



# САМУРДИН

## СЕС

«Магарамдхурун район» МР-дин  
общественно-политический газет.  
Общественно-политическая газета  
МР «Магарамкентский район».

ГОЛОС САМУРА

Газет 1951- йисалай акъатзава. № 6 (7985) киш, 1-февраль, 2020- йис. Къимет 6 манат

## ХАТАСУЗВАЛ ФИКИРДА АВАЗ

АРВЕ юкъуз, Дагъустандин премьер-министр Артем Здунован регъбервилек кваз, РД- дин Правительстводин санитарно-противоэпидемический комиссиядин иштираквал аваз гегъенш заседание кыле фена. Заседаниедал коронавирус Дагъустан республикада пайда хъунин вилик пад къуниз талукъарнавай серенжемар веревирдна.

Къенин юкъуз дуьньяда 470 касдик вирус акатнавай дуьшуьшар малум я. Абурукай 287- Китайда, 2- Тайиланда, 1- Японияда ва 1 дуьшуьш Къиблепатан Кореяда малум хъанва ва 9 дуьшуьшда вирус акатайбур кьенва.

Иниз килигна, коронавирус республикадиз акъатунин вилик пад къуниз мураддалди, РД- дин Роспотребнад-

зордин Управлениеди РФ- дин сергъятрилай агъалияр элячизавай пунктара санитарно – карантиндин гуьзчивал гужлу авунва, гъар юкъуз ОРВИ ва пневмония уьзуьр акатнавайбурун мониторинг тухузва.

Заседаниедин эхирдай Артем Здунова, саламатвал авачир регионрай къвезвайбур, туристар, делегацияр ва чи региондай патариз физ хквезвайбурни сергъятрин пропускрин пунктара тамамвилелди ахтармишна кIанзавайди къейдна.

-Вирус тайинарнава, вилик пад къун патал язавай рапар мукъвал вахтунда чал агакъда. Вахтунда хабардар авунин нетижада гъар са касдин хатасузвал хуьдай мумкинвал жеда, – алава хъувуна премьер-министрди.

## ЦИЙИ РЕГЪБЕР

РД- дин Правительстводин ва Администрациядин кылин пресс-къуллугъди хабар гайивал, Дагъустандин кыл Владимир Васильева, СКФО- да (Кеферпатан Къавкъаздин федеральный округда) Россиядин Президентди тамам ихтиярар ганвай велик тайинаруниз талукъарнавай мярекатда иштиракна.

РФ- дин Президентдин администрациядин руководитель Владимир Островенкоди, мярекатдин иштиракцияр, Россиядин Федерациядин Президентди 22- январдиз къабулнавай къарардин бинедаллаз тайинарнавай СКФО- дин полпред Юрий Чайкадихъ галаз танишна.

**РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «МАГАРАМКЕНТСКИЙ РАЙОН»**  
**СОБРАНИЕ ДЕПУТАТОВ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**РЕШЕНИЕ**

**30.12.2019**

**№ 214 -VIсд**

**с.Магарамкент.**

**О внесении изменений и дополнений в Устав муниципального района  
«Магарамкентский район»**

С целью приведения Устава муниципального района «Магарамкентский район» в соответствие с законодательством Российской Федерации и Республики Дагестан Собрание депутатов муниципального района

РЕШИЛО:

I. Внести в Устав муниципального района «Магарамкентский район» следующие изменения и дополнения:

1. в пункте 13 части 2 статьи 6 после слов «территории, выдача» дополнить словами "градостроительного плана земельного участка, расположенного в границах поселения, выдача»;

2. часть 7 статьи 26 изложить в следующей редакции:

«7. Депутат Собрания депутатов муниципального района должен соблюдать ограничения, запреты, исполнять обязанности, которые установлены Федеральным законом от 25 декабря 2008 года № 273-ФЗ «О противодействии коррупции», Федеральным законом от 3 декабря 2012 года № 230-ФЗ «О контроле за соответствием расходов лиц, замещающих государственные должности, и иных лиц их доходам», Федеральным законом от 7 мая 2013 года № 79-ФЗ «О запрете отдельным категориям лиц открывать и иметь счета

(вклады), хранить наличные денежные средства и ценности в иностранных банках, расположенных за пределами территории Российской Федерации, владеть и (или) пользоваться иностранными финансовыми инструментами», если иное не предусмотрено Федеральным законом от 06.10.2003 № 131-ФЗ.»;

3. часть 5 статьи 28 изложить в следующей редакции:

«5. Глава муниципального района должен соблюдать ограничения, запреты, исполнять обязанности, которые установлены Федеральным законом от 25 декабря 2008 года № 273-ФЗ «О противодействии коррупции», Федеральным законом от 3 декабря 2012 года № 230-ФЗ «О контроле за соответствием расходов лиц, замещающих государственные должности, и иных лиц их доходам», Федеральным законом от 7 мая 2013 года № 79-ФЗ «О запрете отдельным категориям лиц открывать и иметь счета (вклады), хранить наличные денежные средства и ценности в иностранных банках, расположенных за пределами территории Российской Федерации, владеть и (или) пользоваться иностранными финансовыми инструментами», если иное не предусмотрено

Федеральным законом от 06.10.2003 № 131-ФЗ.».

II. Главе муниципального района в порядке, установленном Федеральным законом от 21.07.2005г. №97-ФЗ «О государственной регистрации уставов муниципальных образований», представить настоящее Решение «О внесении изменений и дополнений в Устав муниципального района «Магарамкентский район» на государственную регистрацию в Управление Министерства юстиции Российской Федерации по Республике Дагестан.

III. Главе муниципального района опубликовать Решение «О внесении изменений и дополнений в Устав муниципального района «Магарамкентский район» в течение семи дней со дня его поступления из Управления Министерства юстиции Российской Федерации по Республике Дагестан после его государственной регистрации.

IV. Настоящее решение вступает в силу со дня его официального опубликования, произведенного после его государственной регистрации.

Заместитель  
председателя  
Собрания депутатов  
муниципального района  
**М. И. КАРАЕВА.**

Глава  
муниципального района  
**Ф. З. АХМЕДОВ.**

Алай йисуз, чи уьлкведа Ватандин члехи дяведа гъалибвал къазанмишайдалай инихъ 75 йис тамам жезва. И залум дяведа гъалибвал къазанмишуник лайихлу пай кутурбурун арада чи районгълиярни ава. Гъайиф хьи йис – йисандавай абурун къадар генани тИмил жезва ва абур тупларалди гьисабдайвал ава. Дяведин иштиракчийрилай гъейри чпин аял вахт залум дяведин йисари пучай несилдин риклелай къенин юкьузни гъа цАяр алатнавач. Гъа ихьтин уьмуьрдин уькIуь – цуру дадмишнавай, зегъметдин къадир авай, уьмуьрдин са берени бада ракъур тавурбурукай сад чи районгъли Гъасанов Музафар Теймуршахович я.

Ватан патал виридалай залум вахт алуькьайла, Музафар Теймуршаховичан 10 йис хъанвай. Гъа вахтунин несилдихъ галаз, ацалтай азиятар зиллетар, кашар, мекьер чIугур ам чирвилерикай къерех хъанач. Докъузпара райондин Чахчахрин хуьре ирид лагъай классдал къван клелна. 1947 – йисуз ам Дербент шегъердин педучилищедиз гъахъна. Педучилище акъалтIарай жегъил пешекарди са йисуз Тагъирхуьруьнкъазмайрин школада малим яз кIвалахна. Гуьгъуьнлай чанда чирвилерихъ ялдай гъевес авай жегъилди С.Сулейманан тIварунихъ галай институтни акъалтIарна. Институт акъалтIарай ам, Цнал хуьре сифте школадин завучвиле гуьгъуьнлай директорвиле тайинарна. Вичин везифайрив карчивилелди эгечIай Муза-

фар Теймуршаховича, вич кар алакьдай, коллективдиз регъбервал гуз жедай, жавабдар пешекар яз къалурна. Иниз килигна ада, гуьгъуьнлай Хъартаскъазмайрин, Оружбайрин ва Буткъазмайрин хуьрерин школайрин директор яз, Цийихуьруьн школадин урус чIалан малим яз гъакъисагъвилелди зегъмет

## БЕГЪЕРЛУ ЮБИЛЕЙ

чIугуна.

Ирид йисуз Цийихуьруьн совет яз кIвалахна. Гъа вахтунда аник Цийихуьр, Буткъазмаяр, Къличхан ва Храхуба хуьрер акатзавай. Къуд хуьруьн агъалийрин игътижар таъминарун зарафат кар туш. Хуьрера эквер тунин, газар гъунин месэлайрик Музафар Теймуршаховича вичин лайихлу пай кутунва. Ам халкъдивай, абурун дердиривай са юкьузни къерех хъанач. Хуьруьн советвилей экъечIайдалай гуьгъуьнлиз яргъал йисара Цийихуьруьн школадин тешкилатчи яз кIвалахна.

1990 – йисуз Музафар Теймуршахович лайихлу пенсиядиз экъечIна. Вичин уьмуьрдин юлдаш Муьгъуьжат халани (ам и мукъвара рагъметдиз фена) галаз тербияллу вад велед уьмуьрдин шегъредал акъудна. Абурухъ чпин пешеяр хизанар ава. Абуру Музафар бубадиз 10 хтул ва цIудалай виниз птулар багъишнава. Адан рухваяр тир Замирани Измира гъевчи Ватандин тIвар уьлкведа раижзава. Замира 25 йисуз погран къуллугъ гъакъисагъвилелди тама-

марна лайихлу пенсиядиз экъечIнава. Виликан пешекар футболист, Махачкъаладин «Динамо» командадин иштиракчи тир Измира, вичин алакьунар тренервилин пешедиз бахшнава. Москвада яшамиш жезвай Измира сифте гадайрин команда гъазурзавай, гила ада къве сезонда мини – футболдай рушарин командадихъ галаз кIвалахзава. Москвада акъатзавай «Пьедестал почета» газетдай малум хъайивал, меркездин студентрин къугъунра, Измира регъбервал гузвай рушарин команда

къвед лагъай чкадал ала. Командадин иштиракчийри лугъузвайвал, Измир Теймуршахович чи тренер хъайидалай къулухъ гъам къугъунра, гъам чи арада авай алакьайра бегъем дегишвилер хъанва. Чна, садвал ва команда хизан хъиз гьиссзава. Им гъелбетда, Музафар Теймуршаховичан хизан чизвай гъар са кас патал еке дамах я.

ЯхцIур йисалай виниз гъакъисагъвилелди чIугур дурумлу зегъметди хъсан негъижайрихъни гъанва. Музафар Теймуршахович шумудни са юбилейдин медалрин, Гъуьрметдин грамотайрин, «Зегъметдин ветеран» тIварцIин ва са къадар наградайрин сагъиб я.

Чна, квез жезвай бегъерлу юбилей рикIин сидкъидай мубаракзава. Къуй куьн идалай къулухъни кIубан яз, куь сихилда жезвай хийирдин мярекатрин багъа мугъман хъурай, гъуьрметлу Музафар Теймуршахович!

**А.АЙДЕМИРОВА.**

## Зегъметди инсан гуърчегарда



МАГЪАРАМДХУЪРУЪН  
М . Г ъ а ж и е в а н  
тІварунихъ галай  
юкъван школадин ма-  
лим Айшат Шафиевна-  
ди коллективда 2001-  
йисалай инихъ  
кІвалахзава. Ада  
жуъреба-жуъре вези-  
фаяр тамамарзава.  
Гъар гъи хиле  
кІвалахнатІани, Ай-  
шат Шафиевнади вич-  
хци рикІ авай, вири  
патарихъай къетІен  
чирвилер ва кар  
алакъдай чешнелу ма-  
лим яз къалурна. Ада  
тербия гайи аялри  
гъар жуъре конкурс-  
ра хъсан чкаяр къу-  
на, грамотайриз лай-  
ихлу хъана. Айшат Ша-  
фиевна хъсан малим  
хъиз, гъакІ тешки-  
латчини я. Вичел тап-  
шурмишай кар ада па-  
кадал вегъедач, вах-  
тунда истемешзавай

къанунралди тамамар-  
да. Алай вахтунда  
Айшат Шафиевнади чи  
школада гъазурвилер  
группа къиле тухуз-  
ва. Гъар юкъуз ада  
милайимдаказ аялар ва  
абурун диде-бубаяр  
къабулзава, абурухъ  
галаз еке рафтарвал  
хуъзва. Вичин пеше-  
дал рикІ алай Айшат  
Шафиевнади аялрихъ  
галаз тешкилзавай  
кІвалах абур патал  
чІехи сувар я. Вичин  
тарсара программа  
ФОС- дай истемешза-  
вай тадаракар ишле-  
мишиз аялрин чирви-  
лер хкажзава. Айшат  
Шафиевнади гъвечи  
классра кІвалахзавай  
малимрив кІелиз,  
кхъиз, гъисабиз вер-  
диш хъанвай тамам  
аялар вахкузва. Адан  
кІвалахдилай са ма-  
лимар ваъ, гъакІ  
диде-бубаярни рази  
я, ва вирида адаз  
чухсагъул лугъузва.  
Ихътин гъуърмет шко-  
ладин ва диде- бубай-  
рин патай къазанми-  
шун тІимил кар туш.

Къуй Айшат Шафиев-  
на хътин малимар чахъ  
гзаф хъурай, къуй  
ЦІийи йисуз адаз  
цІийи агалкъунрихъ  
даим камар къачудай  
сагъвал гурай.

**ЖАННА .**

## ЦІЙИ ТІЕГЪУЪН ПАЙДА ХЪАНВА

ДЕКАБРДИН вацран эхир-  
да, Китайдин, агъалияр гзаф  
яшамиш жезвай Хубэй провин-  
циядин Ухань шегъерда, са  
гъвечи геренда къизмишвал  
къачур стІалжемдин тІегъуънди  
виридак къалабулук кутуна.  
Экспертри тайинарайвал,  
стІалжем арадал гъизвайди  
цІийи жуъредин коронавирус-  
2019- нCoV я, ва ам садакай  
масадак акатзава. Ифинар акъ-  
алтун, уьгъуяр агалтун ва  
къиздирма хъун уьзуьрдин  
сифте лишанар я. И вирусдик-  
ди къенин юкъуз 304 кас къен-  
ва ва азарлубурун къадар 13  
агъзурдилай виниз хъанва.

Алай вахтунда, вирус ака-  
тай дуьшъшар Къиблепатан  
Кореяда, Японияда, США- да,  
Таиланда, Канадада, Вьетнам-  
да, Сингапурда, Непалда,  
Францияда, Австралияда ва  
Малайзияда малум хъанва.

Хаталу тІегъуъндин инкуба-  
циядин вахт 2 йикъалай 14  
йикъалди давам жезва. И вах-  
тунда азарлудан къил тІа, не-  
фес дар жеда, уьгъуяр яда,  
къил элкъведа ва зайифвал  
гъиссда.

ТІегъуъндикай гъикІ хуьда:

-гъилер запундалди ва я  
спирт галай шеъэралди хъсан-  
диз чуьхуьн, михъун, къацІай  
гъилералди вилерив, тІишив  
хъун тавун, уьгъуь ядайла сив  
салфеткадив ва я къуьнтев  
къун, азарлудахъ галаз  
алакъадикай хуьн, мукъвал  
мукъвал алакъя жезвай чкаяр,  
кІвал михъун, маскаяр ишлеми-  
шун ва ишлемишай маскаяр  
цІай яна кун вири и уьзуьрди-  
кай хуьдай чарасуз шартІар я.  
Як, какаяр тамамвилелди рга-  
на ишлемишна кІанда. Вагъши  
гъайванрихъ агат тавун ва  
кІвалерин маларихъ галаз  
алакъадилай гуьгъуьнизни ги-  
гиенадин къайдайрал амал  
авуна кІанда.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

ЛОТ №1 – земельный участок:

адрес: РД, Магарамкентский район, с. Магарамкент;

площадь – 20 кв.м.;  
обременения – отсутствуют;  
кадастровый номер 05:10:000001:4664;

целевое назначение – для предпринимательства;

категория земель – земли населенных пунктов;

вид права – долгосрочная аренда сроком на 49 лет;

предмет Торга – размер арендной платы;

начальная цена – 848,12 рублей;

шаг аукциона составляет 3% от начальной цены ;

размер задатка – 169,62 рублей.

Желающие претенденты для участия в аукционе могут подавать:

1) заявку на участие в торгах по установленной в извещении о проведении аукциона форме с указанием банковских реквизитов счета для возврата задатка на сайте [www.torgi.ru](http://www.torgi.ru);

2) копии документов, удостоверяющих личность заявителя (для физического лица), в случае подачи заявки представителем претендента предъявляет нотариальную доверенность;

3) юридическое лицо дополнительно прилагает нотариально заверенные копии:

-учредительные документы;  
-свидетельства о государственной регистрации юридического лица;

-выписку из решения уполномоченного органа юридического лица о совершении сделки (если это необходимо в соответствии с учредительными документами);

4) документы,

подтверждающие внесение задатка.

Опись представленных документов в 2-х экземплярах, один из которых с указанием даты и времени (часы, минуты) приема заявки, удостоверенные подписью уполномоченного лица организатора торгов (конкурса, аукциона) возвращается заявителю.

Прием и регистрация заявок на участие в аукционе выполняет комиссия по проведению торгов в отделе закупок администрации МР «Магарамкентский район», начиная с 03.02.2020г. по 04.03.2020г. включительно.

Время приема заявок: по рабочим дням с 08:00 до 17:00 (обеденный перерыв с 12:00 до 13:00).

Заявитель вправе подать только одну заявку в отношении каждого предмета аукциона.

Заявка на участие в аукционе, поступившая по истечении срока приема заявок, возвращается заявителю в день ее поступления.

Победителем признается лицо, предложившее наивысшую цену за земельный участок.

Сумма задатка вносится единым платежом на счет организатора аукциона на следующие реквизиты:

ИНН: 0523001136

ОКТМО: 82637000

КПП: 052301001

БИК: 048209001

Р / с ч . :

40302810300003000140

ОГРН: 1020501384771

Л/сч: 05033912140

КБК: 00111105013050000120.

Организатор аукциона: Администрация МР «Магарамкентский район».

Осмотр земельного участка на местности производится претендентом бесплатно, начиная с опубликованной даты начала приема заявок до даты окончания приема заявок. По

вопросам порядка и времени проведения осмотра земельного участка претендентам необходимо обращаться к организатору аукциона.

Договор аренды земельного участка подлежит заключению в срок не ранее чем через 10 дней со дня размещения информации о результатах аукциона на официальном сайте [www.torgi.ru](http://www.torgi.ru).

В случае принятия решения об отказе в проведении торгов соответствующая информация публикуется не позднее 3 дней со дня принятия решения об отказе в проведении торгов.

Дата и время определения участников аукциона: 11:00, 05.03.2020.

Дата и время проведения аукциона: 11:00, 06.03.2020 г. по адресу: с. Магарамкент, ул. Гагарина 2, отдел закупок 1-й этаж, каб. № 2.

Форма заявки, порядок его приема, адрес места приема, дата и время начала и окончания приема заявок на участие в аукционе также будут указаны в размещенном извещении на официальном сайте [www.torgi.ru](http://www.torgi.ru).

В случае отказа в проведении аукциона извещение размещается на официальном сайте организатором аукциона в течение трех дней со дня принятия данного решения.

Организатор аукциона в течение трех дней со дня принятия решения об отказе в проведении аукциона обязан известить участников аукциона об этом и вернуть его участникам внесенные задатки.

Информация на сайте [www.torgi.ru](http://www.torgi.ru) будет доступна для ознакомления всем заинтересованным лицам без взимания платы.

**Г. Ж. Мурадалиев,**  
1-ый заместитель главы администрации  
МР «Магарамкентский район»

## Раннее выявление ЗНО

Борьба за рано выявленные ЗНО - это борьба за сохранение жизни, социальной активности граждан, а так же за экономию средств на лечение, которые ежегодно составляют значительные финансовые расходы.

В структуре общей смертности второе место после заболеваний сердечно-сосудистой системы занимает смертность от ЗНО. Приходится констатировать, что большинство выявленных онкологических заболеваний имеют распространенную стадию заболевания и требуют дорого-стоящего комплексного лечения, в результате которого людей ожидает инвалидность и изоляция от общества.

Более половины из впервые зарегистрированных пациентов со злокачественными новообразованиями выявляются с распространенными и запущенными процессами, что свидетельствует о необходимости более активной реализации скрининговых программ.

### Рак шейки матки

Гинекологический осмотр 1 раз в 1-2 года с 18 лет

Тест Папаниколау 1 раз в 2 года с 18 до 65

УЗИ органов малого таза (шейки матки, тала матки, яичника) 1 раз в 2 года с 25 лет

### Рак молочной железы

Самообследование (пальпация молочных желез и аксиллярных лимфатических узлов) 1 раз в месяц с 18 лет

Клиническое обследование с 25 лет

Маммография 1 раз в 2 года с 40 до 70

УЗИ 1 раз в 2 года с 25 до 39

Колоректаль-рак Пальцевое ректальное исследование с 40 лет

Иммуноферментный анализ кала на скрытую кровь 1 раз в 2 года с 40 лет

Ректороманоскопия и/или сигмоскопия 1 раз в 3 года с 40 лет

Колоноскопия 1 раз в 3 года с 40 лет

Рак простаты Пальцевое ректальное исследование 1 раз в год с 45 до 70 лет

Определение в крови уровня ПСА 1 раз в 3 года с 45 до 70 лет

Трансректальное УЗИ простаты 1 раз в 3 года с 45 до 70 лет

Показатель выживаемости всегда выше у тех больных с ЗНО, которым диагноз поставлен в результате скрининга, а не в результате обращения к врачу из-за появления симптомов заболевания. В скрининговые программы чаще попадают пациенты с менее агрессивными формами рака и, соответственно, с лучшей выживаемостью. Больные с быстро прогрессирующими формами рака чаще обращаются к врачу в связи с появлением симптомов.

Выявление ранних форм рака имеет наибольшую эффективность при локализациях, лидирующих не только по частоте заболеваемости, но и по темпам прироста заболеваемости и занимающих первые места по смертности от ЗНО (рак легкого, рак молочной железы, рак желудка, рак толстой и прямой кишки, рак яичников). Следует обратить внимание на тот факт, что скрининг относится к мероприятиям вторичной профилактики рака.

До 65,0% возникновение рака можно предотвратить, а соответственно снизить смертность от ЗНО. Более двух третей случаев возникновения рака могут быть связаны с несбалансированным питанием, вредными привычками, низкой физической активностью и другими особенностями стиля жизни, исправить которые под силу самому человеку. Люди, как правило, склонны недооценивать риск потерять здоровье. Хотя здоровый образ жизни не может гарантировать полное отсутствие вероятности развития онкологического заболевания у человека, но у людей, выбравших здоровый образ жизни, снижен риск развития заболевания.

Питание может приносить и пользу, и вред. В развитых странах отмечается резкое снижение рака желудочно-кишечного тракта, что объясняется совершенствованием технологий замораживания пищевых продуктов и реже использование нитратов, соли в качестве консервантов, а также употребление свежих овощей.

Основными воздействующими факторами на развитие клеток являются: избыточное употребление сахара, продуктов из белой муки (стимулирует рост клеток), избыточное употребление жирных кислот ОМЕГА-6 (маргарин, растительные масла, животный жир, яйцо и другие), контакт с химикатами, воздействие

электромагнитных полей, мобильных телефонов.

Самой распространенной и самой опасной привычкой является курение. О вреде курения люди знают практически все, но, тем не менее, они продолжают курить. Уже установлена связь между возникновением целого ряда опухолей и курением табака. Уровень заболеваемости раком легкого более чем в 20 раз выше среди курящих мужчин и в 12 раз выше среди курящих женщин, по сравнению с людьми никогда не курившими. Установлено, что курение в 90% соответственно за возникновение рака легкого, с этим же фактором связывают более высокую заболеваемость раком полости рта, глотки, гортани, пищевода, шейки матки, мочевого пузыря. Курящему человеку не стоит обольщаться мыслью, что своей вредной привычкой он вредит лишь своему здоровью. В воздухе вокруг курящего содержится 40 веществ, которые причастны к возникновению рака и у другого человека. Особенно страдают дети курящих родителей, у таких детей повышенный риск возникновения злокачественных лимфом.

Спиртные напитки по своей канцерогенной силе и свойствам приближаются к табаку. Вместе с табаком их можно назвать самым мощным орудием самоубийства.

Еще одна самая распространенная привычка - загорать. Ультрафиолетовое излучение может явиться причиной возникновения рака кожи и меланом.

Физическая активность вносит свою лепту в снижение риска развития рака. Существуют убедительные данные, что регулярные физические нагрузки связаны с понижением риска развития колоректального рака, рака молочной железы, тела матки и предстательной железы.

Образ жизни, включающей здоровое питание, физические упражнения и контроль веса, полезен людям не только для профилактики рака, но также и других серьезных заболеваний. Знание факторов риска развития ЗНО, несомненно, чрезвычайно важно в плане для поиска средств точного удара первичной профилактики.

Однако нередко для раннего выявления опухолей визуальных локализаций не требуется специального инструментария и специальных знаний врачей



6 ←

неонкологических специальностей. Эти локализации доступны для осмотра и достаточно только умозаключении и выводов для подозрения существования новообразований.

**Рак кожи и меланома**

Занимают 2 место в структуре заболеваемости ЗНО, чаще поражаются открытые участки кожных покровов. Факторы риска: необычные родинки, белая кожа, веснушки и светлые волосы, избыточное воздействие ультрафиолетового излучения и загар, возраст. Меланома является одной из наиболее частых опухолей у людей моложе 30 лет.

Профилактика меланомы и рака кожи: защита лица и шеи от интенсивного и длительного солнечного облучения, особенно у пожилых людей со светлой, плохо поддающейся загару кожей; регулярное применение питательных кремов с целью предупреждения сухости кожи; защита рубцов от механических травм; радикальное излечение длительно незаживающих язв и свищей; строгое соблюдение мер личной гигиены при работе со смазочными материалами и веществами, содержащими канцерогены; своевременное излечение предраковых заболеваний кожи; регулярный осмотр кожи, но особое внимание родинкам. Пациентам с факторами риска ежегодное обследование у специалиста.

**Рак молочной железы**

Занимает 1 место в структуре заболеваемости женского населения. Факторы риска: возраст старше 40 лет; отсутствие родов, грудного вскармливания, первые роды после 30 лет; аборт; рак молочной железы у кровных родственников; доброкачественные заболевания молочной железы; травмы молочной железы; раннее наступление менструации (до 12 лет); позднее наступление менопаузы (после 55 лет); ожирение; ионизирующее излучение; ухудшение экологии; низкая физическая активность; гинекологические заболевания, заболевания щитовидной железы и печени; хронические стрессы. Профилактика рака молочной железы включает в себя несколько компонентов: профилактика избыточного веса, а именно умеренное питание;

питание е преимущественным

## Раннее выявление ЗНО

употреблением растительных продуктов, рыбы и других морепродуктов и умеренном употреблении продуктов животного происхождения; умеренное употребление алкогольных напитков; ограничение применения (под контролем врача) гормонозаместительной терапии, приоритетным направлением является ранняя диагностика и скрининг.

**Рак шейки матки (РШМ)**

Занимает 5 место в структуре заболеваемости женского населения. Факторы риска: ранняя сексуальная жизнь, инфицирование и прежде всего вирусом папилломы человека (ВПЧ), частые аборт, курение. Первичная профилактика РШМ - это система мер по выявлению факторов риска и их устранению. Это, естественно, пропаганда здорового образа жизни, повышение образования населения, борьба с курением и алкоголем, использование барьерных методов контрацепции, профилактика выявления факторов риска распространения инфекций, передающихся половым путем, внедрение профилактических вакцин. Вторичная профилактика РШМ - это цитологический скрининг по обследованию всех женщин с целью выявления и своевременного лечения изменений шейки матки. Результаты скринингового обследования женщин дают возможность формировать группы риска и наблюдать за ними. Несомненно, выделение групп риска позволяет расширить эффективность ранней диагностики РШМ

**Колоректальный рак**

Занимает 6 место в структуре заболеваемости ЗНО. Факторы риска: семейный аденоматозный полипоз толстой и прямой кишки, хронические воспалительные заболевания толстой кишки, несбалансированное питание с высоким содержанием жира, избыточный вес, физическая пассивность, диабет, курение и алкоголь. Профилактика; ограничить потребление продуктов с высоким содержанием жира и углеводов. В рацион преимущественно включать больше овощей и фруктов и продуктов из зерна грубого помола. Избегать избыточного веса. Не злоупотреблять алкоголем и курением, повышенная физическая активность.

**Рак желудка**

Занимает 4 место в структуре заболеваемости ЗНО. Факторы риска: бактериальная инфекция. В последние годы большое внимание уделя-

ется особой инфекции желудка - хеликобактериозу, вызываемому бактериями *Helicobacter pylori*. Повышенный риск рака желудка отмечен у людей, потребляющих мало животных белков, свежей зелени и микроэлементов, но большое количество копченых продуктов, соленой рыбы и мяса, маринованных овощей и пищи богатой крахмалом и бедной клетчаткой. Курение удваивает риск рака желудка. Раннее перенесенные операции на желудке, некоторые виды полипов желудка.

Профилактика: изменить структуру питания - повышенное употребление овощей, фруктов, рыбы, растительных жиров, снижение употребления колбас, копченых и соленых продуктов, мяса. Отказ от курения и уменьшение до умеренной потребления спиртных напитков. Соблюдение соответствующих гигиенических правил, направленных на профилактику инфицирования *Helicobacter pylori*. В случае обнаружения инфекции - проведение антибактериальной терапии.

**Рак предстательной железы (РПЖ)**

Занимает 3 место в структуре заболеваемости мужского населения. За 10 лет заболеваемости РПЖ увеличилась на 142,5%.

Факторы риска: возраст (средний возраст заболевших 70-73 года), ожирение, физическая пассивность.

Профилактика: избегать избыточного веса, повышенная физическая активность и проведение скрининга: пальцевое ректальное исследование 1 раз в год с 45 до 70 лет. определение в крови уровня ПСА 1 раз в 3 года с 45 до 70 лет. трансректальное УЗИ простаты 1 раз в 3 года с 45 до 70 лет. Рак легкого Занимает 1 место в структуре заболеваемости ЗНО всего населения. Факторы риска; курение и состояние экологии. Профилактика: отказ от курения является главным и наиболее эффективным методом профилактики. Запрет курения в общественных местах, т.е. профилактика пассивного курения, служит дополнительной и очень важной мерой профилактики рака легкого. Флюорографический скрининг

→ 8

# Раннее выявление ЗНО

7 ←

является единственным методом на сегодняшний день в плане ранней диагностики рака легкого

Таким образом, первичная профилактика является приоритетным направлением противораковой борьбы. Эффективность первичной профилактики в снижении смертности от злокачественных новообразований, причины которых известны, не вызывает сомнения. В первую очередь это касается злокачественных опухолей, непосредственной причиной которых является курение - рака органов полости рта, пищевода, поджелудочной железы, гортани, легкого, мочевого пузыря и др.

Модификация питания в сторону употребления свежих овощей и фруктов, снижения уровня калорийности пищи, повышение физической активности и соответственно снижение массы тела приведут к снижению заболеваемости и смертности от рака желудка, толстой кишки, молочной железы,

тела матки, предстательной железы, а так же снижение риска других опухолей.

Профилактика инфекционных канцерогенных воздействий, выявление и лечение инфекций, и вакцинация против известных инфекционных агентов являются наиболее эффективным методом контроля таких злокачественных опухолей, как рак шейки матки, рак печени, некоторые формы лейкозов и лимфом, рак желудка и др.

Снижение воздействия на человека канцерогенных факторов на производстве, в атмосферном воздухе, так же приведет к снижению риска злокачественных опухолей. И наконец, не вызывает сомнения необходимость контроля за воздействием на человека ультрафиолетовых лучей, которые вызывают рак и меланому кожи.

Вторичная профилактика, скрининг или преκληническая диагностика показана для злокачественных опухолей, при которых доказана эффективность скрининга: цитологи-

ческий скрининг РШМ, маммографический скрининг РМЖ, на колоректальный рака - пальцевое ректальное исследование, ректороманоскопия или симгмоскопия, колоноскопия, иммуноферментный анализ кала на скрытую кровь, определение простато-специфического антигена (ПСА) на наличие патологии простаты, флюорографический скрининг.

Наряду с организованным скринингом населения важное значение для ранней и преκληнической диагностики имеет информированность населения о необходимости регулярных профилактических осмотров, а так же участие во всеобщей диспансеризации населения.

Каждый человек должен знать некоторые признаки, при наличии которых необходимо срочно обратиться к врачу: беспричинная слабость, похудание, появление опухоли, уплотнения или не заживающего изъязвления в любой части тела, изменение цвета, увеличение размера, кровоточивость и зуд бородавок и родинок, затруднение при глотании пищи, стойкие запоры.

**З. ДЖАЛИЛОВА,**  
онколог Магарамкентской ЦРБ.

## ВНИМАНИЕ!



С 01.02. по 31.12.2020 года на территории Магарамкентского района проводится опера-

тивно-профилактические мероприятия под наименованием «Оружие-Выкуп».

Цель операции добровольная сдача гражданами незаконно хранящихся огнестрельного оружия, боеприпасов и взрывчатых веществ.

Добровольная сдача имеющего незаконного оружия освобождает от ответственности и дает право на получении денежной компенсации.

По всем имеющимся вопросам и о сумме вознаграждения Вы можете узнать в отделе МВД России по Магарамкентскому району, или по телефону 8(8722) 99-48-28, 8-928-802-67-00.

<p><b>Къилин редактор</b> <b>А.А. ИСМАИЛОВ.</b></p>	<p><b>Учредитель:</b> Администрация муниципального района «Магарамкентский район».</p> <p><b>Адрес:</b> 368780. РД, Магъарамдхуьруьн район, Магъарамдхуьр, Гагаринан куьче, 2.</p>	
<p><b>Редакциядин адрес:</b> 368780. РД, Магъарамдхуьруьн район, Магъарамдхуьр, Ленинан куьче.</p>	<p>Газета «Самурдин сес» (Голос Самура) зарегистрирована Региональным управлением Комитета РФ по печати в РД.</p>	<p>Газетдин регистрациядин нумра- Д 0174</p>
<p>Газет гъафтада садра акъатзава.</p>	<p><b>Чап ийиз вахкудай вахт - 16.00.</b> <b>Чапун патал къул члугуна - 15.00.</b></p>	<p>Газет ООО «Самур» типографияда гъазурна ва гъана чапна. Типографиядин ва издателдин адрес: 368780. РД, Магъарамдхуьруьн район, Магъарамдхуьр, Ленинан куьче. Лезги члал.</p>
<p><b>Телефонар:</b> редактор- 25-1-37, жавабдар секретарь - 25-1-39, бухгалтер-25-9-69.</p>		<p><b>Индекс 63340. Тираж 1400</b> <b>Заказ № 6</b></p>