Здоровью населения - особое внимание

Онкопрофилактика для всех

Рак занимает второе место в мире по смертности. Это одно из наиболее опасных заболеваний человечества, от которого ежегодно умирают множество людей. Болезнь коварна и изменчива, она имеет способность эволюционировать и с годами все чаще затрагивает молодежь и детей.

За годы исследований ученые сильно продвинулись в поиске эффективного лечения, и работа до сих пор продолжается.

Раковая опухоль может долго не давать о себе знать, развиваться в организме бессимптомно. Поэтому очень часто выявляют ее поздно, когда бороться уже невозможно.

Ежегодно около 4 млн человек можно спасти, соблюдая меры профилактики и раннего выявления раковых заболеваний.

Несмотря на всю серьезность и страшные последствия, рак не всегда является приговором.

С данным заболеванием возможно прожить много лет, если обнаружить его как можно раньше и получить своевременное лечение, а в некоторых случаях его купируют даже на поздних стадиях.

Огромное значение в выявлении рака имеют профилактические мероприятия, проводимые среди населения (профилактические медицинские осмотры, скрининговые мероприятия, диспансеризация), пропаганда здорового образа жизни и отказа от вредных привычек. Меры, доступные любому человеку и позволяющие снизить риск онкологического заболевания:

- Отказ от алкоголя и курения. Было выявлено, что именно курение является причиной возникновения около 15 видов рака. Также сокращение употребления алкоголя позволяет снизить вероятность возникновения рака полости рта, глотки, пищевода, кишечника, молочной железы.

- Занятия спортом. Физические нагрузки и поддержание здорового веса позволяют сократить возможность возникновения таких видов заболевания, как рак молочной железы, печени, почек, матки, яичников.

- Снижение времени пребывания на солнце. Чрезмерное воздействие ультрафиолетового излучения от солнца и соляриев повышает вероятность развития рака кожи.

- Добавление в рацион зеленого чая. В его состав входит полифенол, благодаря которому замедляется рост раковых клеток.

- Регулярное обследование. Раз в год необходимо проходить медицинское обследование для своевременного выявления и лечения возможных заболеваний, в том числе самых тяжелых. Обнаружение рака на ранней стадии позволит увеличить шанс на выздоровление.

- Вакцинирование. Доказано, что около 16% всех видов рака появляются от хронических заболеваний, вызванных вирусами. На сегодняшний день существуют вакцины от гепатита В и вируса папилломы человека, которые позволяют защитить от возможного развития рака печени и шейки матки.

Н.С. СИМАКОВА,
врач-терапевт участковый
Участковой больницы
Куйбышевского района

Публикуется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

Юные таланты

Начало музыкального пути

27 января в концертном зале Калужского областного музыкального колледжа им. С.И. Танеева прошел II областной конкурс исполнителей фортепианной музыки "Звуки рояля".

В конкурсе приняли участие 111 участников из школ искусств города Калуги и области.

Куйбышевский район на конкурсе юных талантов представляла ученица 4 класса Бетлицкой детской школы искусств Злата Козина.

Участники конкурса выступали в трех возрастных категориях. Злата показывала свои музыкальные способности вместе с ребятами младшей возрастной группы. Она сыграла пьесу Дмитрия Кабалевского "Шуточки" и в результате была отмечена грамотой участника.

Преподаватель Златы Ангелина Леонидовна Фелькер высоко оценивает музыкальные возможности своей воспитанницы. Считает ее очень техничной и музыкальной исполнительницей.

- Злата достаточно усердна в освоении непростого инструмента. Она прилежна в изучении нотной грамоты, выполняет предлагаемую программу на класс выше, и у нее есть все необходимые задатки, чтобы стать неплохим музыкантом, - так отзывается о своей воспитаннице Ангелина Леонидовна. - Уверена, Злата завоюет еще победные места на музыкальных конкурсах, а мы будем ее поддерживать в этом стремлении.

Вера МАРТЫНОВА

Официально

Национальный проект "Демография" и обеспечение жильем

В Калужской области с 2020 года многодетным семьям предоставляется мера социальной поддержки по обеспечению жилыми помещениями в виде выплаты в размере 150 тысяч рублей взамен предоставления земельного участка. Её уже получили 209 семей.

Выплата предоставляется тем, кто состоит на учёте на получение земельного участка, и может направляться:

- на уплату первоначального взноса по ипотечным жилищным кредитам на приобретение жилого помещения или строительство жилого дома;

- на погашение основной суммы долга по ипотечным жилищным кредитам на приобретение жилого помещения или строительство жилого дома;

- на оплату по договору участия в долевом строительстве;

- на оплату по договору купли-продажи земельного участка под индивидуальное жилищное строительство, личное подсобное хозяйство, садового земельного участка;

- на оплату по договору строительного подряда на строительство жилого дома (его части).

Эта мера социальной поддержки позволяет решить проблему

обеспечения земельными участками многодетных семей в тех районах, где отсутствуют свободные земли.

За определением права на выплату обращайтесь в министерство труда и социальной защиты Калужской области, предварительно записавшись на приём по телефону: 8 (4842) 71 91 28.

В 2022 году нацпроект "Производительность труда" сэкономил калужским предприятиям 608,5 млн рублей

В 2022 году предприятия-участники национального проекта "Производительность труда" благодаря бережливым технологиям сэкономили 608,5 млн рублей.

В Калужской области оператор нацпроекта - Региональный центр компетенций (РЦК). Центр работает на базе Агентства развития бизнеса.

Наш регион вступил в нацпроект в 2018 году. За четыре года его участниками стали 82 компании региона, производительность труда на предприятиях возросла на 28%. Время протекания процессов снизилось на 36%. Уровень незавершённого производства сократился на 35%.

Куратором нацпроекта "Производительность труда" на российском уровне является Федеральный центр компетенций (ФЦК). Сотрудники центра помогают предприятиям устранить потери, предоставляют услуги производственного и управленческого консалтинга. Обучают персонал инструментам и методикам бережливого производства.

По данным ФЦК, озвученным на январском семинаре в Москве, первые 2300 компаний, которые уже завершили реализацию нацпроекта, увеличили свои доходы на 61 млрд рублей. Рост производительности труда в этих организациях составил 24%, что на 5% выше показателя компаний за периметром нацпроекта.

Сегодня инструменты бережливого производства внедряют 4,5 тысячи отечественных предприятий. Среднее снижение времени протекания процессов на них составляет 35%, уровня незавершённого производства - 36%.

В 2023 году в национальный проект "Производительность труда" вступили еще 11 регионов. Воспользоваться адресной поддержкой теперь могут предприятия Севастополя, Еврейской автономной области, Ненецкого и Чукотского автономных округов, Забайкальского края, Магаданской области, республик Алтай, Ингушетия, Калмыкия, Северная Осетия - Алания, Хакасия.

Напомним, что для того, чтобы вступить в нацпроект, предприятиям необходимо изучить его критерии и пройти регистрацию на сайте: производительность.рф. Заявка будет рассмотрена в течение трёх дней.

Министерство внутренней политики Калужской области
Официальная информация доступна на сайте областной администрации: www.admoblkaluga.ru