



Советы специалиста

Как защитить кожу от рака

Ежегодно во всем мире растет количество людей, которые сталкиваются с одним из самых частых онкологических заболеваний – раком кожи.

Только в 2019 году, по данным Самарского областного клинического онкологического диспансера, в губернии зарегистрировали более 2800 новых случаев этого недуга, в том числе – 270 – такого серьезного заболевания, как меланома. Почти 18 тысяч человек состоят на учете у онкологов с раком кожи. Особую опасность для человека вызывает образование на коже пигментной опухоли – меланомы. Она может развиваться на любом участке: на руках, ногах, туловище, крайне редко поражает внутренние органы, возникает из уже существующих родинок или вновь появляется в виде новообразования, похожего на родинку. Меланома дает рецидивы и метастазы и достаточно трудно поддается лечению. Считается, что около 90 процентов всех случаев заболевания связаны с воздействием ультрафиолетового излучения, как природного (естественное солнечное излучение), так и искусственного (солярии). Повышенный риск возникновения меланомы имеют люди со светлой кожей, имеющие рыжий цвет волос, а также те лица, кожа которых склонна к возникнове-

нию солнечных ожогов. Тем не менее, на солнце бывать можно и нужно – это полезно, но необходимо соблюдать осторожность. Рак кожи, и меланому в том числе, можно предупредить, если проявлять настороженность к своему здоровью.

Немаловажную роль в профилактике и раннем выявлении предраковых и раковых заболеваний играет самообследование кожных покровов. Внимание стоит уделить покраснениям, включая пятна от солнечных ожогов, родинкам, родимым пятнам и т.д. Любое «подозрительное» изменение на коже должно быть замечено. Необходимо сразу обратиться к дерматологу, если в области родинки или родимого пятна появились зуд, жжение, боль или они стали шелушиться, увеличиваться в размерах, кровоточить или менять цвет и форму. Пациентам с хроническими заболеваниями, такими, например, как псориаз, аллергический дерматит, необходимо уделять лечению достаточное внимание, поскольку любое хроническое воспаление увеличивает риск заболеть раком кожи.

Часто люди просто боятся

обращаться к врачу и теряют драгоценное время, когда можно было при первых признаках недуга обратиться к терапевту или врачу-онкологу в поликлинике, к которой прикреплен пациент.

Профилактические мероприятия, направленные на предупреждение рака кожи, в том числе меланомы, заключаются в защите от воздействия неблагоприятных ультрафиолетовых, химических, радиационных, травматических, термических и других воздействий. По возможности, лучше носить одежду, максимально закрывающую тело от солнечных лучей. Следует помнить о головных уборах. Людям, склонным к появлению солнечных ожогов, рекомендуется использовать солнцезащитные средства, а также избегать пребывания на солнце, особенно с 11 до 16 часов, когда ультрафиолетовые лучи являются самыми сильными.

Контроль над состоянием кожи – это обязательное условие для каждого. Периодически осматривайте свою кожу, и если что-то насторожило, сразу обращайтесь к врачу. Рак кожи можно предупредить.

Т. Золотарева, зам. гл. врача по медицинской профилактике, реабилитации и связям с общественностью ГБУЗ СО-КОД, доцент, к.м.н.

Для вас, родители

ЕГЭ. Базовые советы

В разгаре дни сдачи единых государственных экзаменов. В затянувшемся учебном году эмоциональное состояние выпускников, родителей и педагогов просто зашкаливает. Это объяснимо, прежде всего, важностью профессионального выбора и неизвестностью дальнейших событий. Результатом накопленного напряжения зачастую становится стресс. Справиться с ним помогают специалисты.

Педагоги-психологи Дома детства провели целый ряд профилактических онлайн-мероприятий со старшеклассниками м.р. Безенчукский. В результате тренингов выяснилось, что многие не умеют организовать свое время и пространство, апатичны к происходящему, имеют сниженную мотивацию. Поэтому на «финишную прямую» дети выходят обессиленными и тревожными.

Уважаемые родители, зачастую ваши страхи, негативные рассуждения по поводу экзаменов и давление на ребенка вызывают у него панику. Помните: то, каким тоном, что именно вы говорите и какой прогноз рисуете, отражается на эмоциональном фоне выпускника. Чрезмерная тревога заставляет ребят предаваться чувствам неуверенности в себе вместо того, чтобы действовать, показывая знания и навыки, накопленные в школе годами. Задача родителей сейчас – быть носителями оптимизма и здравого смысла. Рекомендуем вам по-дружески подсказать сыну или дочке элементарные методы саморегуляции и самоконтроля. Это могут быть простые техники дыхания, расслабляющие упражнения, переключение внимания, питье воды и другое. В организации работы с огромными текстами и колоссальными объемами информации поможет «метод пяти П»: просмотри, придумай вопросы, подчеркни ключевые слова, перескажи, проверь себя (проиллюстрируй). Лучшая эмоциональная поддержка ребенка – личный пример родителей. Во время экзаменов старайтесь вместе преодолевать препятствия и радоваться успехам!

Занятия с педагогом-психологом и медицин-

ским психологом помогут вашим детям сформировать мотивацию на успех, научиться использовать свои ресурсы (концентрацию, целеполагание, умение планировать), стать более самостоятельными и подготовленными не только к экзаменам, но и к «взрослой» жизни.

Впереди светлое и насыщенное будущее – ни пуха, ни пера!

Н. Демидова, педагог-психолог Дома детства.

Служба 01 сообщает

За июнь в Безенчукском районе произошло 17 пожаров.

9.06 – пожар в бане по адресу: п. Безенчук, ул. Мелиораторов – по причине нарушения правил пожарной безопасности при эксплуатации печи.

10.06 – пожар в доме по адресу: п. Безенчук, ул. Специалистов – по причине аварийного режима работы электрооборудования.

18.06 – пожар в доме по адресу: д. Красносельки, ул. Молодёжная – по причине аварийного режима работы электрооборудования.

Также произошло 5 пожаров, связанных с горением сухой травы, и 9 пожаров – горение мусора.

А. Любавин, ст. дознаватель ОНД и ПР по г.о. Чапаевск и м.р. Безенчукский УНД и ПР Главного управления МЧС России по Самарской области, майор внутренней службы.

ИФНС информирует

Межрайонная ИФНС России № 16 по Самарской области обращает внимание индивидуальных предпринимателей, что Постановлением Правительства Российской Федерации от 02.04.2020 № 409 «О мерах по обеспечению устойчивого развития экономики» срок представления налоговой декларации по налогу на доходы физических лиц по форме 3-НДФЛ за 2019 год перенесен на 3 месяца (до 30.07.2020).

Вместе с тем, сумма налога на доходы физических лиц, исчисленная на основании налоговой декларации, подлежит уплате не позднее 15 июля 2020 года (пункт 4 статьи 228 Налоговый кодекс Российской Федерации).

ПРОДАЮ

● **2-ЭТАЖ. ЖИЛОЙ ДОМ:** пл. 200 кв. м., зем. уч. 10 сот., по ул. Нефтяников, за ст. «Труд». 3-1
Т.: **8-904-744-68-80.**

● **А/М «ВАЗ-2101»:** 1977 г. в., на ходу, **МОТОР** «Тула»-200, **ЭЛ. ДВИГАТЕЛЬ** 3 фаз. 10 кВт, **ДВИГАТЕЛЬ** ЗИП-5 л.с., 4-х тактный. Т.: **8-927-79-36-990.**

● **НОВЫЕ** чугунные радиаторы. Цена 500 руб. за секцию. 2-1
Т.: **8-927-714-41-88.**

● Ранцевый бенз. **РАСПЫЛИТЕЛЬ**, бенз. **ГАЗОНОКОСИЛКУ**, **КУЛЬТИВАТОР**. Всё б/у. Смотреть, торговаться, забирать из Владимира-Ровки. Т.: **8-927-014-60-53.** 4-1

● Молочных **КОРОВ**. Т.: **8-963-818-03-54.**

УТЕРЯН

Утерянный аттестат об основном общем образовании, выданный МОУ Васильевская СОШ Безенчукского района, серия-Б, номер 5875538 от 13.06.2003 г. на имя Александра Николаевича Небритова, считать недействительным.

СДАЮ

Сдаются **ДОМИКИ** (срубовые и щитовые) для отдыха в красивом месте **НА ВАСИЛЬЕВСКИХ ОСТРОВАХ** (бывшая турбаза Сбербанка). Домики до 4-х чел. Ухоженное место. В вашем пользовании имеется кухня, баня, мангальная зона и развлекательная программа.

ДОСТАВКА ДО МЕСТА ОТДЫХА ПО ДОГОВОРЕННОСТИ. Отдыхайте с полным комфортом.

Т.: **8-963-117-50-52, 8-902-338-08-90.** Реклама 3-1

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

Кадастровым инженером Ершовым Игорем Владимировичем 446250, Самарская область, Безенчукский район, п.г.т. Безенчук, ул. Нефтяников, 11 ershovigor1978@rambler.ru 8-927-204-88-28, 8-961-381-02-51 63-12-566 в отношении земельного участка с кадастровым № 63:12:0000000:9582. расположенного: Самарская область, Безенчукский район, с. Владимирова, ул. Полевая, д. 12, выполняются кадастровые работы по уточнению местоположения границ земельного участка. Заказчиком кадастровых работ является Житяев Владимир Викторович.

Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ состоится по адресу: Самарская область Безенчукский район, с. Владимировка, ул. Полевая, д. 12 – 07.08.2020 г. в 10.00.

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: 446250. Самарская область, Безенчукский район, п.г.т. Безенчук, ул. Нефтяников, 11.

Обоснованные возражения относительно местоположения границ, содержащихся в проекте межевого плана, и требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с 08.07.2020 г. по 23.07.2020 г. по адресу: 446250, Самарская область, Безенчукский район, п.г.т. Безенчук, ул. Нефтяников, 11.

Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ: 63:12:0401004:557, Самарская область, Безенчукский район, с. Владимировка, ул. Полевая, д. 10.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы, подтверждающие права на соответствующий земельный участок

НЕКРОЛОГ

САЗОНОВА ЕВДОКИЯ ВАСИЛЬЕВНА



2 июля 2020 года на 91 году жизни скончалась ветеран Великой Отечественной войны – труженик тыла, ветеран труда Евдокия Васильевна Сазонова.

Евдокия Васильевна родилась 5 февраля 1930 года в селе Тёпловка Саратовской области. Ее детство и юность пришлось на тяжелые военные годы. Будучи еще ребенком, работала в полях и на ферме. После окончания Саратовского библиотечного техникума в 1949 году по распределению была направлена в должность заведующей районной библиотекой на станцию Кротовка Куйбышевской области. В Безенчук переехала в 1966 году. Стала заведующей читальным залом, а затем заведующей районной библиотекой.

Сазонова Е.В. стояла у истоков создания централизованной библиотечной системы Безенчукского района, начиная с 1977 года по 1986 год, была ее первым директором. Евдокия Васильевна была мастером своего дела и хорошим организатором. Всегда проявляла инициативу, благодаря ее стараниям обустраивались старые помещения под библиотеки, формировались и расширялись книжные фонды, поддерживались связи со школами и предприятиями, организовывались выставки и семинары.

За организаторские способности, энергичность, принципиальность, за любовь к любимому делу избиралась депутатом местного совета и секретарем комсомольской организации.

Евдокия Васильевна прожила яркую жизнь, всегда имела активную позицию, ее отличали преданность делу, высокий профессионализм, жизнелюбие и оптимизм.

Светлая память о Сазоновой Евдокии Васильевне навсегда останется в наших сердцах.

Выражаем глубокие соболезнования родным и близким.

Администрация и Собрание представителей муниципального района Безенчукский Самарской области.