



Здоровый образ жизни и своевременное обращение к врачам

Памятка о профилактике онкологических заболеваний

В современном мире онкологические заболевания являются одной из главных причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы «помолодели» и встречаются у людей в возрасте 25-35 лет, а в ряде случаев и в детстве.

Первичная профилактика – предупреждение воздействия канцерогенов (процесса появления опухоли). В первичную профилактику входит повышение иммунитета организма, нормализация образа жизни и питания.

Очень важным является отказ от курения, злоупотребления спиртными напитками, физическая активность, здоровое питание и нормализация веса.

Вторичная профилактика – обнаружение и борьба с предраковыми заболеваниями, выявление, профилактика и лечение рака на ранних стадиях.

К мероприятиям вторичной профилактики относятся: мазки на онкоцитологию (рак шейки матки); профилактические осмотры; выявление групп риска; маммография (рак молочной железы); профилактическое КТ лёгких у курильщиков; тест на ПСА (рак простаты).

Третичная профилактика – предупреждение рецидивов (возврата) опухоли, появления метастазов и новых опухолевых заболеваний у излеченных онкологических больных.

Признаки рака: необъяснимое снижение веса на 4-5 кг или больше, может быть первым признаком рака, длительное повышение температуры (лихорадка), повышенная утомляемость. При этом усталость может быть важным признаком того, что опухоль растёт. Усталость при некоторых видах раковых заболеваний, например, при лейкемии, может возникнуть на самых ранних стадиях болезни. Наряду с раком

кожи, некоторые другие формы рака могут вызывать видимые изменения кожи в виде потемнения (гиперпигментация), пожелтения (желтуха), покраснения (эритемы), зуда и избыточного роста волос. Боль может являться ранним признаком нескольких опухолей, например, костей или яичка.

Принципы профилактического (противоракового) питания: ограничение потребления алкоголя; ограничение потребления копчёной пищи (в ней содержится значительное количество канцерогенов, нитритов); уменьшение потребления красного мяса (до двух раз в неделю) и жира,

так как в жирах содержатся канцерогены; употребление растительной клетчатки, содержащейся в цельных зёрнах злаковых, овощах, фруктах.

Продукты, обладающие профилактическим действием в отношении онкологических заболеваний: овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька и др.); овощи, содержащие витамин «С» (цитрусовые, киви и др.); капуста (брокколи, цветная, брюссельская); цельные зёрна злаковых культур; чеснок.

Научно доказано, что вдыхание табачного дыма увеличивает риск развития злокачественных опухолей.

Регулярная физическая активность предотвращает развитие многих видов рака. Всего 30 минут умеренных упражнений каждый день помогает снизить риск рака на 30-50%.

Сообщение о возможном установлении публичного сервитута

Комитет по управлению муниципальным имуществом Арамилского городского округа, информирует о возможном установлении публичного сервитута в целях, предусмотренных подпунктом 1 пункта 4 статьи 23 Земельного Кодекса Российской Федерации (далее - ЗК РФ) по ходатайству индивидуального предпринимателя Дегтярева Александра Александровича.

Цель установления публичного сервитута: в целях организации проезда неопределенного круга лиц к земельному участку с кадастровым № 66:33:0101010:59.

В отношении земель и земельных участков: с кадастровым № 66:33:0101010:1204, по адресу: Свердловская область, Сыертский район, город Арамил, в 40 метрах на юг от границы земельного участка с кадастровым № 66:33:0101010:31, площадью 111 кв. м; свободные земли в кадастровом квартале 66:33:0101010 площадью – 2174 кв. м, согласно прилагаемой схеме расположения границ публичного сервитута.

Обоснование необходимости установления публичного сервитута: организация проезда неопределенного круга лиц к земельному участку с кадастровым № 66:33:0101010:59.

Срок действия сервитута – 49 лет.

Подать заявления об учете прав на земельные участки (в соответствии с п. 8 ст. 39.42 Земельного кодекса Российской Федерации) можно в Комитет по управлению муниципальным имуществом Арамилского городского округа, по адресу: Свердловская область, Арамилский городской округ, город Арамил, улица 1 Мая, 12, в рабочие дни с 08.00 до 17.00, обеденный перерыв с 12.00 по 13.00 часов.

Ознакомление заинтересованных лиц с поступившим ходатайством об установлении публичного сервитута и прилагаемым к нему описанием местоположения границ публичного сервитута осуществляется в Комитете по управлению муниципальным имуществом Арамилского городского округа, по адресу: Свердловская область, Арамилский городской округ, город Арамил, улица 1 Мая, д. 12, (каб. № 20; № 23) в рабочие дни с 08.00 до 17.00, обеденный перерыв с 12.00 по 13.00 часов и на официальном сайте Арамилского городского округа <https://www.aramilgo.ru/>.

Дата окончания сообщения о возможном установлении публичного сервитута – 25.07.2024 – 15 (пятнадцать) дней со дня опубликования данного сообщения.

Лист №2

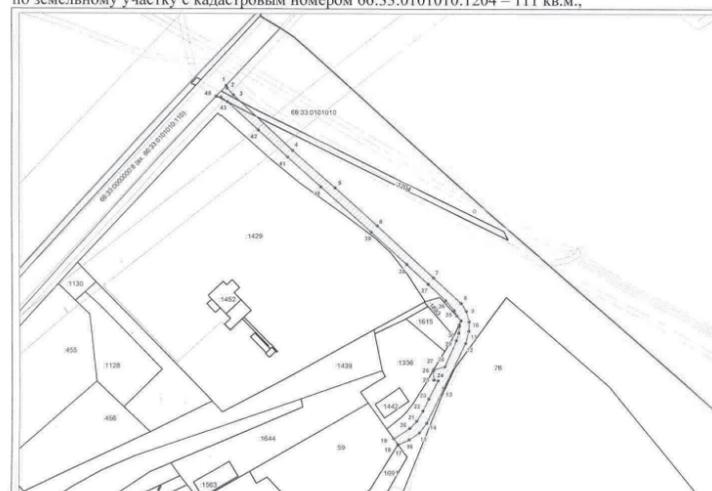
Площадь границ публичного сервитута 2285 м ²		
Система координат МСК-66, зона 1		
Обозначение характерных точек границ	Координаты, м	
	X	Y
1	375940.80	1551194.77
2	375938.95	1551195.39
3	375933.90	1551200.03
4	375893.74	1551242.88
5	375866.42	1551273.72
6	375838.62	1551304.41
7	375800.57	1551345.45
8	375781.92	1551365.49
9	375776.08	1551369.19
10	375768.43	1551371.19
11	375761.44	1551371.03
12	375752.53	1551368.55
13	375719.99	1551352.87
14	375694.36	1551340.29
15	375687.39	1551334.95
16	375682.22	1551327.61
17	375678.54	1551319.65
18	375678.71	1551319.53
19	375683.03	1551316.46
20	375690.61	1551327.96
21	375695.92	1551333.12
22	375703.28	1551337.59
23	375712.03	1551341.91
24	375725.28	1551348.58
25	375725.73	1551345.56
26	375732.35	1551344.95
27	375733.46	1551345.59
28	375735.53	1551353.51
29	375754.56	1551361.90
30	375760.06	1551363.71
31	375765.10	1551364.15
32	375766.09	1551363.98
33	375769.13	1551365.35
34	375772.48	1551362.36
35	375776.69	1551360.27
36	375784.03	1551354.13
37	375795.96	1551341.55
38	375810.35	1551326.02
39	375833.88	1551300.08
40	375867.06	1551263.46
41	375888.91	1551239.26
42	375908.35	1551218.18
43	375929.05	1551195.58
44	375932.26	1551190.94
45	375932.98	1551187.49
1	375940.80	1551194.77

Утверждена
Постановлением Главы Арамилского городского округа
от _____ г. N _____

Лист №1

Схема границ, предполагаемых для установления публичного сервитута для обеспечения подъезда к земельному участку с кадастровым номером 66:33:0101010:59 с земель общего пользования на кадастровом плане территории в кадастровом квартале 66:33:0101010
Каталог координат представлен на листе №2

Общая площадь границ публичного сервитута – 2285 кв. м.
в том числе:
по землям, находящимся в государственной собственности – 2174 кв.м.,
по земельному участку с кадастровым номером 66:33:0101010:1204 – 111 кв.м.,



Условные обозначения:

- 1, ...п - обозначение характерной точки границы
- 66:33:0101010 - номер кадастрового квартала
- 76, :1452 - кадастровый номер земельного участка, ОКС по данным ЕГРН
- - границы земельных участков по данным ЕГРН
- - граница кадастрового квартала
- - границы публичного сервитута
- - границы ЗОУИТ