

## ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – НЕ ПРИГОВОР

Несмотря на всю серьезность, рак не всегда является приговором. С данным заболеванием возможно прожить много лет, если получать своевременное лечение. Однако многие до сих пор считают, что обнаружение в организме рака всегда приводит к летальному исходу и лечение бессмысленно.

В нашем регионе наблюдается тенденция к росту заболеваемости злокачественными новообразованиями. Во многих муниципальных районах регистрируется высокий уровень онкологической заболеваемости. Особую тревогу вызывает «омоложение» заболеваемости раком. С начала десятилетия подростки стали болеть раком чаще в 4 раза.

Наиболее распространенными видами рака являются: рак легких, молочной железы, толстой и прямой кишки, предстательной железы, кожи (не меланомный), желудка.

Риск возникновения раковых заболеваний есть у всех, с возрастом он увеличивается. В особенности внимательными должны быть люди, чьи родственники имели в анамнезе онкологические заболевания.

Не стоит забывать и про профилактику, ведь любая профилактика эффективней, чем самолечение. Можно выделить **первичную профилактику**, которая направлена в первую очередь на выявление и коррекцию поведенческих факторов риска, **вторичную профилактику**, задачами которой являются выявление и устранение предраковых заболеваний и злокачественных опухолей на ранних стадиях.

Возникновение более чем половины случаев раковых заболеваний можно предотвратить, соблюдая элементарные **нормы здорового образа жизни**:

- ✓ правильное питание. Необходимо отказаться от жирных сортов мяса (свинина, баранина) и отдать предпочтение мясу птицы или рыбе. Убрать из рациона полуфабрикаты, жареные продукты, колбасы и копчености; контролировать количество потребляемого сахара. Включить в меню злаки, овощи, молочные и кисломолочные продукты нежирных сортов. Ежедневно употреблять в пищу не менее 400 г свежих овощей и фруктов;
- ✓ отказ от вредных привычек (курение, алкоголь);
- ✓ защита от инфекционных заболеваний (вакцинация и ограничение контакта с вредными веществами);
- ✓ активный образ жизни (адекватные физические нагрузки необходимы для поддержания организма в тонусе);
- ✓ борьба с лишним весом;
- ✓ защита от ультрафиолетового излучения (не находиться под палящим солнцем долгое время, используйте специальные средства защиты от ультрафиолетового излучения);
- ✓ соблюдение режима дня, полноценный отдых (взрослый человек должен спать ночью не менее 8 часов);
- ✓ борьба со стрессами (избегайте стрессовых ситуаций, полноценно отдыхайте и позитивно мыслите).

К сожалению, даже соблюдение здорового образа жизни не гарантирует отсутствия опухолей. Тем не менее в настоящее время рак не является приговором, это болезнь, которая поддается лечению. **Главное – своевременная диагностика.**

Одним из способов профилактики онкологических заболеваний является **диспансеризация и профилактический осмотр**, которые нацелены на выявление данных патологий на ранних стадиях.

Напоминаем Вам о том, что **проведение диспансеризации осуществляется бесплатно** в медицинских организациях, в которых население получает первичную медико-санитарную помощь.

**Диспансеризации подлежат:** взрослое население (в возрасте 18 лет и старше), а именно: работающие граждане, неработающие граждане, обучающиеся в образовательных организациях по очной форме. Диспансеризация **проводится 1 раз в 3 года** (за исключением отдельных категорий граждан) в определенные возрастные периоды: первая – в 21 год, и далее с трехлетним интервалом, без ограничения возраста. Конкретный перечень исследований определяется в зависимости от пола, возраста пациента и показаний врача.

Следует запомнить простую формулу: если ваш возраст можно разделить на три без остатка, то в этот год вы сможете пройти диспансеризацию. Формула актуальна для граждан возрастом от 18 до 40 лет. После 40 лет по новым правилам проходить диспансеризацию можно ежегодно.

**Помните**, что не только лекарства спасают, а и движение вперед, внутренний настрой, поддержка окружающих – вот несомненный залог победы.

Берегите себя и своих близких!

Департамент по социальной поддержке населения и охране труда мэрии города Ярославля



Красную ленточку в музее перерезал младший сын писательницы известный ярославский фотохудожник Олег Полещук.

■ ЕКАТЕРИНА ПЯТУНИНА

**И**нна Степановна родилась 6 февраля 1919 года в Иркутской области в семье революционера Степана Ефимовича Малашина. В Благовещенске окончила педагогический институт, стала учителем русского языка и литературы. В 1936 году вышла замуж за сотрудника НКВД Николая Семеновича Полещука. До 1943 года вместе с мужем служила в Благовещенском НКВД, за что была награждена медалью «За доблестный труд в годы Великой Отечественной войны 1941 – 1945 гг.». Она метко стреляла, была отличной радисткой и занималась подготовкой партизанских отрядов.

Литературная жизнь Инны Полещук началась еще на берегах Ангары. Она участвовала во Всесоюзном совещании молодых писателей, публиковалась в коллективных сборниках молодых поэтов Восточной Сибири.

В Ярославль Инна Полещук с мужем и двумя сыновьями, Володей и Олегом, переехала в 50-х годах прошлого века. Она работала корректором в только что открывшемся Ярославском книжном издательстве (сейчас – Верхне-Волжское издательство), именно там вышли первые ее детские книги.

Инна Полещук была учителем по призванию. До 70 лет работала в 37-й школе Ярославля, возила детей в музей Москвы и Ленинграда. Сама проводила экскурсии для своих учеников по Эрмитажу, Русскому музею, Третьяковке и Пушкинскому. Еще задолго до появления в учебной программе дисциплины «мировая художественная культура» вела занятия факультативно. Организовала в школе театральный кружок.

А выйдя на пенсию в возрасте 70 лет, поехала в село Заячий-Холм, что под Гаврилов-Ямом, преподавать сельским детям русский, литературу и мировую художественную культуру по собственной методике. Ради учительской деятельности она 6 лет жила в комнатке при школе и только на выходные приезжала домой.

Открытие музея приурочено к Году педагога и наставника, а поводом стало желание сотрудников библиотеки дать своему филиалу имя Инны Степановны Полещук. Наличие музея – обязательное для этого условие. Работа по сбору документов была начата в 2019-м, в год 100-летнего юбилея писательницы, однако пандемия перечеркнула все труды. Тем не менее библиотекари не сдались, они создали убедительную экспозицию из артефактов, рукописей и семейных реликвий писательницы.

## Маленький музей большого человека

На прошлой неделе в детской библиотеке № 11 в Дзержинском районе открылся музей, посвященный памяти ярославского поэта, легендарного педагога Инны Степановны Полещук. В рамках события состоялся творческий вечер-портрет «Времена не выбирают» в честь 104-й годовщины со дня рождения Инны Полещук.



«**ЗАВЕДУЮЩАЯ ДЕТСКОЙ БИБЛИОТЕКОЙ № 11 ИРИНА КАРЕЛИНА:**

– Библиотекам чаще присваиваются имена русских писателей мирового масштаба, в честь писателей «местного значения» они бывают крайне редко. Инна Степановна Полещук была неординарной, очень интересной личностью, оставила яркий след в культурной памяти города, была необыкновенным педагогом и талантливым поэтом. Нам важно сохранить ее наследие. Музейно-выставочное пространство планируется использовать для проведения музеев города мероприятий и передвижных выставок.

На творческом вечере Инну Степановну вспоминали ее родные, писатели и поэты, библиотекари и педагоги – те, кто знал ее лично.

Писатель и краевед Наталья Обнорская рассказала о тех маршрутах, по которым ходила из дома на работу Инна Полещук, и о том, как выглядели улицы исторического центра города в то время.

Наталья Фондо работала главным библиотекарем, методистом краеведческого отдела Лермонтовской библиотеки. 87-летняя Инна Степановна была постоянным посетителем ее отдела. Наталья Фондо рассказала, что Инна Полещук к своему 80-летию «сделала себе подарок» – выучила наизусть поэму Некрасова «Русские женщины», которую ей предоставили возможность продекламировать в «Карабихе», в мемориальном музее писателя. А в книге «Похвала родному городу», посвященной 1000-летию Ярославля, которую Инна Полещук выпустила вместе с сыном, известным ярославским фотохудож-

ником Олегом Полещуком, одна из глав посвящена библиотеке. Наталья Ивановна передала для библиотечно-го музея письмо и фотографии Инны Степановны.

В экспозиции небольшого музея – и награды отца Инны Полещук: Георгиевский крест и медаль с портретом Николая II. Посетители небольшого музея могут увидеть книги Инны Степановны, изданные в 1950-е и 1960-е годы, старые фотографии – семейные и связанные с педагогической деятельностью, грамоты и дипломы. Здесь печатная машинка Инны Полещук и набранные ее руками стихи, рукописи, вышитые Инной Степановной салфетки и подушка. Экспозиция дополнена фотоработами ее сына Олега Николаевича, а также изделиями народного промысла, созданными его женой Татьяной Николаевной – педагогом, директором реабилитационных учебно-производственных мастерских «Ларец». ■

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ДЕТСКОЙ БИБЛИОТЕКОЙ № 11

