс принять меры, чтобы не допустить развития сахарного диабета.

НЕДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО СНА

Недосыпание истощает наш организм и приводит к выработке избыточного количества гормонов стресса, например, кортизола. В результате клетки организма становятся устойчивыми к инсулину, и человек набирает вес. Люди, которые мало спят, все время хотят есть. Это связано с тем, что в условиях постоянного недосыпания уровень гормона грелина повышается. А этот гормон стимулирует аппетит. Поэтому ночной сон должен составлять не менее 7-8 часов.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Употребление недостаточного количества овощей и фруктов ведет к развитию различных заболеваний, в том числе сахарного диабета. Согласно данным некоторых исследований, ежедневное употребление не менее одной пор-



ции (180 г) овощей с зелеными листьями, например, шпината и капусты, снижает риск развития сахарного диабета на 14 %.

СЛАДКИЕ НАПИТКИ

Употребление большого количества сладких напитков (соки, энергетические напитки, холодный чай, кофейные напитки) способствует ожирению и повышает риск развития сахарного диабета. Эксперты считают, что сладкие напитки снижают восприимчивость клеток к инсулину, что приводит к повышению уровня сахара в крови. Вместо сладких напитков следует пить воду.

ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Артериальное давление считается повышенным, если его значение превышает 135/85 мм рт.ст. Если давление повышено, то сердцу труднее выполнять работу по перекачиванию крови. Повышение давления не приводит к развитию сахарного диабета, но часто сочетается с ним.

ДИАБЕТ У БЛИЖАЙШИХ РОДСТВЕННИКОВ

Сахарный диабет у родственников повышает риск развития заболевания. Однако даже при наличии генетической предрасположенности здоровый образ жизни позволяет отсрочить начало заболевания, а в некоторых случаях даже предотвратить его.

Каждые десять секунд в мире становится на два больных сахарным диабетом больше. Это семь миллионов в год.

Возраст и наследственность относятся к так называемым немодифицируемым факторам риска, т.е. факторам, на которые повлиять невозможно. Однако существуют и модифицируемые факторы, такие как вес, питание, стресс, сон, на которые может повлиять сам человек и изменить свой образ жизни к лучшему. Отнеситесь к своему здоровью ответственно сейчас, и вы сможете избежать такого серьезного заболевания, как сахарный диабет, в будущем.

ЧЕМ ОПАСЕН ДИАБЕТ?

Одна из главных причин смертности в мире

Риск инфаркта миокарда выше в 6 раз

Риск инсульта выше в 3 раза

Одна из основных причин слепоты в зрелом возрасте

Основная причина ампутации ног

Одна из основных причин почечной недостаточности



А КАК У НАС

За первое полугодие 2024 года врач-эндокринолог МСЧ Общества обследовала и проконсультировала 165 работников, 80 из которых – с диагнозом сахарный диабет, 12 из них – с диагнозом, установленным впервые. 91 человек имеет нарушения углеводного обмена (преддиабет). У 60 % осмотренных наблюдается разная степень ожирения или избыточная масса тела.

Работникам, страдающим сахарным диабетом, рекомендуется посещать эндокринолога и проходить плановое обследование один раз в три месяца, с другими нарушениями углеводного обмена – один раз в полгода.

На приеме у врача-эндокринолога для пациентов проводятся консультации по темам «Школы сахарного диабета», включающие вопросы самоконтроля показателей глюкозы крови, диетотерапии, причин развития микро- и макрососудистых осложнений и правила купирования гипогликемии. Обсуждается коррекция образа жизни: отказ от курения и других вредных привычек, оптимизация физической активности, нормализация веса.

СМЕНА СПОРТИВНАЯ, ЭМОЦИИ ПОЗИТИВНЫЕ!

Вторая смена в детском оздоровительном лагере «Родничок» подходит к концу. Вспомним ее главные события.

Праздничное открытие второй смены состоялось 24 июня. По традиции на торжественной линейке дети исполнили гимн Российской Федерации. В приветственном слове начальник филиала Всеволод Добролюбов рассказал ребятам, какую программу для них подготовили работники «Родничка». В течение мероприятия ребята развлекались обаятельными аниматорами – карамельки. Веселье продолжилось танцами под зажигательные хиты в исполнении эстрадно-джазового ансамбля Саратовской областной филармонии им. Шнитке «Манго-экспресс».

Вторая смена – самая длинная в эту оздоровительную кампанию, ребята будут в лагере 21 день. Для них были организованы представления театров, выездные экскурсии музеев, вокальные, танцевальные и, конечно, спортивные мероприятия. Дети занимались в Центре детского творчества – хореографией, вокалом, изобразительным искусством, играли в развивающие настольные игры, для самых маленьких работала игротека.

ВСТРЕЧА С ЧЕМПИОНАМИ

Спортивное направление смены подразумевает и множество тематических мероприятий. В один из дней в гости к воспитанникам «Родничка» приехали мастера футбола на песке из КПФ «Саратов».

Главный тренер бронзовых призеров чемпионата России, трехкратный чемпион мира Юрий Крашенинников, прославленные игроки команды, в том числе бразильские легионеры клуба провели для ребят разминку и легкую тренировку, рассказали о секретах своего вида спорта и том, как важно вести здоровый образ жизни. Родничковцы задали спортсменам многочисленные вопросы и получили на них ответы. Кроме того, все желающие сделали фотографии на память с именитыми чемпионами.

МЫ – СЕМЬЯ!

Пожалуй, каждый, кто хотя бы раз отдыхал в «Родничке», согласится с тезисом о том, что здесь царит особенная атмосфера, которую вполне можно назвать семейной.

8 июля в лагере прошло праздничное мероприятие, посвященное Дню семьи, любви и верности. Его программа состояла из номеров, подготовленных самими детьми. Среди них были песни о семье, тематические сценки, а также игры и конкурсы связанные с тематикой мероприятия. Ведущие рассказали ребятам о происхождении праздника, сделав акцент на том, что семья — это тот уголок мира, где мы находим любовь, поддержку и понимание. Каждый отряд за свое выступление получил символ праздника – ромашку в виде большого шарика.



Вожатые в «Родничке» – самые лучшие

НА ТВОРЧЕСКОЙ ВОЛНЕ

Творчеству в «Родничке» всегда уделялось особое внимание. И пусть даже главное направление смены другое – танцам, песням и иным вариантам самовыражения здесь всегда горит зеленый свет.

По традиции все наработки и заготовки фейерверком выплескиваются на главном итоговом мероприятии, гвоздем которого всегда является его величество концерт. На нем будут представлены самые яркие номера, а каждый юный талант получит свою порцию апло-

дисментов. Отряды подготовят зажигательные флешмобы, которые несомненно станут эффектным завершением летнего приключения.

И, конечно, самая долгожданная часть праздника – награждение! Ребята всегда с нетерпением и трепетом ждут эту торжественную церемонию. Наградят родничковцев за спорт, творчество, активное участие в мероприятиях. Эти грамоты станут напоминанием о беззаботном и счастливым детстве.

Александр АЗАРКИН



Квест игра «Семь ключей»



Футболистом стать хочу – пусть меня научат



Впереди – много счастливых дней

ЭКОНОВОСТИ

ХЛАМУ.NET: ПРОЯВИТЕ ФАНТАЗИЮ И ПОЛУЧИТЕ ПРИЗЫ

Период отпусков в самом разгаре, а значит можно подумать, чем развлечь себя и членов своей семьи во время аномальной жары. Поделки из бытовых отходов могут стать весьма полезными в повседневной жизни. Их изготовление поможет интересно провести время и обновить интерьер. При этом не понадобится тратить деньги, ведь материалы наверняка уже имеются в доме.



Шкатулка из спичечных коробков

Вы выкидываете спичечные коробки? Не спешите. Ведь из них можно сделать много интересных игрушек для ваших детей, например, мебель для кукольного домика, шкатулку для украшений и даже алфавит, а затем всей семьей поиграть в скрэббл.

Очень нужный материал для поделок – картонные втулки. Кто бы мог подумать, что из них можно соорудить стильный офисный аксессуар – органайзер для хранения канцелярских предметов.

Многие считают, что самым удобным материалом для поделок является лоток для яиц. Некоторые делают из них инсталляцию с медведями. В этот раз мы предлагаем вам сделать из яичных ячеек адвент-календарь. Да не простой, а с сюрпризом! Спрячьте в подготовленные ячейки кофейные зерна в шоколаде и другие приятные мелочи. Это поднимет настроение всей вашей семье.

Универсальный материал для поделок – пластиковая бутылка. Для чего только не используется в обыденной жизни ПЭТ: наливают компот, вырезают воронку, сажают рассаду. Но сегодня мы рассмотрим ее как элемент арт-объектов. Если включить фантазию, то можно смастерить неповторимый абажур для светильника, винтажную вазу и даже навес над автомобилем.

А из пластиковых крышек сделать панно или картину.

Если у вас есть интересные идеи по вторичному использованию бытовых отходов – делитесь со службой по связям с общественностью (33-465). Авторы самых необычных поделок ждут подарки.

Диана РЕДИНА,
Анна КОЛЫШКИНА



Навес из пластиковых бутылок