



СПАСАТЕЛЬ ТАТАРСТАНА

Информационный вестник ГУ МЧС России по РТ

апрель
2019



Выходит 1 раз в месяц

Поздравление начальника ГУ МЧС России по РТ генерал-лейтенанта внутренней службы Рафиса Завдатовича Хабибуллина с Днём пожарной охраны России

Уважаемые сотрудники и ветераны пожарной охраны!

Примите самые искренние поздравления с 370-летием пожарной охраны России! 30 апреля 1649 года царь Алексей Михайлович Романов подписал «Наказ о Градском благочинии» - первый официальный документ о создании профессиональной пожарной охраны.

В течение целого ряда лет благодаря поддержке Президента Татарстана, Государственного Совета и Правительства республики, глав муниципальных образований проводится огромная совместная работа по совершенствованию системы предупреждения пожаров, внедрению передовых технологий и современной техники. В нашей республике созданы и функционируют эффективные системы обеспечения пожарной безопасности, основу которой составляют территориальные и договорные подразделения Федеральной противопожарной службы, подразделения противопожарной службы Республики Татарстан, ведомственной и добровольной пожарной охраны.

Проведённая работа по развитию различных видов пожарной охраны позволила обеспечить прикрытие населения и территории Республики Татарстан на 100%, а также улучшить временные показатели оперативного реагирования на возникающие пожары. В течение 2018 года подразделения противопожарной службы реагировали на пожары 3249 раз, из огня спасены 377 человек, 4078 раз пожарные реагировали на дорожно-транспортные происшествия.

Сегодня для борьбы со стихией широко внедряются передовые технологии и самая современная техника. За счет бюджета республики только в 2017 и 2018 году приобретены 24 единицы пожарной и специальной техники на сумму более 100 миллионов рублей. Важная роль в предупреждении пожаров принадлежит сотрудникам Государственного пожарного надзора, которыми в минувшем году проведено более 5 тысяч мероприятий по надзору за соблюдением требований пожарной безопасности на объектах республики. Благодаря принимаемым мерам удается сохранить положительную тенденцию сокращения гибели людей на пожарах и количество самих пожаров.

Сегодня пожарная охрана республики является важной составляющей обеспечения безопасности при проведении крупных международных



мероприятий. Благодаря вашему профессионализму и компетентности была обеспечена безопасность последних крупных международных соревнований, в том числе Чемпионата мира по футболу FIFA 2018. И в дальнейшем, я уверен, вы будете успешно решать любые поставленные перед вами задачи.

В этот праздничный день каждый из нас должен вспомнить и о наших коллегах, погибших при исполнении служебного долга, которые ценой собственной жизни сумели сохранить жизни другим людям.

Дорогие ветераны, хочу выразить сердечную благодарность и признательность за Ваш опыт, который является источником мастерства для молодежи, примером безграничной преданности делу борьбы с пожарами.

В этот праздничный день желаю всему многотысячному коллективу и нашим ветеранам крепкого здоровья, счастья, семейного благополучия, успехов в службе и труде, роста профессионального мастерства! Пусть ваши родные и близкие всегда дарят Вам понимание и поддержку!

К 370-летию пожарной охраны России у зеленодольских огнеборцев появились «пожарная остановка» и автобус

В преддверии профессионального праздника – 370-летия пожарной охраны России – в Зеленодольске появилась необычная «красная остановка».

Идея оформить остановку общественного транспорта элементами противопожарной пропаганды возникла у руководства Зеленодольского пожарно-спасательного гарнизона в конце прошлого года. Автор идеи – начальник 8 отряда федеральной противопожарной службы Зуфар Халиуллин. Техническую поддержку в разработке проекта оказали специалисты Управления архитектуры и градостроительной политики Зеленодольского муниципального района.

«Пожарную остановку» установили рядом со зданием 53 пожарно-спасательной части ФКУ «8 отряд ФПС по Республике Татарстан».

Ярко-красная конструкция, оформленная советскими пропагандистскими плакатами, сразу привлекла внимание горожан. С правой стороны остановки установлена афишная тумба с объявлениями, листовками, связанными с историей развития пожарного дела в Российском Государстве. Верх афишной тумбы украшен флюгером в виде фигуры пожарного вестового. Для трансляции социальных видеороликов по предупреждению пожаров и других чрезвычайных



ситуаций в торцевой части расположен антивандальный видеозеркало. А на задней стороне стеновых панелей размещены материалы и документы, связанные с историей пожарного дела в России и в Зеленодольске.

Теперь практически каждый, кто проходит рядом с остановкой или стоит в ожидании автобуса, внимательно читает и рассматривает плакаты на противопожарную тематику. «Здорово! Отличная идея!» - делятся впечатлениями от новой «пожарной остановки» жители города.

- Таким необычным проектом мы хотели привлечь внимание горожан к вопросам пожарной

безопасности, - пояснил начальник 8 отряда федеральной противопожарной службы Зуфар Халиуллин. - Наша главная цель - это предупреждение пожаров и гибели людей, а также привитие навыков пожаробезопасного поведения у детей. Кроме того, такая наглядная агитация способствует расширению кругозора и знаний в области истории и развития пожарного дела, созданию положительного образа сотрудника МЧС, пропаганде профессии пожарного-спасателя среди подрастающего поколения.

В дополнение к остановке, элементами противопожарной пропаганды в Зеленодольске оформили автобус одного из городских маршрутов и служебный транспорт «Зеленодольского завода имени Горького». Таким образом зеленодольские огнеборцы планируют охватить противопожарной агитацией максимальное количество горожан. Ведь, согласно социологическим опросам, именно такие способы, как размещение плакатов, стендов, слоганов на рекламных щитах, стенах зданий и на общественном транспорте, являются одними из наиболее эффективных методов пропаганды мер пожарной безопасности среди населения. А значит, положительно скажутся на обстановке с пожарами в Зеленодольском районе.



Спасательные работы в зоне подтопления. Второй этап Всероссийских учений

С 06 часов с получением вводной о возникновении ЧС в Татарстане приступили к выполнению мероприятий второго этапа учения. С 06.10 подразделения МЧС переведены в режим функционирования «Чрезвычайная ситуация» (по учению), осуществляет работу межведомственный оперативный штаб ликвидации ЧС. Силы и средства Казанского звена территориальной подсистемы РСЧС республики функционируют в режиме «Чрезвычайная ситуация». Установлен региональный уровень реагирования. Согласно вводной, в результате резкого повышения температуры воздуха и обильного снеготаяния происходит интенсивный подъем уровня воды на реке Нокса города Казани, вследствие чего в поселке Салмачи в зону подтопления попал 41 дом с населением 113 человек, в том числе 25 детей, в поселке Вознесенское в зону подтопления попали 45 домов с населением 138 человек, в том числе 28 детей. Социально-значимые объекты в зону подтопления не попали.

Проведено оповещение и информирование населения. Проведена эвакуация жильцов подтопленных домов в пункт временного размещения. Разработаны и доведены до органов исполнительной власти республики, органов местного самоуправления муниципальных образований и взаимодействующих организаций модели развития паводковой обстановки.

К практическим мероприятиям привлекалась аэромобильная группировка в составе 105 человек и 13 единиц техники. Для эвакуации населения применялись 2 плавсредства, судно на воздушной подушке и вездеход-амфибия «Шерп». Для транспортировки эвакуируемого населения до ПВР задействовано 4 автобуса.

Всего в пункте временного размещения были размещены 251 человек, из них 53 ребенка. Органы местного самоуправления организовали первоочередное жизнеобеспечение населения, пункты временного размещения обеспечены горячим питанием, организовано медицинское и психологическое обеспечение.

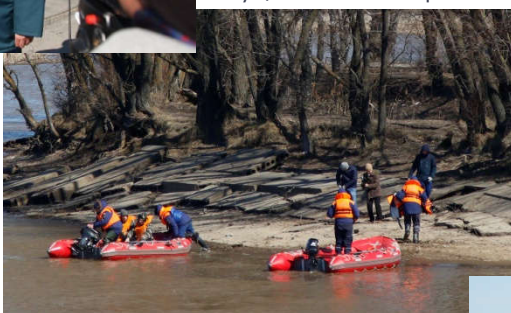
Организацию управления и координацию действий сил и средств в зоне ЧС осуществляла оперативная группа Главного управления МЧС России по РТ на подвижном пункте управления в составе 19 человек и 7 единиц техники. Для мониторинга



обстановки на водных объектах республики применялся вертолет МИ-8 МТВ авиационного звена АСЦ «Жуковский» МЧС России.

Члены рабочей группы КЧСиОПБ республики осуществляли контроль

Главного управления МЧС России по Республике Татарстан – это 150 человек и 32 единицы различной спасательной техники, задействованных для спасения людей на воде и эвакуации из подтопленной зоны. В целом по республике у нас задействована группировка в составе около 15 тысяч человек и 3 тысяч единиц техники. Данные мероприятия у нас проводятся ежегодно и проходят в три этапа. Накануне мы отработывали вопросы организации работы органов управления, сегодня – противопаводковые мероприятия, завтра – на третьем этапе – мы будем отработывать практические действия по тушению лесных и природных пожаров в Лаишевском районе с применением авиации, - отметил врио начальника Главного управления МЧС



выполнения первоочередных мероприятий по защите населения и территории района в период прохождения весеннего паводка. Основные усилия были сосредоточены на минимизацию последствий чрезвычайных ситуаций и защиту населения.

Общая группировка сил и средств территориальной подсистемы РСЧС Республики Татарстан, спланированная для ликвидации возможных ЧС, связанных с весенним половодьем на территории республики, составила 15047 человек и 2915 единиц техники, в том числе от МЧС 6193 человека и 560 единиц техники.

Всего к проведению практических мероприятий в рамках 2 этапа учения привлекались 257 человек и 62 единицы техники, в том числе от МЧС России - 150 человек и 32 единицы техники.

- Сегодня в рамках всероссийских командно-штабных учений на втором этапе мы отработываем вопросы противопаводковых мероприятий. На данной учебной точке мы задействовали силы



России по Республике Татарстан полковник внутренней службы Ирек Кадамов. - Если характеризовать реальную обстановку, то в целом паводок проходит у нас стабильно. Уровень воды в реках намного ниже критических многолетних значений. Ежедневно на телефон «112» поступают от 3 до 10 сообщений по поводу незначительных подтоплений улично-дорожной сети и приусадебных участков. Угрозы населению нет. Органы местного самоуправления оперативно реагируют на данные заявления.

Борьба с лесным пожаром с воздуха и на земле. Все учебные задачи отработаны

В Республике Татарстан завершился третий этап Всероссийских межведомственных командно-штабных учений по отработке вопросов, связанных с обеспечением безаварийного пропуска весеннего половодья, а также с защитой населённых пунктов, объектов экономики и социальной инфраструктуры от пожаров. Сегодня силы и средства республиканской РСЧС и Главного управления МЧС России по Республике Татарстан отрабатывали практические мероприятия по тушению лесных и природных пожаров в Лаишевском районе с применением авиации МЧС России.

С 06 часов 05 минут с получением ВВОДНОЙ о возникновении чрезвычайной ситуации приступили к выполнению мероприятий 3-го этапа учения. По «легенде» заключительного дня командно-штабных учений в результате крупного лесного пожара в 2 километрах от поселка Троицкое Лаишевского муниципального района возникла угроза перехода огня на населенный пункт, в котором находится 102 дома с населением 357 человек, в том числе 75 детей. По предварительным данным, пожар низовой, площадь пожара может составлять более 10 га. Социально-значимые объекты в зону чрезвычайной ситуации не попали.

Первым делом было проведено оповещение и информирование населения с использованием комплексной системы экстренного оповещения населения, местных радио и телеканалов, СМС-рассылки операторов сотовой связи, с помощью подворового обхода, а также световых громкоговорящих установок машин экстренных служб.

Силы Главного управления и подчиненные подразделения были переведены в режим функционирования «ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ» (по учению), создан межведомственный оперативный штаб ликвидации ЧС. Силы и средства Лаишевского звена территориальной подсистемы РСЧС республики перешли на работу в режиме «ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ».

В соответствии с обстановкой были разработаны и доведены до органов исполнительной власти республики, органов местного самоуправления муниципальных образований и взаимодействующих организаций прогнозы развития событий, по результатам которых проведена условная эвакуация населения поселка Троицкое в пункт временного размещения, открытый на базе общежития ГАПОУ «Лаишевский технико-экономический техникум», вместимостью до 300 человек.

Для транспортировки эвакуируемого населения до ПВР было задействовано 6 автобусов. Всего в пункте временного размещения было размещено 300 человек, из них 63 ребенка. 57 человек, из них 12 детей остановились у родственников. Органами местного самоуправления организовано горячее питание, медицинское

и психологическое обеспечение «вынужденных» переселенцев.

К практическим мероприятиям привлекалась аэромобильная группировка ГУ МЧС России по Республике Татарстан в составе 105 человек и 13 единиц техники. В зоне условной ЧС работали пожарные и спасатели, представители министерства лесного хозяйства, МВД, других ведомств и представители администрации Лаишевского муниципального района РТ.

Для ликвидации условного пожара был привлечен вертолет МИ-8 МТВ-1 с водосливным устройством авиационного звена АСЦ «Жуковский». Совершив несколько заходов с воздуха и точно сбросив несколько тонн воды, летчики совершили посадку и взяли на борт группу спасателей Казанского поисково-спасательного отряда – Филиала Приволжского регионального поисково-спасательного отряда МЧС России. Во время следующего маневра вертолет «завис» в районе условного пожара на высоте свыше 30 м. В это время с борта воздушного судна началось десантирование спасателей с использованием спусковых устройств.

Благополучно спустившись с небес на землю, сотрудники МЧС приступили к тушению остатков очагов возгораний с помощью ранцевых огнетушителей.

Ликвидировать полностью условную угрозу населенному пункту удалось совместными усилиями пожарных Лаишевского пожарно-спасательного гарнизона, пожарно-химической станции «Лаишево» Минлесхоза РТ, государственной пожарной охраны РТ и ведомственной пожарной охраны.

- При тушении мы применяли воду, так не было никаких химических разливов, - сообщил летчик-инструктор вертолета МИ-8 МТВ-1 авиационного звена МЧС России АСЦ «Жуковский» Сергей Логачев. - Емкость водосливного устройства 5 кубических метров. Высота работы – 50 метров, со скоростью 50 км. в час. Такие параметры обусловлены требованиями безопасности, так как проводятся учения. Вертолет – это

транспорт, которым нужно умело управлять. Поэтому очень важно принимать во внимание метеоусловия, заходить на сброс необходимо против ветра, чтобы не было отброса струи падающей воды на очаг возгорания. И, соответственно, очень важен точный расчет, как при бомбометании. Опыт проведения таких учений очень большой. Лично у меня 17 лет. Мы тушили реальные пожары в Забайкальском крае, Геленджике. Особенно запомнились лесные пожары 2010 года под Йошкар-Олой, под Выхской в Нижегородской области. Мы тушим все крупные региональные пожары, здесь только базируемся. В Казани помощь вертолета понадобилась при тушении торговых центров «Новая Тура», «Адмирал». К счастью, крупные лесные пожары в последнее время в Татарстане не наблюдаются благодаря бдительности соответствующих наземных служб.

Применение воздушного транспорта при ликвидации природных пожаров очень эффективная, хотя бы потому, что любой наземный транспорт туда просто не доедет. Мы или высаживаем лесопожарных, которые тушат с помощью ранцевых огнетушителей, или, при наличии рядом водоема, заливаем огонь водосливным устройством, - сообщил Сергей Логачев.

Для мониторинга оперативной обстановки в зоне ЧС применялась 1 беспилотная авиационная система ФКУ «ЦУКС ГУ МЧС России по Республике Татарстан». Мероприятия по ликвидации ЧС проводились в соответствии с планом действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на территории Лаишевского муниципального района Республики Татарстан.

Членами рабочей группы КЧС и ОПБ республики осуществлялся контроль выполнения первоочередных мероприятий по защите населения и территории района. Основные усилия были сосредоточены на минимизацию последствий чрезвычайных ситуаций и защите населения.

К проведению практических мероприятий





в рамках 3 этапа учения привлекалось 281 человек и 75 единиц техники, в том числе от МЧС России 168 человек и 32 единицы техники.

- По итогам учений будет проведена оценка деятельности всех сил и подразделений, проведен анализ и будут разрабатываться мероприятия по дальнейшему совершенствованию действий по предупреждению и ликвидации лесных пожаров, - сообщил заместитель начальника службы пожаротушения ФКУ «Центр управления в кризисных ситуациях ГУ МЧС России по Республике Татарстан» подполковник внутренней службы Ильнар Зайнуллин. - Отмечу, что за последние 9 лет в республике не было

зафиксировано лесных пожаров, во многом благодаря применяемым профилактическим мерам. Тем не менее, данные учения актуальны, так как неконтролируемый пал травы может угрожать населенным пунктам. А сейчас как раз и наступает весенне-летний пожароопасный период. Поэтому, при

обнаружении любых возгораний необходимо звонить по телефонам 01 и 112. Но в первую очередь нужно самим соблюдать правила пожарной безопасности, не допускать сжигание мусора и сухой травы вблизи строений и лесных массивов, - рекомендовал Ильнар Зайнуллин.

В целом, общая группировка сил и средств территориальной подсистемы РСЧС Республики Татарстан, спланированная для



ликвидации возможных ЧС, связанных с природными пожарами на территории республики составила 16701 человек и 2309 единиц техники, в том числе от МЧС 6078 человек и 588 единиц техники.

Первоочередные мероприятия по ликвидации чрезвычайной ситуации выполнены в полном объеме. По состоянию на 12.00 мероприятия по ликвидации условной ЧС полностью завершены.

В целом командно-штабные учения по отработке вопросов ликвидации чрезвычайных ситуаций, возникающих в результате природных пожаров, защиты населенных пунктов, объектов экономики и социальной инфраструктуры от лесных пожаров, а также безаварийного пропуска весеннего половодья, прошедшие в Республике Татарстан с 16 по 18 апреля, выполнены в полном объеме.

Всего в ходе командно-штабных учений для отработки практических мероприятий было задействовано сил и средств: от РСЧС



538 человек личного состава и 137 единиц техники, в том числе от МЧС: 318 человек личного состава и 64 единицы техники. Задачи, поставленные на учения, выполнены в полном объеме и своевременно.

Общая ситуация находится под контролем, осуществляется постоянный мониторинг гидрологической и лесопожарной обстановки, сил и средств достаточно, к реагированию на возможные чрезвычайные ситуации и происшествия готовы.

Инспекторы ГИМС рекомендуют любителям подлёдного лова рыбы завершить сезон

Резкое потепление, круглосуточные положительные температуры и весеннее солнце вынуждают водоемы республики поскорее избавляться от ледового панциря. Руслу многих малых и средних рек уже вскрылись ото льда. Тем не менее, некоторые экстремальные рыболовы все еще «торгуются» с судьбой, ведомые своим увлечением на очень опасный весенний лёд. Чтобы слегка «отрезвить» их сознание, сотрудники Центра ГИМС МЧС России по Республике Татарстан ежедневно проводят профилактические рейды. Сегодня разъяснительную работу провели сотрудники Казанского инспекторского отделения Центра ГИМС на акватории реки Казанка.

- Практически всю русло Казанки уже вскрылось ото льда, - отметил руководитель Казанского инспекторского отделения Центра ГИМС Марат Ганеев. - Ледовые образования еще остались в заливах. И хотя толщина льда там держится на уровне 50 см, но он уже стал рыхлым и непрочным. В любой момент лёд может рассыпаться под ногами и представляет большую опасность. Пока, слава Богу, в Казани с начала года никто из рыбаков не пострадал. Ехать на судне на воздушной подушке пришлось недолго. «Стайка» рыбаков скупковалась на льду в районе ЗАГСовой чаши. Однако, как только инспекторы решили «пришвартоваться» около них для проведения профилактической беседы,



последние по-быстрому начали ретироваться в сторону берега. Кто-то даже побросал свои снасти. Видимо, драконовские штрафы по нормам вылова промысловых рыб, введенные с 2019 года, уже приучили рыбаков бежать без оглядки при появлении любых госпредставителей от греха подальше.

Но ГИМС рыбаков не штрафует, а проводит профилактические беседы. Что и было сделано с теми немногими смельчаками, которые не поддались стадному чувству и остались у своих лунок.

- Рыбалка – это не просто увлечение, а удовольствие, - поделился с журналистами бородатый дедушка. - Беда в том, что удовольствий в жизни теперь мало, выпить – не позволяет здоровье, увлекаться девушками – возраст. Вот и остается отдушина – с удочкой у лунки посидеть, - объяснял дед суть дела под хохот более молодых своих сотоварищей.

Профилактические беседы и раздача памяток были продолжены и на других точках массового выхода людей на лед.

- Во время профилактической работы наши инспекторы напомнили рыбакам об опасности и мерах предосторожности, а также рассказали о том, какие необходимо выполнять действия в случае чрезвычайной ситуации. - подводя итоги рейда, сообщил Марат Ганеев. - И всё же, мы рекомендуем любителям подлёдного лова уже завершить сезон, чтобы избежать неприятностей. Температура воздуха увеличивается, она держится в плюсе и днём и ночью, а главное, весеннее солнышко в течение дня способно очень значительно растопить остатки льда, особенно у берегов, и оставить рыбаков в ледовой ловушке.

- Активную профилактическую работу мы проводим не только с рыбаками, но и с воспитанниками детских образовательных учреждений. Со школьниками, с малышами из детских садов беседуют инспекторы ГИМС и спасатели МЧС. Мы объясняем им опасности развлечений на весеннем льду и во время ледохода. Об этом им напоминают также на уроках ОБЖ. Об этой угрозе для жизни и здоровья детей мы предупреждаем и их родителей во время родительских собраний, доходчиво объясняя, что малышей нельзя оставлять на улице без присмотра и не пускать их на прогулки по льду, - отметил руководитель Казанского инспекторского отделения Центра ГИМС Марат Ганеев.

Новый экспонат появился на фасаде городской пожарной части Зеленодольска

Несколько дней осталось до юбилейной даты - 370-летней годовщины со дня образования пожарной охраны России. В преддверии профессионального праздника зеленодольские огнеборцы проводят целый ряд мероприятий. На днях рядом с 53 пожарно-спасательной частью установили старинный пожарный мотоцикл «Днепр».

Этот раритет нашли в Тетюшском районе. Состояние технического средства было неприглядным.

Старый, повидавший виды мотоцикл нуждался в ремонте. Стараниями и мастерством зеленодольских пожарных его удалось восстановить и придать ему аутентичный вид. Ярко-красный мотоцикл «Днепр» сразу привлек внимание горожан, и некоторые прохожие уже начали делать селфи на фоне нового экспоната. Особенно понравился красочный мотоцикл детям. А вот ветеран пожарной охраны – Павел Степанович Осокин, сев за руль «Днепра», вспомнил

свою «боевую молодость», когда он в должности инспектора госпожнадзора ездил по деревням и поселкам нашего района на аналогичной технике. «Только у меня был не «Днепр», а «Урал», - вспоминает Павел Осокин. - Хорошая была техника, выносливая!»

Стоит отметить, что мотоциклы на службе в пожарной охране появились во второй половине двадцатого века, и тогда, в

основном, их назначение сводилось к использованию на пожарах, особенно в сельской местности. Мотоциклы, подобные установленному экспонату, использовались, как правило, для работы инспекторов государственного пожарного надзора. Именно на таких мотоциклах инспекторы госпожнадзора выезжали на пожары в деревни, объезжали с проверками сельхозпредприятия и другие организации в сельской местности.

Новый старинный экспонат органично вписался в панораму обновленного фасада ПСЧ-53. Некогда отслуживший в инспекции ГПН, мотоцикл «Днепр» продолжает приносить пользу - теперь уже в качестве наглядного экспоната пожарной техники прошлого века.

Резеда Юсупова, пресс-служба 8 отряда ФПС по Республике Татарстан





Принципы диетотерапии в профилактике и лечения ожирения, сахарного диабета 2 типа и сердечно-сосудистых заболеваний.



Надеева Р.А.

Доцент кафедры общей врачебной практики №1
ФГБОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России (г. Казань)



Учимся
быть
здоровыми!



- Здоровое питание рекомендуется как основа и важнейший компонент профилактики ССЗ (IB) 119

- Лицам с оптимальной массой тела рекомендуется сохранять прежнюю массу тела (IA)

- Лицам с избыточной массой тела и ожирением рекомендуется снижать массу тела с целью снижения уровня АД, липопротеидов, риска СД 2 типа и улучшения профиля сердечно-сосудистого риска (IA)

- Сообщать пациентам с избыточным весом и ожирением с факторами риска ССЗ (высокое АД, гиперлипидемия, гипергликемия) о том, что даже изменения в образе жизни приводят к малой, но устойчивой потере веса от 3 до 5%, что дает клинически значимую пользу для здоровья (чем больше потеря веса, тем больше пользы) (IA)

- Сообщайте пациентам с избыточным весом и ожирением о том, что чем выше ИМТ, тем выше риск ССЗ, СД2т и других причин смертности. (IIa, A)

- Пациентам с ожирением или избыточным весом, которые хотят пользы от снижения веса, следует назначить диету со сниженным потреблением калорий, как часть комплексного изменения образа жизни (IA):

а. Назначают диету с содержанием 1200–1500 ккал /сут для женщин и 1500–1800 ккал /сут для мужчин (обычно учитывают вес для расчета уровня килокалорий)

б. Назначают одну из научно обоснованных диет, которая ограничивает определенный вид продуктов (например, исключают продукты с высоким содержанием углеводов, с низким содержанием клетчатки или с высоким содержанием жиров) с целью создания дефицита энергии путем снижения потребления пищи

Основой лечения ожирения является рациональное сбалансированное питание: гипокалорийное в период снижения и эукалорийное на этапе поддержания массы тела и обеспечивающее достаточное поступление энергии, витаминов и микроэлементов [4]. Можно сказать, что налаживание правильного питания занимает центральное, определяющее место в лечении ожирения.

Основные пищевые вещества, или *макронутриенты*, - это белки, жиры, углеводы. Основными они являются потому, что дают при сгорании в организме энергию, или калории.

Микронутриенты – витамины и минеральные вещества не являются источниками энергии, но без их участия энергия не может быть получена из макронутриентов. То есть, они участвуют в процессах усвоения энергии пищи, в процессах жизнедеятельности организма.

Кроме того, пища содержит большое количество других биологически активных веществ, содержащихся преимущественно в растительных продуктах – фитосоединения. Их роль в сохранении здоровья велика, недаром постоянно подчеркивается важность растительной пищи в структуре питания.

Углеводы и жиры в большей степени являются источниками энергии. Белки, несмотря на то, что тоже высвобождают энергию, также наряду с микронутриентами участвуют в росте и обновлении тканей и регуляции обмена веществ.

Уменьшение поступления энергии можно достичь: снижением калорийности суточного рациона, уменьшением потребления жиров (в связи с наиболее высокой калорийностью жира), снижением потребления алкоголя. Несмотря на то, что углеводы обладают меньшей калорийностью по сравнению с жирами, тем не менее важно исключение легкоусвояемых углеводов.

К сбалансированному питанию относится следующее распределение макронутриентов в суточном питании:

- Белков – 15-20%,
- Углеводов – 50-60%, при снижении веса возможно уменьшение до 40%,
- Жиров – 20-30% (насыщенных – менее 10%, полиненасыщенных – не менее 10%). Возможно увеличение жиров в рационе до 40-50% за счет полиненасыщенных и мононенасыщенных жиров.
- Пищевой клетчатки – 25-30 гр.
- Достаточное потребление витаминов и микроэлементов.
- Употребление воды (20-30 мг/кг).

Большое значение имеет режим приема пищи. Это связано, в первую очередь, с физиологическими особенностями организма. В утренние часы активность симпатической нервной системы, уровень глюкокортикоидов наиболее высок, а значит и скорость окислительно-восстановительных процессов наиболее интенсивная. К вечеру происходит замедление метаболических реакций, а это значит, что съеденная калорийная пища будет откладываться в депо неизрасходованной энергии, т.е. в жировую ткань [4].

Ожирение признано ВОЗ неинфекционной эпидемией 21 века, наряду с сердечно-сосудистыми заболеваниями, онкологией и сахарным диабетом. По прогнозу развития эпидемии ожирения, составленными экспертами ВОЗ на 2015 год для 57 стран к 2030 году от лишнего веса будут страдать почти три четверти мужчин и две трети женщин [1]. По данным ВОЗ в Российской Федерации на 2016 г. доля лиц с избыточной массой тела составила 62,0%, с ожирением – 26,2%. Частота ожирения в России выше среди женского населения и достигает 30%, тогда как у мужчин распространенность ожирения около 20%.

Проблема ожирения актуальна тем, что риск смертности значительно увеличивается при индексе массы тела > 30. Ожирение ведет к развитию метаболического синдрома и ассоциированным с ним патологическим состояниям - дислипидемии, атеросклерозу, сердечно-сосудистым заболеваниям, сахарному диабету 2 типа, заболеваниям гепатобилиарной системы, остеоартрозу, дыхательной и почечной недостаточности, расстройствам сексуальной активности и репродуктивной функции [2].

Ожирение нельзя вылечить без ведома больных. Это возможно только в том случае, если понимание больными ожирением сути болезни и принципов лечения должны быть на уровне врача.

Питание оказывает сильное воздействие на организм человека: оно действует на него постоянно, в течение всей его жизни. В плане профилактики питания может препятствовать возникновению и прогрессированию ожирения, дислипидемии, артериальной гипертензии (АГ), сахарного диабета 2 типа (СД 2 типа), атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).

Национальные рекомендации по кардиоваскулярной профилактике Российского кардиологического общества 2017 года гласят [3]:

Основным моментом данных рекомендаций является то, что основной прием пищи (около 2/3 от суточной калорийности) должен быть в первой половине дня – до 15-16 часов. Перерыв между приемами пищи должен быть около 4-5 часов, перекусы в промежутках не рекомендуются.

Для создания отрицательного энергетического баланса суточная калорийность уменьшается на 500 ккал или на 20%, при этом для женщин она должна быть не менее 1200 ккал/сут, для мужчин - 1500 ккал/сут.

Такой дефицит энергии обеспечит снижение массы тела на 0,5-1 кг в неделю. Если же исходная суточная калорийность питания составляла 3000-5000 ккал, проводится постепенное ее уменьшение (не более чем на 20%). После снижения массы тела на 10-15% пересчитывают суточную калорийность, что необходимо для последующего удержания достигнутого результата в течение 6-9 месяцев.

Большое значение придается составу и качеству пищи. Важно не просто злоупотребление жиров, а соотношение насыщенных и полиненасыщенных жиров. Именно злоупотребление продуктами, содержащими большое количество насыщенных жиров и трансжиров, придает решающее значение в высокой распространенности «болезней цивилизации» - ожирению, метаболическому синдрому, сахарному диабету 2 типа, атеросклерозу и ишемической болезни сердца. Риск ИБС снижается на 2-3%, когда всего 1% калорийности рациона за счет

насыщенных жиров замещается полиненасыщенными жирными кислотами [3]. При этом важное значение придается достаточному употреблению омега-3 жирных кислот – до 1-2 гр в сутки.

Этот же принцип касается и употребления углеводов. Важно не количество углеводов, а их качество. Акцент делается на поступление углеводов с цельнозерновыми крупами и овощами.

Благодаря развитию пищевой промышленности и инновационным методикам обработки пищи, использованию пищевых добавок и удобрений, ускоряющим рост растений и животных, пища стала легкодоступной. А желание производителей удешевить продукт толкает на использование некачественного сырья в производстве пищевых продуктов.

Популяционные исследования, проведенные в разных странах показали, что наиболее эффективно с точки зрения снижения общей, сердечно-сосудистой и онкологической смертности потребление не менее 500- 600 гр в день овощей и фруктов. Помимо содержания пищевых волокон, в овощах и фруктах содержатся витамины группы В, С и минералы – магний, калий, кальций, которые влияют на обмен веществ и сосудистую стенку, а также станола и фитостеролы, которые конкурируют с холестерином в процессе всасывания из кишечника.

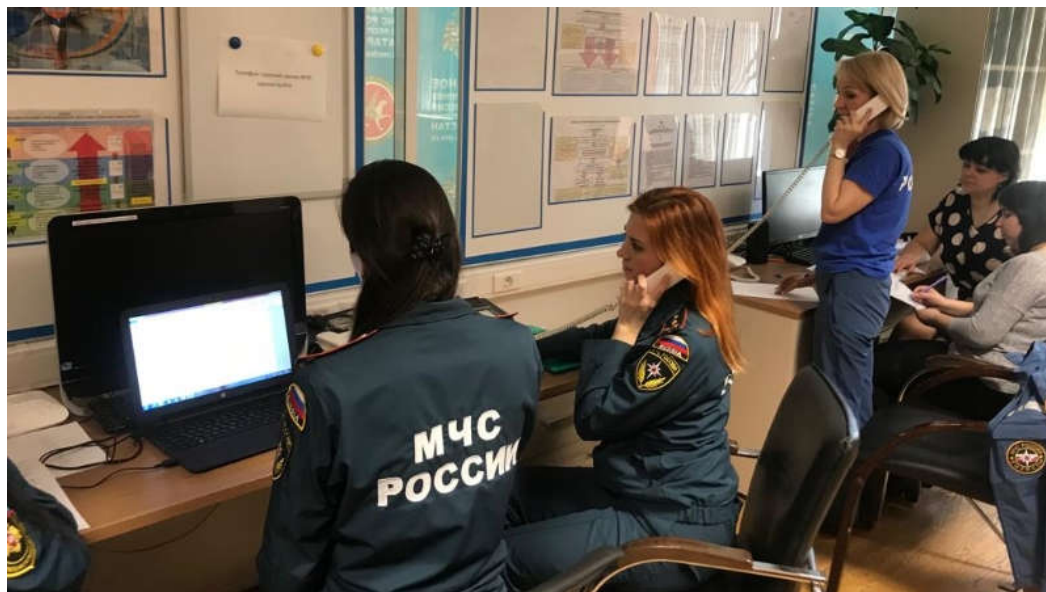
Таким образом, нездоровое питание является фактором риска большого числа заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, онкологических заболеваний. И,

наоборот, соблюдение принципов здорового питания способствует сохранению здоровья и профилактике вышеперечисленных заболеваний.

Список литературы:

1. World Health Organization Media Centre. Obesity and overweight. Fact sheet no Geneva: World Health Organization; 2013.
2. Ожирение. Этиология, патогенез, клинические аспекты/ под ред.И.И. Дедова, Г.А. Мельниченко.- М.:ООО «Медицинское информационное агентство», 2006.-456с.
3. Кардиоваскулярная профилактика 2017. Российские национальные рекомендации. Российский кардиологический журнал. 2018; (6): 7-11. <https://doi.org/10.15829/1560-4071-2018-6-7-122>
4. Aronne LJ. Classification of obesity and assessment of obesity-related health risks //Obesity research. 2002. Vol. 10. № S12. P. 105S-115S.
5. Диетотерапия пациентов с ожирением, метаболическим синдромом и сахарным диабетом 2 типа: Учебное пособие / Р.А. Надеева. – Казань: КГМУ, 2017.- 76с.
6. http://www.scardio.ru/content/Guidelines/project/Ozhirenie_klin_rek_proekt.pdf Диагностика, лечение, профилактика ожирения и ассоциированных с ним заболеваний (национальные клинические рекомендации). Санкт-Петербург, 2017.

Психологи «Горячей линии» тоже тренируются



Специалисты психологической службы Главного управления МЧС России по Республике Татарстан приняли участие в тренировке по использованию автоматизированной информационной системы (АИС) «Психолог» при открытии «Горячей линии», проводимой специалистами Центра экстренной

психологической помощи МЧС России. В этом году к тренировке были привлечены также психологи Комплексного центра социального обслуживания населения в городском округе «город Казань» Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан, входящие в структуру РСЧС.

Специалисты в ходе тренировки осуществляли прием звонков на телефон «Горячей линии», сбор информации от абонентов и оказание информационной и психологической поддержки. Также вносили информацию об условно погибших, пострадавших и их родственниках в АИС «Психолог».

- Данная тренировка для нас очень полезна,- поделилась впечатлениями старший психолог Главного управления МЧС России по Республике Татарстан Диляра Газизова. Практически отработали алгоритмы работы специалиста телефона «Горячая линия» при конкретных запросах, а также ознакомили специалистов РСЧС с особенностями работы в АИС «Психолог».

Ранее на базе Главного управления МЧС России по Республике Татарстан «Горячая линия» открывалась в связи с такими чрезвычайными ситуациями, как крушение самолета «Боинг-737» в 2013 г., пожар в торговом центре «Адмирал» в 2015 г., ДТП с пассажирским автобусом с детьми в г. Нижний Новгород в 2015г., ДТП с пассажирским автобусом в г. Заинск в 2017 г. Всего психологами оказано дистанционной помощи в 4692 случаях.



Курсанты Тетюшского колледжа гражданской защиты - помощники в пожарной профилактике

Одной из основных задач в профилактической работе является предупреждение гибели и травмирования людей на пожаре, поэтому сотрудники Федерального государственного пожарного надзора решили приобщить к проводимой работе с жителями города Тетюши курсантов Тетюшского государственного колледжа гражданской защиты.

Курсанты колледжа довольно часто привлекаются к проведению общественных профилактических мероприятий, и это далеко не первый опыт взаимодействия с сотрудниками МЧС. Свою профилактическую акцию старший инспектор межрайонного отделения надзорной деятельности и профилактической работы по Камско-Устьинскому и Тетюшскому муниципальным районам Роман Горбунов совместно с курсантами 302 группы начали с центрального проспекта. Каждому повстречавшемуся на улице ребята задавали вопросы, касающиеся пожарной безопасности, и вручали памятки.

Возле одной из школ курсанты провели внеочередной инструктаж со школьниками под бдительным контролем государственного инспектора Тетюшского района по пожарному

надзору. Порадовало то, что учащиеся школы, также как и жители г. Тетюши, правила пожарной безопасности знают назубок, и хорошо разбираются в том, что делать, если произошел пожар.

Проведенная профилактическая акция была приурочена к 370-летней годовщине со дня образования пожарной охраны России. «Привлечь внимание населения к значимости вопросов, касающихся пожарной безопасности, курсантам колледжа удалось. Шарафиева Регина, Шарафутдинов Айнур и Курносов Андрей с поставленной задачей справились», - отметил старший инспектор межрайонного отделения надзорной деятельности и профилактической работы по Камско-Устьинскому и Тетюшскому муниципальным районам Роман Горбунов.

Сотрудники МЧС и учащиеся колледжа давние друзья и поэтому ребята частые гости в 133 пожарно-спасательной части ФГКУ «8 отряд ФПС по РТ». В ходе проводимых Дней открытых дверей курсантам показывают пожарно-спасательную технику. Кабинеты, в целом, демонстрируют то, как проходят трудовые будни у действующих сотрудников МЧС. Большой интерес у учащихся



колледжа вызывают истории из личной практики, и опытные сотрудники делятся своими воспоминаниями, знаниями, объясняют тонкости профессии и поясняют принципы работы.

Благодаря тесному взаимодействию с подрастающим поколением и привлечением их к профилактической работе мы, действующие сотрудники, все больше убеждаемся в том, что нам растёт достойная смена. А каждый из кадетов, посещая пожарную часть, все больше и больше убеждается в том, что уже практически определился с будущей профессией.

370 лет пожарной охране России: пожарные ПСЧ-3 делились профессиональным опытом со скаутами Татарстана

Ребята из скаутского движения «Пилигрим» давно хотели попасть именно в ПСЧ-3, в одну из самых оснащенных пожарных частей города Казани. В преддверии 370-летия пожарной охраны России скаутам Татарстана удалось стать гостями огнеборцев. Специально для юных гостей провели подробную экскурсию.

- Специфика наших занятий это скаутинг, а девиз - «Каждый день делай добрые дела и будь готов в любых ситуациях прийти на помощь людям». Поэтому пожарные для многих скаутов являются авторитетными людьми, людьми на которых хочется равняться, - рассказала Аида Горбунова, педагог дополнительного образования, руководитель скаутского движения «Пилигрим», руководитель детской общественной организации Республиканский скаутский центр «Скауты Татарстана». - Естественно, что дети хотят больше узнать о профессии пожарного, увидеть как проходят дежурства и узнать все это из первых уст. Мы очень давно просились попасть именно в эту пожарную часть. И наша мечта осуществилась как раз в преддверии профессионального юбилея пожарных.

Долгожданных гостей встретил Ильдар Ахметзянов, заместитель начальника караула ПСЧ-3 ОФПС-7 по РТ. Сотрудник МЧС просит ребят не пугаться, если они услышат сигнал тревоги, слушать его команды и прижаться к стене, чтобы спешащие к автомобилям огнеборцы не столкнулись с ними. Еще несколько правил поведения в пожарной части и ребята попадают в совсем другую атмосферу.

Первое знакомство с самой необходимой комнатой в части, сюда стекаются все звонки и здесь же дается сигнал тревоги личному составу на выезд, - это пункт связи части. Как правило, на телефоне в круглосуточном режиме дежурят не мужчины, а сотрудницы МЧС. Ребятам показали зону выезда части, рассказали о рангах пожаров. Любопытные скауты спросили заместителя начальника караула - как часто выезжают пожарные и как долго могут находиться на пожаре.

- Все дежурства разные и не похожи друг на друга. Бывают дни, когда выездов нет, а случается и так, что не успеваем заехать в часть, как снова спешим на вызов, - вспоминал о своей работе



Ильдар Ахметзянов. - Как правило, это бывает в пожароопасный период, когда поджигают траву.

Пожарный напомнил скаутам, что жечь траву строго запрещено, не следует разводить костры в пожароопасный период, который вводится на территории Татарстана с 25 апреля по 10 мая.

Также юные гости увидели, в каком классе трудятся пожарные над решением задач, пишут конспекты и сдают зачеты. В пожарной части все по расписанию и учеба и отдых. Для отдыха есть специальная комната с аквариумом, телевизором и книгами. Здесь созданы все условия для отдыха, чтобы после выезда пожарный мог отдохнуть как физически, так и снять психологическое напряжение.

Всегда спецтехника пожарных вызывает восторг и привлекает внимание не только детей, но и взрослых. Интересно увидеть, как многочисленное снаряжение пожарных разложено по своим местам, узнать, для чего тот или иной инструмент применяется.

- Сегодня на экскурсии я узнал, как работают пожарные, на какой спецтехнике они ездят, как быстро собираются на вызов. До приезда сюда я мало что знал о службе пожарных, теперь я знаю, что пожарные - это спортивные, сильные, умные и стрессоустойчивые люди, - поделился впечатлением скаут движения «Пилигрим» Даниил Чугриев.

В экскурсию включился прибывший с вызова Максим Демагин, заместитель начальника ПСЧ-3 ОФПС-7 по РТ. Он познакомил ребят с мобильным комплексом «Кирасир» - автомобиль для проведения аварийно-спасательных работ, перевозящий два мотоцикла или один квадроцикл.

Эти маневренные транспортные средства оборудованы ГАСИ - гидравлическим аварийно-спасательным инструментом, работающим от встроенного аккумулятора. Есть у ГАСИ и ножницы, есть и кусачки, которые за характерную форму, напоминающую клюв, прозвали «попугаем».

С помощью коллеги Максим Демагин показал ребятам, как огнеборцы используют при работе в задымленной среде средства индивидуальной защиты органов дыхания. Как идут в связке по трое и как ориентируются в нулевой видимости задымленного помещения. И вдруг от баллонов раздается резкий неприятный свист.

- Слышите звук? - поинтересовался у ребят заместитель начальника пожарно-спасательной части № 3. - Так пожарный понимает, что баллоны с воздухом на исходе и пора выходить из помещения.

После экскурсии ребятам разрешили посидеть на пожарных мотоциклах и сделать фото на память.

- Взрослые и дети почувствовали себя в роли пожарных, увидели нашу жизнь и быт. Мы продемонстрировали гостям технику, рассказали о безопасности. Они проявили огромный интерес к нашей работе, много спрашивали, - отметил заместитель начальника пожарно-спасательной части № 3 ОФПС-7 по РТ Максим Демагин. - Так как все они скауты и так же как пожарные готовы помочь людям, то они интересуются нашей работой, интересуются вопросами безопасности и следят за деятельностью МЧС.

Руководитель делегации Аида Горбунова поблагодарила огнеборцев за тёплый приём и пользуясь случаем от лица всех скаутов Татарстана поздравила сотрудников МЧС с профессиональным торжеством.

- Хотелось бы поздравить всех сотрудников с этим прекрасным праздником, пожелать поменьше вызовов, если придется выезжать, то только на легкие случаи. Всего доброго, чтобы ваша профессиональная дружба и сплоченность только крепли, - высказала теплые пожелания всем пожарным Аида Горбунова.