



*Красота сильнее рака*





# Красота сильнее рака



**Не знающие жалости к себе,  
Мы, ценящие все мгновенья воли  
И ждущие всех милостей с небес,  
Цепляемся за шансы и надежды,  
Выслушивая молча приговор.  
Мы надеваем белые одежды,  
Отмеривая жизни до тех пор.  
Мы были разные: то плачущие тонко,  
То веселящие скопленье разных масс,  
Но всего четыре буквы онко  
Вдруг стали тем, объединившим нас.  
Не ждущие пощады ниоткуда,  
Встаем покорно мы в печальный строй.  
Но вдруг еще четыре буквы чудо  
Ломают все каноны и устои.  
Не прогибайтесь под судьбы указ,  
Не закрывайте обреченно глаз!  
Жизнь поменяет буквы словно в сказке  
Пока живут волшебники средь нас.**

**Елена Дерябина, участница Ямальского фотопроекта  
«Красота сильнее рака!» п. Газ-Сале Тазовского района**

Всего четыре буквы, произнесённые врачом, круто меняют жизнь. Всё вдруг уходит на второй план, и в душе мечутся вопросы: «Почему я? Сколько мне осталось? Что делать?». Во время борьбы с тяжёлым заболеванием люди отчаянно нуждаются в поддержке – ведь исцеление зависит не только от искусства врачей и правильной терапии, но и от психологического настроя. Помощь и поддержка родных, знакомых и незнакомых, врачей, психологов важна как никогда: она вселяет уверенность в будущем, настраивает на боевой лад.

Сегодня диагноз «онкология» стал реальностью почти для восьми тысяч ямальцев. Это восемь тысяч историй борьбы с недугом – каждая из них уникальна, но все они едины. Едины стремлением выжить. Путь к победе нелёгок и мучителен, иногда он длится годами. Но многие сказали себе: «Мой диагноз – жить!», и ничто не может их сломить. Именно о таких людях и рассказывает окружной проект «Выбор – жизнь!», направленный на профилактику онкологических заболеваний и психологическую поддержку лиц, столкнувшихся с онкопатологией.

Его инициатором и идейным вдохновителем стала дружная, целеустремленная команда Ямальского центра медицинской профилактики и неравнодушных общественников-профилактиков. Проект был поддержан заместителем губернатора ЯНАО Татьяной Бучковой и успешно реализован во всех муниципалитетах автономного округа. Он включал в себя большое количество мероприятий по профилактике онкологических заболеваний. Это и мастер-классы по раннему выявлению онкопатологии, в том числе, по самообследованию молочных желез, которые проводил маммолог с использованием манекенов, и различные школы здоровья, и психологические тренинги.

Огромное внимание было уделено ранней диагностике опухолей разной локализации. Только в ходе «Недели ранней диагностики рака головы и шеи» медики проконсультировали более 600 человек. Около 100 из них были направлены на дополнительные исследования. Участниками большого межрегионального проекта стали врачи, фотографы, стилисты, представители средств массовой информации.

Уникальным направлением проекта «Выбор – жизнь!» стал фотопроjekt «Красота сильнее рака!». Его герои – более 30 ямальцев, удивительных людей, которые столкнулись с онкологическим заболеванием, но не сломались, не сдались и выбрали жизнь.

Они понимали, что не имеют права молчать и своей историей поддержали тех, кому нужна помощь. Не все они достигли 100 % ремиссии, некоторые продолжают бороться и не унывают, смотрят в завтрашний день с оптимизмом. И их участие в фотопроекте в очередной раз доказало, что красота – сильнее рака! Каждая фотография – это небольшая жизнеутверждающая история.

Эти люди достойны восхищения. Однозначно, их пример кому-то окажется близким и вселит надежду на выздоровление, а кому-то, как минимум, поможет расставить приоритеты, напомнит, что самое главное в жизни – это ЗДОРОВЬЕ!





## Наталья Осинцева, Муравленко

Для участия в фотопроекте «Красота сильнее рака» Наталье пришлось приехать из Муравленко в Ноябрьск. Мало того, что дорога была длинной, ещё и сама фотосессия заняла более 5 часов. Но Наталья не возмущалась, а даже наоборот – была рада такому вниманию и счастлива, что может поделиться своей историей. Она уверена, что её пример поможет другим преодолеть панику и растерянность. Ведь вера в себя, оптимизм и надежда помогли ей справиться с трудностями.

“

«Я НАУЧИЛАСЬ РАДОВАТЬСЯ  
КАЖДОМУ ДНЮ»

”

– О том, что у меня рак, я узнала под Новый год, 31 декабря, – рассказывает Наталья. – Анализы показали онкологию второй стадии. А началось всё с планового медосмотра на работе. Я знала, что у меня проблемы, но всё откладывала визит к врачу. Всё думала: «А, ладно, потом, в другой раз»...

Первая реакция – шок, паника. Помню: шла тогда от врача и плакала. Доктора предупредили, что в моём случае операцию делать нельзя. Поэтому перенесла 30 облучений и три химиотерапии.

Было очень тяжело, тот год, можно сказать, выкинут из жизни. Главным моим стимулом к положительному настрою стали дети. На кого их оставлять? Сыну тогда было девять лет, дочери – пятнадцать. Пока я лежала в больнице, они жили самостоятельно, сильно повзрослели. Учёбу не забросили, постоянно меня поддерживали. Конечно, эмоциональная поддержка нужна не только самому больному, но и его родным. Мне кажется, что моя мама переживала даже больше, чем я сама.



- Наталья выделяется на фоне других пациентов: она никогда не падает духом, - говорит врач-онколог Максим Пасечников, который как никто другой знает её историю болезни. Когда пришло время отправляться на первую химию, чувствовалось, что она едет туда с боевым настроем. Очень светлый, позитивный человек.

– После болезни в моём сознании произошёл какой-то переворот: я по-другому стала воспринимать многие вещи, - рассказывает Наталья. - Раньше гналась, чтобы что-то заработать, сейчас просто просыпаюсь и радуюсь каждому новому дню. Я всегда довольна и счастлива, сторонюсь сплетней и склок.

Сейчас у меня ремиссия, но я постоянно контролирую свое здоровье. После лечения ушла с головой в работу. Стоит только остановиться, много плохого лезет в голову. Я работаю технологом, разрабатываю новые блюда для пекарни и салатного цеха. Начала с удвоенной силой придумывать всякие новинки. Покупатели уже оценили мои новшества.

В проекте «Красота сильнее рака» я приняла участие с удовольствием. Потому что хочу сказать людям: «Если победил себя - победил болезнь». И ещё, потому, что когда я была в онкологическом центре в Тюмени, я видела там похожие фотографии. Идёшь, смотришь - и жизнь продолжается.

После проекта, может, осуществлю свою задумку - открою блог или создам страничку в соцсети. Раньше я была закрытым человеком, а теперь мне хочется себя показать. Показать, что я боролась с заболеванием и ничего страшного в этом нет.

Советую всем, кто столкнулся с подобным диагнозом, не отчаиваться, не паниковать, не накручивать себя. Всё по силам, всё можно пройти. И сейчас, после всего, что мне выпало пережить, я советую людям почаще проверять своё здоровье, не откладывать визит к доктору на потом.

## Виктория Блинова, Ноябрьск

– У каждого человека в жизни есть своя точка опоры,  
– говорит Виктория. – В моей жизни – это семья.  
родные люди вселили в меня надежду, не давали сдаваться  
и помогли справиться с болезнью.

“

«КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНА  
ТОЧКА ОПОРЫ»

”



“

«ОДНОМУ БОГУ ИЗВЕСТНО, ЗАЧЕМ  
НАМ ПОСЫЛАЮТСЯ ИСПЫТАНИЯ»

”

## Гульнара Хасанова, Ноябрьск

Со своим заболеванием Гульнара борется уже не первый год. И несмотря на то, что у неё четвёртая стадия рака, всё это время она не просто не унывает, но и помогает другим. Гульнара решила участвовать в проекте без раздумий. И не считает, что «обнажила душу перед камерой» или совершила подвиг. Она очень переживает за своих «сестёр» - женщин, с которыми познакомилась в отделении онкологии уверена, что её история поддержит их и даст стимул к борьбе.





– Я работала поваром, регулярно проходила медосмотр, – рассказывает Гульнара. – В 2012 году почувствовала себя плохо, начала сильно уставать, заболела рука. УЗИ выявило новообразование в груди четвертой стадии. Обследование показало метастазы и опухоли в других органах. Первая реакция на диагноз была спокойная: одному Богу известно, зачем нам даётся такое испытание.

Два года проходила химиотерапию, была ремиссия, а потом случился рецидив – обнаружилось ещё одно поражение. Болезнь затягивается, но очень не хочется подчинять ей всю свою жизнь, впадать в уныние. Я ведь по жизни не паникёр, а юморист, весельчак.

Кроме того, я человек верующий, много молилась. Вера дала мне силы на положительный настрой и желание помогать другим. Люди не оставили меня, когда я заболела. За это всем огромное спасибо. Благодарю тех, кто думает о нас, старается разнообразить в наши серые больничные будни. Внимание добрых людей нам нужно так же, как и лечение. Оно даёт силы бороться с недугом, наполняет жизнь маленькими радостями и приятными моментами.

Когда-то я отдала все силы детям, а теперь они поддерживают меня. Не скажу, что я раньше была обделена вниманием, но, может, просто меньше себя любила. А теперь люблю, ценю и наконец-то нашла для себя время. Может, не случись этой истории с болезнью, было бы по-другому. Мне очень помогает дочь Мадина. Она приехала из Казани, уволилась с работы. Дети стараются толь-



ко радовать меня и даже не пускают ко мне людей, которые начинают плакать. Они всех настраивают: «К маме идёте с улыбкой».

Теперь я помогаю тем, кто столкнулся с раком: знакомлюсь в больнице, в очередях на приём к онкологу. Нельзя болезнь воспринимать, как рок. Это всё нелюбовь к себе. Поэтому, заходя к подругам в палаты, я с ними долго беседую. Врачи ведь не могут везде успеть, с каждым по часу поговорить. А я могу, мне не сложно. Есть

люди очень замкнутые, обиженные на жизнь. Я стараюсь всех перенастроить, поддержать. Могу часами по телефону или скайпу беседовать. Очень многие просят совета. А потом признаются: «Я с ней поговорила и теперь мне жить хочется». А от таких слов и мне жить хочется!

Участница проекта «Красота сильнее рака!» любит гостей. Подруги часто заходят на чай, дарят подарки. По словам Гульнары, даже самая малая толика внимания очень радует её. Она ценит каждую минуту, каждый прожитый час.

Любит Гульнара делиться и своими кулинарными шедеврами. Она ведь повар. Специально для редакции ОГТРК «Ямал-регион» она приготовила вкуснейший плов, ведь когда-то Гульнара даже готовила для делегации Киргизии. На память об этом событии у неё остался индийский платок, подаренный заместителем руководителя Киргизии ещё в 1988 году. А вообще в её коллекции почти 200 платков разных фасонов. Она с удовольствием учит женщин их повязывать и даже дарит на память.

– Я выросла в Средней Азии, – говорит Гульнара, – и уже не помню, когда выходила на улицу с непокрытой головой. Очень люблю платки, и когда в результате химиотерапии выпали волосы, спасла любимая вещь из гардероба. Мы не понимаем, что чувствует лысеющий человек: начинаешь ощущать ветер, прохладу, а нам это категорически нельзя. Нужно избегать сквозняков,

беречь от воспаления лимфоузлы. Я научила многих женщин красиво повязывать платки, ведь их можно подод-брать под любое платье и выглядеть элегантно. Девочкам нравится - они снова увидели свою красоту.

– Гульнара излучает жизнерадостность, – говорит фотограф проекта Максим Трапезников.

– С ней хочется радоваться жизни и ценить каждую минуту так, как ценит она.

– Мы называем её «зажигалка», – улыбается руководитель филиала ОГТРК «Ямал-регион» в Ноябрьске Оксана Резяпова. – Это удивительный человек. У неё очень много друзей, и когда она появляется в отделении, то идёт сначала не к докторам, а по палатам - к своим девочкам.

– Мы называем её «зажигалка», – улыбается руководитель филиала ОГТРК «Ямал-регион» в Ноябрьске Оксана Резяпова. – Это удивительный человек. У неё очень много друзей, и когда она появляется в отделении, то идёт сначала не к докторам, а по палатам - к своим девочкам.

– С годами приходит мудрость, – уверена Гульнара. – Мы не знаем, сколько нам осталось жить. Химия и так убивает много нервных окончаний, человек всё время находится в плаксивом состоянии. Поэтому не стоит заикливаться на вредных людях. Чего злиться и суетиться? Можно включить музыку, потанцевать. Не в состоянии? Есть аудиокниги, молитва.



А планов у меня много, даже списки приходится составлять. Мечтаю о внуках и замужестве дочери. Хочу совершить хадж в Мекку и отправиться на море, которое я никогда не видела. Я по-прежнему люблю жизнь, особенно людей. Я – счастливый человек.

*С любовью близких всё преодолеем  
Спасибо всем врагам, что окружают нас  
И боль, и страх отступят, прогь сомненья!  
И вера есть у нас, и любит нас Аллах.*



## Никита Росик, Ноябрьск

Участвовать в проекте Никита решил сразу. Для фотосессии парень выбрал жизнерадостную одежду с изображением мультяшных героев. Он пришел в студию в свитере с Микки-Маусом и футболке с Томом и Джерри. – Я специально так оделся, чтобы люди не отчаивались и понимали, что все будет хорошо, – говорит Никита. – Своей фотографией я пытаюсь донести до каждого, что, столкнувшись с онкологией, не нужно теряться в своих эмоциях, в своей боли. Многие не понимают, что теряют драгоценное время. Время - самое главное в жизни. Я научился его ценить. Это основной рычаг для выздоровления.

Болезнь научила Никиту не сдаваться, верить в Бога и доверять только врачам. Он постарался отразить свой посыл в табличке, которую специально подготовил для съёмок: «Лечиться необходимо у специалистов-онкологов. Нетрадиционные методы, заинтересовавшие вас, нужно обязательно обсудить с врачом. Не доверяйте свою жизнь шарлатанам».

“

«ХОЧУ ВЫЗДОРОВЕТЬ И ОСТАВИТЬ  
СВОЙ СЛЕД В ИСТОРИИ»

”



– До болезни я всегда придерживался девиза: «Живи и наслаждайся всегда, как в первый раз», – рассказывает Никита, – Сегодня это убеждение звучит по-иному: «Живи, как будто первый раз, ведь жизнь может прекратиться в любой момент».

Цель моей жизни – выздороветь и сделать все для того, чтобы оставить след в истории. Считаю, что мне в этом может помочь такая структура, как ФСБ. Ведь именно там я мечтал работать до болезни. Верю, что у меня все получится.

Вообще, мне нравится быть в курсе политической жизни страны. Считаю, что современный человек должен разбираться в сегодняшних реалиях. На досуге люблю почитать книги и посмотреть фильмы с жизнеутверждающими историями, где люди в невероятно сложных ситуациях показывают силу характера, духа

и свой внутренний стержень. Люблю смотреть видео про собак, наблюдать за плавающими утками. Нравятся мне и юмористические стенд-апы.

Никита до сих пор не знает, какая у него опухоль – доброкачественная или нет. Локализована она в стволе головного мозга в таком сложном месте, что врачи не решаются даже взять ткань на анализ. Парня часто мучают головные боли, но он их скрывает за обезоруживающей, оптимистичной улыбкой. И хотя лучевая терапия осталась в прошлом и наступил долгий восстановительный период, Никита всё ещё не может воспринимать громкие звуки. Поэтому на итоговое мероприятие проекта он прийти не смог, хотя очень хотел. На фотовыставку Никита пришёл один, позднее и с удовольствием прошёлся между яркими стендами.

## Оксана Назарьева, Ноябрьск

– В 2017 году при диспансеризации на маммографии у меня выявили изменения. – рассказывает Оксана. – О раке тогда не было и речи. В отпуске я решила дообследоваться. УЗИ делали очень долго, всё это время меня атаковали мрачные мысли. А вдруг что-то не так? В итоге мне поставили диагноз фиброаденома и предложили операцию. Я согласилась, пришла в онкодиспансер в хирургическое отделение и около кабинета ждала доктора. Мимо



«Я ЗАПРОГРАММИРОВАЛА СЕБЯ  
НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ»

меня по коридору проходили молоденькие девчонки, под халатом было видно, что у них вместо одной груди - дренажные груши. Зрелище не из приятных. Сердце моё забилося и казалось вот-вот выпрыгнет из груди. Про себя я твердила: «У меня всё будет хорошо».

Оксане сделали операцию, хирург сказал, что шов будет незаметным и быстро заживёт. Однако, после вмешательства у врачей остались подозрения. Гистологические исследования подтвердили злокачественные изменения первой стадии. Женщину ждала вторая операция. Конечно были и слёзы, и страх. Не за себя, а за детей.

– Доктор тогда сказал мне: «Есть неизлечимые болезни, рак к ним не относится. Так что будем лечиться!», – говорит Оксана. – Его слова вселили в меня надежду. Мне было ясно, что грудь и лимфоузлы удалят. Но также, как и потеря волос, меня это волновало меньше всего.



О своём диагнозе я узнала вечером, а уже утром готова была что-то делать. Хотелось скорей избавиться от опухоли. Отчаяния не было. Я будто запрограммировала себя, что после операции жизнь начнётся по-новому. Поддержку и силы дали родственники. Никто не плакал, не жалел, все были твердо убеждены, что после операции я буду здорова. С моим недугом боролась вся семья. Я понимала, что нескоро вернусь в Ноябрьск, поэтому позвонила руководителю и рассказала про свою беду.

Вы даже не представляете, какую поддержку мне оказали коллеги, и моральную, и материальную. Я всем очень благодарна.

После операции доктор сказал, что злокачественная опухоль уже сформировалась, но не успела распространиться дальше своей капсулы. Значит, всё было сделано вовремя. Рак побеждён.

Оксана прошла реабилитацию, ежедневно принимает лекарства и каждые три месяца посещает онколога. Она остаётся оптимистом и считает, что уныние - это тупик. Верит в науку, медицину и продолжает увлекаться вязанием. А хобби у неё особое - Оксана создаёт вязаные дизайнерские сумки.

– Заболевание выстреливает, когда его совсем не ждёшь. Тем, кто столкнулся с недугом, нужно слушать себя и свой организм. Не опускать руки, выбрать врача и довериться ему полностью, а не ходить по народным знахарям и не читать статьи в интернете. А самое главное – нужно жить позитивно, радоваться жизни. Тогда болезнь испугается и обязательно отступит. Вокруг очень много хороших людей, которые не оставят без поддержки.



## Виктория Митрушичева, Ноябрьск

– Я охотно приняла участие в фотосессии «Красота сильнее рака!», потому что понимала её важность, – рассказывает Виктория. – Самое сложное для меня было – остаться без волос. Привыкнуть к этому невозможно. Об этом думаешь постоянно. Но рассуждать долго в такой ситуации некогда. Главное – не паниковать и не отчаиваться. Должна быть незыблемая вера в своё исцеление, это – самый сильный мотиватор.

Я всегда стараюсь быть жизнерадостной, ни в коем случае нельзя опускать руки. Когда человек поддаётся панике, он теряет драгоценное время. Промедление в этой ситуации равняется самоубийству. Сейчас онкология излечима, врачи умеют контролировать это заболевание. Не нужно падать духом и топтаться на месте. Всегда двигайтесь вперёд. Для себя я определила свой собственный девиз – «Вижу цель – не вижу препятствий!».

- Я увлекаюсь рукоделием, вяжу крючком игрушки, раздаю их детям. Это успокаивает, но после лечения внутри никакой энергии не остаётся. Силы и энергию бороться мне даёт семья. Большое всем им спасибо.

“

«НЕЗЫБЛЕМАЯ ВЕРА В ИСЦЕЛЕНИЕ –  
САМЫЙ МОЩНЫЙ МОТИВАТОР»

”







## Оксана Квасова, Губкинский

– Решение участвовать в фотосессии далось мне не сразу, – говорит Оксана. – Я представляла весь масштаб проекта, поэтому было сложно. Я понимала, сколько людей узнает и прочитает, но я понимала, как это важно! Если участвовать – значит идти до конца, рассказывать правду.

Итак, начну. 2015 год. Для меня он был насыщенным, я жила и строила планы, как всегда на полгода – год вперёд. У меня своё турагентство, впереди ждали новые поездки, новые страны, знакомства, много новых друзей. На Новый год были куплены билеты в Ялту. Жизнь кипела.

«ПОБЕЖДАЕТ ТОТ, КТО НИКОГДА  
НЕ СДАЁТСЯ»

Ноябрь 2015 года – как страшный сон! «Это может случиться с кем угодно, только не со мной!» – так думает каждый, так думала я. УЗИ, анализы, снова УЗИ, КТ, рентген, пункция, несколько поездок в Тюмень. Новый год, январь 2016, диагноз – онкология, «у вас рак». Кажалось, жизнь остановилась! Потом операция, химия, лучевая терапия...

– Я помню свои первые мысли, когда озвучили предварительный диагноз, помню слова доктора, что казались приговором, я помню всё! О том, сколько было пролито слез, знает только мой сын. Что пришлось ему пережить, я осознала позже. Он был рядом всегда, каждую минуту и каждую секунду.

Были рядом настоящие друзья и люди, которые поддерживали. Их много. Я помню всех! Всех, кто говорил со мной, кто помогал, всех, кто настраивал на борьбу, всех, кто мо-



лился и просил для меня помощи у Бога. Конечно со мной всегда вера, со мной всегда Бог! Знакомые и незнакомые мне люди! Спасибо вам, спасибо Богу за то, что у меня есть вы!

Были и те, кто отошёл в сторонку, кто вычеркнул меня из своей жизни, были те, кто молча жалел, обсуждал, «друзья», которым не нужны твои проблемы. Эта ситуация показала мне, кто есть кто в моей жизни и расставила всех на свои места.

Мне пришлось закрыть офис и заниматься любимым делом в промежутках между лечением. Я отложила всё на «потом». Самым главным делом стала борьба за жизнь!

Время шло. В мае 2016 года был мой юбилей. «Празднику – быть!» – сказали девочки и всё устроили. В августе я вернулась на работу с платком на голове, в октябре открыла новый офис. Я начала новую жизнь,

жизнь с другими ценностями. Я изменилась и поняла очень много важного. Я вернулась другая!

Я поняла, что меня не надо жалеть. Когда окружающие проявляют жалость, человек перестаёт бороться. А в этот момент только борьба поможет выжить. Сейчас я живу! Я борюсь! Я работаю, путешествую, смеюсь. Я не строю планы на будущее, я живу каждым днём, я ценю моменты, которые не вернуть! Жизнь продолжается, и она прекрасна!

Самая главная ценность для меня - это семья. Мой сын - моя гордость, моя жизнь, мой воздух! Мои друзья – мой тыл. У меня есть бизнес, я много работаю, у меня куча интересов, увлечений и я счастлива!

Моя стихия – путешествия. Это как наркотик. Когда ты постоянно в движении - в твоей жизни круговорот событий и тебе некогда думать о болезни! Остановиться на 1,5 года – это стресс, это состояние, как будто тебя парализовало. Но ты вычёркиваешь болезнь из жизни, борешься, продолжаешь лечение и не думаешь о ней! Тебе просто некогда: новые страны, новые люди, новые эмоции, безумные поступки. Ты живёшь!

Смех и позитив – это однозначно лучшее лекарство. Нужно искать во всем юмор, даже когда вместо косы до пояса на голове парик. Помню такой случай: когда я потеряла все волосы, мы с подругами пошли в ресторан. На мне был парик. Некоторые посетители танцевали, размахивая шарфиками, салфетками. И я девочкам сказала: «Может, мне парик снять и помахать?» Мы смеялись до слез! Меня никто не упрекнул, мы просто смеялись, когда представили, как это будет выглядеть!



Красота сильнее рака! Да! Когда я ехала на лучевую терапию в Тюмень, набрала полный чемодан нарядов: кучу разноцветных платков на голову под каждый наряд, под туфельки. Я продолжала обычную жизнь, я ходила на маникюр, к косметологу, я же женщина! Выпали бровки – нарисуем бровки, выпали реснички - приклеим.

Избегайте людей, из-за которых вы паршиво себя чувствуете! Окружайте себя целеустремлёнными и сильными людьми, обходите стороной «нытиков». Теперь я только улыбаюсь, видя, как они свои сиюминутные проблемы возводят в ранг вселенской беды.

В какой-то момент Бог даёт вам испытание, нужно Богу и себе доказать, что вы хотите жить! Побеждает тот, кто никогда не сдаётся!

А ещё я хочу сказать людям, что важно ходить к врачам, на обследования, что иногда всё решает время. Организм нам подсказывает всегда, слушайте его, не занимайтесь самолечением, никакие «бабки повитухи» вас не вылечат! Ваш врач – ваш друг и помощник. Берегите здоровье!



## Оксана Ширяевская, Салехард

– Мы только-только отметили годик младшему сыну, и буквально через неделю я узнала о своём диагнозе, – говорит Оксана. – У меня не было жалоб на здоровье, я просто пошла убирать папиллому. А гистология показала, что это рак.

Конечно, сразу согласилась на лечение. В депрессию я не впадала, мне было просто некогда. Трое детей, всем ещё далеко до самостоятельности. Ну, поревела недельку, и поняла «а что реветь-то?» Делать что-то надо.

В семье я не первая с таким диагнозом. Такой же недуг перенесли мама и две тёти. Очень надеюсь,

что я в своей женской линии последняя.

У меня было две операции, восемь химий, лучевая терапия. Самое сложное – настроиться на само лечение. Ты знаешь, что скоро очередная химия, считаешь, когда проходит этот 21 день. И становится страшно.

“

«МНЕ НЕКОГДА БЫЛО ПАНИКОВАТЬ»

”

Первую химиотерапию я перенесла хуже всего, очень долго не могла после неё прийти в себя. Похудела на восемь килограмм. Думала, что уже не встану. Было очень тяжело.

Теперь Оксана точно знает, что рак – не приговор. Но это понимание пришло с болью. После долгих месяцев лечения и реабилитации:

– На терапию ушёл год. В это время воспитание детей взял на себя муж. Он меня вытаскивал, огромное ему спасибо. Сейчас у меня стадия ремиссии.

Я приняла участие в этом проекте, чтобы поделиться, поддержать женщин, которые находятся сейчас в трудном положении. Потому что потом все будет хорошо. Считаю, что главное – сохранять боевой настрой. Без него не удастся выкарабкаться.

## Анастасия Грабовская, Салехард

– Два года назад проходила диспансеризацию, и врачи нашли уплотнение в груди, – рассказывает Анастасия. – Я о нем знала, но была уверена, что это мастит. Я ведь в тот момент кормила ребёнка. Меня отправили на маммографию и поставили опухоль, правда, под вопросом.

Направление к онкологу восприняла в штыки. Сама сдала анализы на онкомаркеры – они были абсолютно нормальные. Тем не менее меня отправили на врачебную комиссию, взяли пункцию. Рак подтвердился, хотя опухоль была ещё небольшая.

“

«ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ – СЕМЬЯ»

”

Я хотела лечиться только в Тюмени, к салехардским врачам было полное недоверие. Наши онкологи пошли мне навстречу и выдали направление в областной центр. Там для подтверждения диагноза сделали повторную биопсию, которая спровоцировала рост опухоли. За три недели в тюменской клинике она увеличилась в два раза. Но врачи отказали мне в операции, предложили пройти химию по месту жительства и отправили домой.

У докторов в Салехарде было другое видение лечения. Главный онколог Ямала Евгения Кузьмина настояла сначала сделать операцию, а уже потом капать химию. Я благодарна врачу за такое решение.

Отчаяние сопровождало постоянно. Единственный стимул, который придавал мне сил двигаться дальше – маленькая дочь. Сначала боялась, что с окончанием химии рак опять начнёт прогрессировать, боялась рецидива после лучевой терапии. Но постепенно успокоилась.

Сейчас надеюсь пожить ещё лет двадцать как минимум. Теперь мои жизненные приоритеты поменялись: продвижение по службе, карьера, всё это стало не так важно. Живёшь – и замечательно. Дочка видит маму, мама имеет силы поиграть с ней – и отлично. Работа – это, конечно, хорошо, но только как средство к существованию. А главное в жизни – семья, ребёнок, муж, родня.



## Валентина Евай, п. Аксарка, Приуральский район

– Когда я узнала, что у меня онкология было немного страшно, но потом я сказала себе: «Нет, так дело не пойдёт!», – говорит Валентина. Я всегда занималась спортом: бегала на лыжах, ходила в секции по гимнастике и лёгкой атлетике. Решила, что буду бороться за своё здоровье.

Я очень рада, что мне посчастливилось принять участие в фотосессии «Красота сильнее рака!». Очень волновалась, думала, что надеть, чтобы выглядеть красиво. Решила фотографироваться в национальной одежде, которую сшила своими руками.

“ «КАЖДЫЙ В ОТВЕТЕ ЗА СВОЕ  
ЗДОРОВЬЕ» ”

Вообще я очень люблю шить и вышивать. Совсем недавно доделала чехол для бубна, с которым выступает моя внучка, а одну из моих вышитых картин хотели купить очень дорого. Но я не согласилась, уж слишком кропотливая и долгая это работа – вышивка. В ближайшее время планирую сшить несколько ягущек. Продолжаю заниматься спортом: не так давно получила серебряный знак по нормативам ГТО.

Ещё я мечтаю побывать на море. Хочу съездить в Крым, Беларусь, Ненецкий автономный округ. Теперь я твердо знаю одно – нужно вести здоровый образ жизни, регулярно проходить диспансеризацию, а если всё-таки заболевание обнаружат, то следовать советам врачей. Каждый из нас в ответе за своё здоровье, а родители ещё и в ответе за здоровье своих детей!



## Надежда Вануйто, Яр-Сале, Ямальский район

– Сначала я начала стремительно худеть, потом появились боли, – рассказывает Надежда. – Как человек с медицинским образованием я понимала, о какой болезни говорят эти симптомы. Естественно я к этому была не готова. К онкологии невозможно подготовиться заранее.

Первая эмоция – страх. Но хорошо, что была не третья, не четвёртая и даже не вторая стадия. Тогда настроение было бы просто паническое. Со временем, конечно, пришло успокоение.

«К ОНКОЛОГИИ НЕВОЗМОЖНО ПОДГОТОВИТЬСЯ ЗАРАНЕЕ»

А вообще, моё жизненное кредо – «Все будет хорошо». Считаю, что не стоит поддаваться панике и делать поспешные выводы. Надо всегда руководствоваться здравым смыслом и доверять врачам.





“

«НИКОГДА НЕ НУЖНО СДАВАТЬСЯ»

”

## Екатерина Иванюк, Яр-Сале, Ямальский район

– Я знала, что в нашем роду есть риск заболеть раком, потому всегда оставалась начеку, – говорит Екатерина. – Я прислушивалась к своему организму, и вот интуиция подсказала – пора идти к врачу. Психологически к диагнозу была готова и когда узнала о заболевании не испугалась. Я решительно преодолевала этап за этапом – приём, обследование, анализы, лечение. В первую очередь я благодарна врачам Салехарда и своим близким за поддержку. Каждое утро просыпаюсь с радостью, что все это позади.

Когда я лежала в больнице, много молилась. И сейчас, просыпаясь, благодарю Бога за то, что новый день начался. Никогда не нужно сдаваться. Прислушивайтесь к себе, доверяйте врачам, проходите диспансеризацию, ищите любую информацию. Главное – не опускать руки ни при каких обстоятельствах.



“

ПОДДЕРЖКА ЛЮДЕЙ ПРИДАЛА  
МНЕ РЕШИМОСТИ БОРОТЬСЯ

”

## Елена Вальтер, Надым

– Наверное, как и все, кто столкнулся с онкологией, я узнала о диагнозе неожиданно, – вспоминает Елена. – К такому ведь нельзя подготовиться. На обычном медосмотре сдавала анализы и мне посоветовали сделать это повторно. Я плохо себя чувствовала и объясняла всё ОРЗ. Не придавала значения, а зря.

Повторные исследования Елена сделала уже в Тюмени. Когда диагноз – острый миелобластный лейкоз подтвердился, пережила настоящий шок:

– Я думала, что это всё неправильно, что сейчас

я сдам новые анализы и всё будет хорошо. Потом наступила стадия принятия болезни: «Раз такое случилось, нужно как-то это пережить». И я решила победить болезнь во что бы то ни стало. Взяла себя в руки и сказала: «Я буду лечиться. Я на всё согласна. Лишь бы только жить». Ухаживать за мной было некому. Мама уже в возрасте, муж остался в Надыме с маленькой дочкой. Ей тогда было два года и девять месяцев. Было очень тяжело, наши звонки заканчивались слезами.

Колоссальную поддержку я получила от горожан, потому что слух в маленьком городе распространился очень быстро. И эта сила извне действительно дала мне решимость бороться.

Болезнь прогрессировала молниеносно – за десять дней поражение костного мозга увеличилось с 11 до 82 %. Врачи констатировали: через пару недель было бы уже поздно.

Оперативное вмешательство при таком диагнозе было невозможным, и после первой ремиссии Елену начали готовить к трансплантации. Но доноров в России для неё не нашлось, в международном регистре их оказалось очень мало, поэтому был получен отказ. Родной брат подошёл только на пятьдесят процентов, на такой риск врачи не пошли. Свои собственные, восстановленные клетки тоже не удалось использовать.



– Надежды на выздоровление рухнули. Это было ужасное зрелище, я была самой страшной в палате. Даже сейчас тяжело об этом вспоминать. Но тогда я поставила себе цель – выжить ради Дашеньки. После последней химиотерапии начались улучшения. Конечно, мне говорили, что это не выздоровление, что болезнь может вернуться в любой момент. Но для себя я определила, пусть это ремиссия, но она будет пожизненной. Я больше не вернусь к этой болезни. С таким настроем я и живу.

Когда лечение закончилось, и мне не нужно было больше ехать на процедуры, счастью моему не было предела. Я как будто с поля битвы вышла – такая слабая и измученная. Но это уже была победа.

Мне хотели дать первую группу инвалидности, но я не согласилась. Хотела вернуться к полноценной жизни, снова выйти на любимую работу. Так и я и сделала. Сейчас я – старшая медсестра отделения анестезиологии и реанимации Надымской центральной районной больницы, я снова в строю. Профессиональный опыт тоже помог бороться с патологией – я во всём слушала врачей и чётко соблюдала их назначения.

Моё заболевание помогло мне многое осознать, я перестала обращать внимание на склоки,

сплетни, интриги. На самом деле это такие мелочи! А жизнь прекрасна, её нужно ценить.

Ещё хотелось бы, чтобы в нашей стране появилось больше доноров. И я всех призываю не бояться. Ведь именно вы можете спасти человека.

Когда Елене предложили стать участницей фотопроекта, она немного колебалась. Не хотелось позёрства, но хорошая подруга подбодрила идеей, что её история может кому-то помочь, вдохновить на борьбу с болезнью.

– Мне хочется, чтобы люди не отчаивались, отталкивали плохие мысли и ставили себе цель – выжить. Рак - это не приговор. Медицина идёт вперёд, сейчас очень много лекарств, которые действительно спасают жизни. Нужно надеяться, убеждать себя: «Это лекарство мне поможет». Крайне важно обращать внимание на своё здоровье, не тянуть с обследованиями, делать всё своевременно, – продолжает Елена.



“

«Я ТОРОПЛЮСЬ ЖИТЬ»

”

## Татьяна Зверева, Надым

– О болезни я узнала странным образом, – рассказывает Татьяна. – Кошка, которая никогда со мной не спит, вдруг начала меня облизывать, приставать ко мне. В итоге она задела место, где была опухоль, я почувствовала боль и обратилась в больницу. Сразу мне диагноз не поставили, а отправили в Тюмень.

Когда там онкологию подтвердили, я очень испугалась. Помню, как вышла из кабинета и думала – плакать или нет. Плакать не стала, а позвонила домой и рассказала о своём диагнозе. Родные и близкие очень меня поддерживали. Они даже хотели взять кредиты, предлагали любые

суммы, лишь бы все было хорошо.

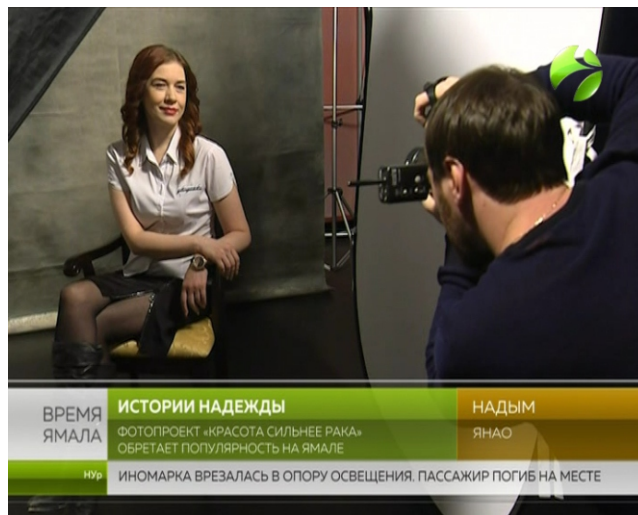
Последовала операция и шесть курсов химиотерапии. Каждая последующая – страшнее предыдущей. Я потеряла кратковременную память. Я не помнила, что делала вчера, какие фильмы смотрела, о чем разговаривала. Каждый день - как новорожденная. Было очень тяжело. Но я взяла себя в руки, у меня было большое стремление выжить.

У меня был очень грамотный заведующий, он сказал, что в лечении химия – это самое главное. Если отказаться от неё - всё, что уже сделано, в том числе и операция, - станет бесполезным. Чтобы победить болезнь - нужно убить раковые клетки. И я решила, что ради детей я все выдержу.

После последней химии я начала вставать только на третьи сутки, меня постоянно тошнило, я ничего не ела и не пила. Но для того, чтобы жить – надо двигаться. Должна быть цель. И тогда у меня появилась цель - сходить за помидорами. Я поднялась и прошла два квартала. Мои соседки по палате очень удивились, как у меня на это хватило сил. Но надо было двигаться, оживать. Нельзя было себя жалеть.

Болезнь проверила на прочность не только Татьяну, но и отношения с любимым человеком, который в непростой момент исчез из её жизни. В трудной ситуации поддержкой и опорой стала взрослая дочь. На заключительное мероприятие окружного проекта мать и дочь пришли вместе.

Сейчас героиня проекта живёт такой же жизнью, как и до болезни, реализовывает свои мечты, её захватила интересная работа. С улыбкой признаётся, что стала уважать врачей:



– Я не верю колдунам и не советую никому ходить по «бабкам», пить всякого рода подозрительные настои. Врачи реально лечат. Да, химиотерапия - очень тяжёлая, но её надо пережить. Это - как горькая пилюля.

Когда я вышла на работу, было очень трудно: постоянно подводила память. Потом постепенно все наладилось, болезнь удалось победить. Она не даёт о себе знать уже более восьми лет. Сейчас я ощущаю себя совершенно здоровой. Я стала увереннее, я почувствовала свою красоту. И вообще жизнь изменилась к лучшему.

У меня сильно поменялось мировоззрение: сейчас я тороплюсь жить. Я стала писать картины, научилась вышивать, занимаюсь изделиями из кожи, резьбой по дереву. Это то, чем я не занималась никогда. Это просто дикое увлечение. Я ничего не продаю, всё раздариваю друзьям, близким. Хочу оставить после себя память. До болезни тоже можно было всему этому научиться. Но зачем?



Татьяна очаровала своим позитивом и обаянием всех, с кем ей пришлось встретиться во время фотосессии. Фотограф Вячеслав Кусков на съёмках даже включил её любимый рок. Лёгкость в общении быстро сблизила её и с визажистом Марией Трубициной. Через пять минут после встречи они чувствовали себя так, как будто знакомы уже очень давно.

– Я приняла участие в проекте, потому что хочу, чтобы заболевшие люди поняли - надо стремиться жить. Мечтайте! Двигайтесь! Нет ничего невозможного для человека!

Ни в коем случае не отказывайтесь от общения с родственниками, друзьями. Психологически бывает сложно, когда кто-то звонит и неаккуратно говорит: «Ой, я Вам так сочувствую!». Человек не нуждается в сочувствии, ему нужна эмоциональная поддержка. Но человек, который впадает в панику и может думать только о том, как он будет жить дальше - не будет

жить никак. Потому что нет цели. Он мучает себя, а при онкологических заболеваниях нельзя нервничать. И когда человек себя изводит и подсознательно ждёт конца - это просто установка на смерть. Он не стремится выжить!

Я очень надеюсь, что те, кто увидит этот проект, постараются абстрагироваться и быть смелее. Не надо бояться будущего, потому что будущее наступит!



“

НУЖНО ПОЛНОСТЬЮ  
ДОВЕРИТЬСЯ ВРАЧАМ

”

## Галина Рочева, п. Мужы, Шурьшкарский район

– В 2015 году у меня обнаружили шишку в груди и отправили в Салехард, – вспоминает Галина. Там подтвердили злокачественное новообразование второй, переходящей в третью стадии. Для лечения требовалась операция.

Тогда всё происходящее было, как обухом по голове. Когда мне озвучили диагноз, первый день мне было очень страшно. Я плакала, но недолго. Из гостиницы позвонила мужу, он меня очень поддержал. Потом сын позвонил. Он вообще у меня

молодец. Все на юморе. И как-то мы с ним так хорошо поговорили, похохотали. И я успокоилась. А потом просто смотрела «Уральские пельмени». Муж, конечно, испугался, ведь никто не знает, как с этим жить, как бороться. Но он видел, что я на позитиве, веду себя как ни в чём не бывало, и он успокоился.

Друзья тоже мотивировали бороться. Одна из моих подруг – школьный тренер по конькобежному спорту. Ей уже восемьдесят, и она мне сказала: «Гая, ты спортсменка, справишься». Это подстегнуло. И я вспомнила, что давно мечтала прокатиться на коньках по льду Байкала.

У меня была уверенность, что нужно удалять опухоль. И я полностью доверила себя врачам. В моей палате лежало шесть человек с таким же диагнозом. У нас получился



настоящий женский батальон. Мы пришли к общему решению: «Не ныть». Каждый поплакался, рассказал, что и как. И всё, решили жить на позитиве. Каждый день у нас в палате были анекдоты, мы хохотали, даже танцевали. Ну а как ещё? Жизнь-то не заканчивается!

Кто-то носил парики, кто-то косынки. Я, когда почувствовала, что волосы стали выпадать, их сбрила сама. Сыплются. . . ну, что с ними сделаешь? Ходила в красивых шапочках. Когда курс химиотерапии уже завершился, мы с мужем купили билеты на Камчатку. Я даже не сомневалась, что выдержу эту поездку. Мне нужна была мечта. Чтобы холить её, лелеять. Чтобы был стимул справиться со всем этим и дожить до путешествия. Я точно знаю, если ты сядешь, опустишь руки – ты точно быстро уйдёшь из жизни.

Морально тяжело было возвращаться на работу. Женский коллектив, обсуждения. . . но мы один раз собрались, поговорили, и больше к этой теме не возвращались.

Сейчас наступила ремиссия. Недавно я вышла на заслуженный отдых, занимаюсь спортом, хожу на волейбол и гимнастику. Параллельно с лечением прочла кипу психологической литературы, помогающей сохранять оптимизм. Всем, кто столкнулся с онкологией, советую поддерживать иммунитет, в том числе – положительными эмоциями. Люди должны знать, что это не так страшно, с этим можно справиться.





## Анфиса Фаузетдинова, с.Толька, Красноселькупский район

– О том, что у меня онкология, третья стадия, я узнала в 50 лет, – говорит Анфиса. – И мне удалось её побороть! Это стало возможным благодаря медицине и мощной вере в лучшее.

О своём состоянии тогда я вспоминаю со слезами на глазах. И с теплотой вспоминаю о тех, кто меня поддерживал, был рядом. В первую очередь – это мой муж.

“НИКОГДА НЕ ДУМАЙТЕ О ПЛОХОМ”

Вначале страшно, конечно, было. И очень тяжело. Курс химии нужно было проходить регулярно – через 21 день. Приходилось ночевать то в Ноябрьске, то в Новом Уренгое, то в Салехарде. И мне помогали совсем незнакомые люди. Видели, что я в платочке, и помогали.

Последние анализы показали, что все хорошо. Хотя у меня и была уже поздняя стадия, мне помогли. Я выжила! Теперь я постоянно созваниваюсь с теми, с кем вместе проходила лечение. Мы знаем, у кого какие результаты, как продвигается терапия. Каждый вечер желаем друг другу доброй ночи.

Хочу сказать всем: надо оставлять переживания позади и никогда не думать о плохом. Сейчас я радуюсь каждому дню, проведённому в кругу близких и друзей. Я снова вышла на работу. У меня все хорошо. И я верю, что самое страшное я уже прошла.



## Хадира Волгина, Новый Уренгой

– Два года назад я столкнулась с диагнозом «рак языка», – рассказывает Хадира. – Долгое время не могла решиться на операцию, боялась, что больше не смогу разговаривать. Если бы в своё время я увидела такой проект, как «Красота сильнее рака», у меня бы не было такой паники. Ведь люди паникуют. Многие не доверяют врачам. И я тоже не верила, что всё обойдётся.

Онкология это тяжелое испытание для человека, и лечение всегда проходит тяжело. Но шанс вылечить рак есть всегда, и люди должны это помнить.

“

«БОЛЕЗНЬ – НЕ ПРИГОВОР»

”

А сейчас всё позади, у меня ремиссия. После длительной и болезненной реабилитации прошло почти 3 года, ужас и страх от слов «у вас рак» остались позади. Родные и близкие помогли мне все это пережить, осознать, принять и бороться, во что бы то ни стало. Именно благодаря поддержке я поняла, что рак – это не приговор, и его можно победить.

Сейчас жизнь вошла в привычное русло: семья, дом, работа. Хадира с семьей часто выезжает на природу, посещает спектакли, концерты, а в летнее время путешествует на машине по России. Сегодня о страшном диагнозе напоминает лишь небольшой дефект речи и плановые походы к доктору.



“КАЖДЫЙ ДЕНЬ Я ПОВТОРЯЮ  
СЕБЕ, ЧТО ЗДОРОВА”

## Асет Дулдаева, Новый Уренгой

– Ещё недавно я находилась в глубокой депрессии – так восприняла свой диагноз, – рассказывает Асет. – Сейчас сама стремлюсь помогать другим. Когда сталкиваешься с такой бедой, важен каждый совет. Побороть болезнь мне очень помогло душевное отношение врачей. Вы не поверите, моя доктор относилась ко мне, как к родной дочке! С такой заботой, с таким вниманием! И от этого чувствуешь себя намного сильнее. Теперь каждое утро, когда просыпаюсь, говорю себе, что я здорова.

Сейчас Асет продолжает жить под регулярным

наблюдением врачей, проходит рекомендуемые обследования, недавно ездила на позитронно-эмиссионную томографию в Тюмень. Итоги обследования радуют: заболевание не прогрессирует.





## Огылай Исмаилова, Тарко-Сале

Именно эта мысль придавала Огылай Абдрашитовне силы в борьбе со страшной болезнью. И в итоге, любовь к семье и всепоглощающее желание жить победили.

Она приехала в Тарко-Сале из южного Казахстана в 1995 году вслед за мужем. Как и многие, ехали на Север заработать, а остались по сей день. С супругом воспитывали двоих замечательных сыновей, считали себя обычной, вполне счастливой семьей, никогда не жаловались на здоровье, и даже простужались редко.

– Болезнь подобралась незаметно и неожиданно, –

“ Я УЙДУ, А ТРУДНО БУДЕТ ДЕТЯМ ”

вспоминает Огылай, – На шее появилась шишка, чере з пару недель я начала задыхаться. Обратилась к врачу.

Сначала женщину лечили от пневмонии, однако состояние её лишь ухудшалось. Врачи, заподозрив неладное, взяли анализы и поставили предварительный диагноз: лейкоз. Для подтверждения её отправили в Тюмень, но уже в дороге женщине стало настолько плохо, что прямоком из поезда ее определили в реанимацию. А страшный вердикт подтвердился: острый лейкоз.

Курс лечения показался Огылай бесконечным:

– Три месяца подряд я пролежала в тюменской областной больнице, потом ненадолго уехала домой и вновь вернулась проходить очередной курс химиотерапии. И так два с половиной года. Всё это время я переживала не только за свою жизнь, но и за



двоих маленьких детей, оставленных дома. Постоянно думала, как они там? Где они? Чем занимаются? В безопасности ли находятся?

Помогла сестра, приехавшая из Казахстана. Она и супруг Огылай попеременно присматривали за детьми и дежурили в палате тюменской больницы.

Со временем химиотерапия стала проводиться реже, раз в полгода, а после и вовсе раз в год. Состояние стабилизировалось. Все с облегчением выдохнули. Однако после

очередного отпуска, проведенного в мае в Казахстане, Огылай почувствовала недомогание. Онкология дала осложнения. И весь пережитый ужас начал повторяться вновь.

– Теперь я крайне внимательно и даже настороженно отношусь к каждой своей болячке, даже незначительному недомоганию. Всё, что запрещено по медицинским показаниям, строго исключаю из своей жизни. Конечно, порой хочется на юга, попариться в бане, позволить себе то или иное лакомство, но об этом не может быть и речи.

В онкоцентре мне встречались люди, которые скрывали свой диагноз от родных. Не думаю, что они делали правильно. В нашем случае поддержка близких жизненно необходима. Не жалость, а именно поддержка. Например, сестра всегда мне говорила: «Ну, заболела, ну что ж теперь, как заболела, так и вылечишься». Я знала, что в душе она очень боялась, но мне никогда этого не показывала. Подружки тоже не отчаивались и со всего мира привозили всякие целебные травы и другие «волшебные» средства. А муж в тот момент, когда я очень переживала, что осталась без волос, шутил: «Так ты лысая еще красивее». Всё это мне придавало оптимизма и немислимые силы для борьбы.

А однажды и вовсе произошло чудо. После очередного курса «химии» Огылай Исмаилова была настолько ослаблена, что не могла даже встать с кровати. Узнав от врачей, что её организм перестал вырабатывать лейкоциты, а значит, перестал бороться и шансы выжить практически на нуле, она решила, что это и есть конец. Позвонила мужу, попросила приехать, чтобы попрощаться. Через три дня после приезда супруга, они вместе уехали домой, что для врачей стало настоящей неожиданностью. Женщина случившееся объясняет просто: в тот момент, когда сама уже ни во что не верила, я увидела надежду в глазах мужа.



Сыновья несмотря на юный возраст тоже стали маме надежной опорой.

- Конечно же, они понимали, что со мной происходит, - вспоминает Огылай. - И если я в мыслях допускала то, что всё может закончиться очень печально, они всегда говорили: мама, мы верим - ты выздоровеешь, ты будешь жить. Старший сын очень рано повзрослел. Я ему часто говорила: если меня не станет, ты должен быть сильным, слушаться папу и заботиться о младшем брате. Однако он даже слышать не хотел, твердо веря, что я выкарабкаюсь.

Последние пять лет Огылай находится в стадии ремиссии. Но по сей день её постоянно преследует страх, что болезнь вновь может заявить о себе. Женщина ценит каждую прожитую минуту, ложится спать и благодарит Бога за ещё один прожитый день, по утрам молится, чтобы всё не началось по новой, ведь ей так хочется женить сыновей и помянуть внуков.



- Когда я впервые попала в больницу, я впала в глубокую депрессию, ни с кем не разговаривала, не отвечала на телефонные звонки и потихоньку готовилась к страшному. Тогда ко мне начали подходить женщины, лежавшие со мной и боровшиеся с онкологией не первый год, и говорить: «Посмотри на нас, мы же живы, и ты будешь жить. Живи!» Даже сами врачи, если кто-то умирал, говорили: «Они перестали бороться, уже не хотели жить». Конечно, всячески пытаюсь вычеркнуть из памяти эти страшные моменты, но с другой стороны, я через это прошла и очень хочется, чтобы другие люди, столкнувшиеся с тяжелым диагнозом, не отчаивались, не теряли надежды. Шансы на выздоровление есть всегда, нужно только очень сильно захотеть, поверить, найти в себе силы, даже когда кажется, что их совсем нет, и бороться.



## Иван Ломаев, Тарко-Сале

В 2001 году у Ивана случилось пищевое отравление. Несколько дней он не мог ни есть, ни пить, парня постоянно тошнило. УЗИ показало опухоль в поджелудочной железе, и мальчика срочно направили в областную больницу в Екатеринбург. Там семью Ломаевых успокоили: опухоль доброкачественная. Раз в полгода Иван должен был проходить курс лечения и обследование в столице Урала. На протяжении двух лет парень добросовестно выполнял рекомендации врачей.

“

ВРАЧИ РЕАЛЬНО МОГУТ ПОМОЧЬ

”

– Были незначительные ухудшения самочувствия,

постоянный дискомфорт и боли, но довольно терпимые. В целом, на качество жизни это не сильно влияло, - вспоминает Иван. - Всё было относительно нормально до того момента, когда мне стало по-настоящему плохо.

Ухудшение случилось во время очередного обследования в Екатеринбурге. Уже были куплены билеты домой, но болезнь внесла свои коррективы. В срочном порядке парню сделали операцию. А через полгода ещё одну, уже в Тюмени.

- Было страшно, когда только огласили диагноз, да и не столько мне, сколько моим родным, - рассказывает Иван. - Я-то был ещё несмышлёным пацаном и до конца не понимал, почему меня таскают по больницам, а мама плачет.

По-настоящему парень испугался, когда оказался в онкологическом отделении в Екатеринбурге:





- Меня очень пугал внешний вид людей, из которых уходит жизнь, замученных бесконечным лечением, химиотерапией и операциями. Моих ровесников среди них практически не было. Тогда я начал понимать, что со мной творится что-то очень страшное. В этот период мне очень помогла поддержка родных. На мою первую операцию приехали и мама, и папа, и бабуля. Мне было приятно, и послеоперационный период проходил не так тяжело, как это обычно бывает.

Иван признаётся, что морально было сложно, когда он уже шёл на поправку:

- Все ровесники ходили гулять, веселились, а я сидел дома, меня перевели на домашнее обучение. Не радовала и жёсткая диета, и десятки других ограничений. Болезнь очень повлияла на меня. Раньше был хулиганом, а потом, когда все это случилось, повзрослел раньше сверстников. Стал ценить родителей и родственников, по-новому общаться с друзьями.

Иван считает, что ему очень повезло. Причём повезло дважды: вовремя выявили болезнь и вовремя сделали операцию, именно тогда, когда заболевание только начало прогрессировать. Благодаря этому парень избежал мучительных сеансов химио- и лучевой терапии.

- Я точно знаю, что своевременное обследование может быть жизненно важным. Почему-то люди считают, что поболит-поболит, да и перестанет. А идут к врачу, когда боль уже становится нестерпимой. Мой пример как нельзя лучше доказывает: если заболевание вовремя выявить и приступить к лечению, то вероятнее всего история закончится благополучно.

В свои 28 лет я до сих пор нахожусь на диспансерном учёте, регулярно прохожу обследования, - говорит Иван. - У меня нет части поджелудочной и селезёнки. Мне нельзя есть сладкое, копчёное и жареное. Периодически приходится пить курс препаратов, а в остальном все нормально.

Тем, кто столкнулся с серьёзным диагнозом, парень советует не унывать:

- Сейчас медицина семимильными шагами идёт вперёд, и то, что раньше считалось неизлечимым, теперь лечится вполне успешно. Нужно только выполнять указания врачей, полностью довериться им. Они реально могут помочь.



“

ТЫ СМОЖЕШЬ! У ТЕБЯ ПОЛУЧИТСЯ

”

## Тимур Евлоев, Пурпе

– Мне нравится учиться, и я очень стараюсь, потому что, когда вырасту, хочу стать управленцем в большой компании. А ещё у меня будет красивый дом и машина. И я буду исполнять мечты своих родителей и дарить им много подарков, потому что люблю их. У меня прекрасная, добрая и заботливая мама. А сейчас я мечтаю о компьютере, – с воодушевлением рассказывает Тимур.

Когда Тимуру не было и года, его мама Юлия Аверина заметила, что ребёнок стал беспокойным и плохо спал по ночам. Что происходит с малышом, долгое время

не могли определить ни местные специалисты, ни доктора из других регионов.

Юлия с ребенком на руках объездила половину страны, но ответа на главный вопрос



«Что с сыном?» нигде не находила. Спустя год она записались на приём в московский экспериментальный центр иммунологии-гематологии и онкологии имени Дмитрия Рогачёва. К тому моменту у малыша два месяца температура держалась на отметке «40», он буквально высох и в свои полтора года весил всего 6,5 килограммов.

Пурпейцев приняли бесплатно, быстро взяли необходимые анализы. Диагноз прозвучал ужасающе: нефробластома четвёртой стадии с прорастанием в поясничную мышцу и метастазами в правом лёгком. Ребёнка ждали десять месяцев лечения: шесть блоков химиотерапии, операция, после неё – ещё 27 блоков, девять лучевых терапий.

- Когда близкий человек борется с онкологией, самое сложное – всегда держать себя в руках, контролировать свои эмоции, - рассказывает Юлия. – Так хочется пожалеть ребёнка, дать ему слабину, в чем-то уступить, разрешить что-либо запрещённое.

Но этого делать нельзя. Ребёнок начнёт жалеть себя, а потом убедится, что он слаб. Лучше беспрерывно повторять: ты сможешь, у тебя получится! Нельзя показывать свои чувства, насколько тебе тяжело, иначе у ребёнка могут опуститься руки, начаться депрессия.

- Когда близкий человек борется с онкологией, самое сложное – всегда держать себя в руках, контролировать свои эмоции, - рассказывает Юлия. – Так хочется пожалеть ребёнка, дать ему слабину, в чем-то уступить, разрешить что-либо запрещённое. Но



этого делать нельзя. Ребёнок начнёт жалеть себя, а потом убедится, что он слаб. Лучше беспрерывно повторять: ты сможешь, у тебя получится! Нельзя показывать свои чувства, насколько тебе тяжело, иначе у ребёнка могут опуститься руки, начаться депрессия.

Хоть болезнь и перешла в стадию ремиссии, но все же не прошла бесследно. На протяжении всей жизни Тимур будет сталкиваться с множеством запретов. Это касается интенсивных физических нагрузок,

продуктов питания, ограничений, связанных с погодными условиями. К примеру, мальчик мечтает побывать на море летом, но жара для него под запретом.

Однако, несмотря на пережитые страдания, Тимур продолжает смотреть на мир открытыми добрыми глазами. Он увлекается шахматами, интересуется математикой. Любит приносить пользу окружающим, старается радовать друзей, учителей, знакомых. Мальчик продолжает наблюдаться у онколога в Тарко-Салинской больнице. Он никогда не приезжает к врачу с пустыми руками. Каждый раз старается чем-нибудь удивить доктора: подарить сделанную своими руками открытку или цветочек.

– Порой мне верится, что сын построит хорошую карьеру и станет большим начальником, – рассказывает Юлия. – Он любит порядок, все организовывать и держать под личным контролем. Даже когда мы лежали в стационаре, он умудрялся контролировать медсестёр, бесконечно задавая вопросы: «А что вы делаете? А зачем это?».

В этой истории не обошлось и без помощи добрых людей. Юлия утверждает, что без них они бы не справились, не смогли довести лечение до конца. Несмотря на то, что семье

выделили квоту на лечение и операцию, средства на дорогие препараты собирали всем миром. Прямое участие в этом принял фонд «Подари жизнь», телеканалы «Первый» и «Россия». Сегодня семья пурпейцев бесконечно благодарна всем, кто помог собрать средства, которые спасли жизнь Тимура.



“ МЕНЯ НЕ ПОКИДАЕТ  
БОЕВОЙ НАСТРОЙ ”

## Ирина Щерба, Надым

– Я только вступила в борьбу с онкологией. О диагнозе узнала совсем недавно. Были проблемы с почками и я прошла в Тюмени обследование. Анализы показали заболевание крови. У меня только начинается химиотерапия, – рассказывает Ирина.

С началом болезни я стала к себе относиться по-другому. Конечно, приходится себя беречь. Многое пришлось переосмыслить. Невозможно все предугадать и спланировать наперёд. Неизвестно, что будет завтра, но я всё-таки надеюсь, что буду счастлива. С печалью и грустью помогают справиться оптимизм, терпение и

желание жить. У меня много интересов, которые дают мне силы.

Когда-то я хотела переехать в Тюмень, но сейчас решила остаться в Надыме. Этот город меньше и уютнее, мне здесь проще. Я не сдаюсь, и меня не покидает боевой настрой. Подбадриваю себя, как могу. Мечтаю, чтобы это испытание побыстрее закончилось. Главная цель – выздороветь и поехать к сыну и внукам в Израиль. К сожалению, врачи пока не разрешают менять климат.

Не падать духом мне помогают и мои новые знакомые – те люди, о которых я узнала благодаря своему заболеванию. Мы поддерживаем друг друга.

Раньше я многого не понимала. Живёт человек, ну и живёт. Существует. А сейчас я осознала, что надо бороться за каждый день.

Что можно посоветовать тем, кто оказался в такой же ситуации? Каждый ищет свой путь. Но точно знаю, что надо взять себя в руки и двигаться вперёд.



## Ирина Туманова, Надым

– Я хочу посоветовать всем: узнав диагноз, не впадайте в панику! – говорит Ирина. – Страх и смятение выбивают вас из колеи и могут помешать правильно действовать, верно оценивать результаты обследований и назначения врачей. Я уж не говорю о том, что ваши семьи будут обделены вниманием. Помните: паника – не ваш попутчик!

Мне тоже пришлось пережить период психологического перелома. Однако, поразмыслив и оценив чужой опыт, я пришла к выводу, что люди с онкологией не просто существуют, но планируют свою жизнь на годы

вперёд. А это значит, что с болезнью можно и нужно бороться, только делать это надо правильно.

Есть стандарт лечения, его нужно соблюдать. А ещё – стараться жить обычной жизнью с её радостями и заботами. Больше уделять себе внимания, любить себя. После постановки

“

ЛЮБИТЕ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ

”



диагноза в моей жизни прошла переоценка ценностей. Я стала радоваться тому, что имею.

По своему опыту Ирина советует всем пользоваться страховыми продуктами. Ещё до болезни, в 2014 году, она оформила страхование жизни, вполне посильное для бюджета. И оно сослужило ей добрую службу. А общение и поддержку по словам Ирины можно найти в социальных сетях:

– Например, в «Одноклассниках» есть группа «Розовая лента». Она объединяет женщин, которым была диагностирована онкология. Там пишут о клиниках с эффективным обследованием и лечением, о наиболее действенных препаратах, о лечебных диетах и способах питания.

Здесь же можно получить консультацию профессиональных докторов, которые одновременно являются и пациентами со схожими диагнозами. А также, что очень важно, простую человеческую поддержку.

А ещё я каждому советую обязательно проходить ежегодные обследования. Тем более, если у вас есть сомнения в своём здоровье, а организм посылает какие-то сигналы. Поверьте, в распоряжении современной медицины есть целый арсенал диагностических средств. И если одно обследование ничего не показало, а ваши сомнения остались, настаивайте на дополнительной диагностике. Не бойтесь показаться навязчивыми – жизнь у вас одна, и здоровье тоже одно! Любите себя и свою жизнь!



“

Я НЕ ПОЗВОЛЮ СЕБЕ СДАТЬСЯ!

”



## Елена Дерябина, Тазовский район

– С самого начала, когда мне озвучили мой диагноз, я решила, что это не приговор, – делится Елена. – У меня изначально был позитивный настрой. Я всю жизнь работаю в сфере культуры, а это очень насыщенная, бурная жизнь. Мы постоянно что-то придумываем, самосовершенствуемся. Я привыкла так жить ещё с пионерских времён.

Как творческая личность Елена не смогла молчать и о своём заболевании. Всю боль и надежду выразила в стихотворении, которым открывается эта книга.

– Болезнь не заставила меня изменить взгляды и интересы, разве только научила беречь, ценить и любить себя. Сейчас ко мне многие обращаются за советами, причём даже из других регионов.

Сегодня мы создаём своё световое шоу, такого в нашем районе ещё нет. Надеюсь, что оно понравится и взрослым, и детям. Ещё я мечтаю выращивать клубнику, но пока это самое невыполнимое желание. Кроме этого, я очень хочу по нянчить внуков. Вокруг много хороших людей, всегда найдутся те, кто поддержит. Я не позволю себе сдаться!





## Мария Михайлова, Лабытнанги

– Первой реакцией на диагноз был стресс. Естественно, была истерика, но уже через два часа я приняла решение, что я борюсь. И потом уже я успокаивала всех тех, кто мне звонил. Я боролась во имя детей, во имя жизни, во имя себя любимой, – говорит Мария.

В трудную минуту меня поддержали мои близкие. Для меня не было раздражающих факторов в их поведении. Но мне нужно было выплеснуть эмоции и понять, что я та, кто я есть, я там, где я есть, принять эту ситуацию и начать бороться с ней.

“ Я ОСТАЮСЬ И ИСПОЛНЮ  
СВОЮ МИССИЮ ДО КОНЦА ”

Я принципиально ничего не читала в Интернете, ведь там даже при хорошем раскладе можно начитаться таких ужасов, что ничего не получится. Я сразу сказала себе, что народная медицина, чьи-то советы - не для меня. Я слушала только докторов, выполняла все назначения, не пыталась сама разобраться в своих анализах. Я повторяла себе: «Специалисты, плюс моя сила воли, моё терпение - и мы со всем справимся».

Я перенесла три операции, шесть курсов химии, месяц лучевой терапии. В целом на лечение ушёл год. Это было непростое время, но оно прошло.

Я не отношусь к той категории людей, которые закрываются в себе и думают: «Ой, мне звонят, чтобы узнать подробности», которые видят какую-то нехорошую подоплёку. Нужно говорить об этом, не стоит стесняться. Зачем скрывать? Шила в мешке не утаишь, все равно кто-то за спиной будет говорить. Поэтому нужно выговориться, это помогает преодолеть

стресс. Нужно открыто заявить этому миру: «Да, со мной это случилось, но я это преодолела».

Я очень социальный человек, очень люблю людей. И в тот момент я поняла, что многое зависит от тех, кто меня окружает. Мой муж очень поддержал меня: ласково, нежно и в то же время серьёзно. Он стал моей опорой, моим плечом, моей надеждой.

Очень добросовестно и заботливо со мной обошлись работодатели и все коллеги.

Очень многие не просто психологически поддерживали, но и предлагали реальную помощь с маленькими детьми, разными бытовыми вещами.

Как с этим справиться? Это стрессовая ситуация, её непросто пережить, многое зависит от твоего настроения. Помню, как разговаривала с молодым парнем. Он в красках мне описал свои страдания, когда ему пришлось обречь наголо. Я на него смотрела и удивлялась, что вот парень мне, женщине, рассказывает, как это сложно.

Конечно, смотришь на себя в зеркало и думаешь: «Какой ужас». Потом думаешь: «Ну ничего вроде бы, могло быть и хуже».

Для меня важно было оставаться женщиной. У меня же в доме трое мужчин, и я должна быть им симпатична. Поэтому до начала химии я успела сделать татуаж, чтобы на лице было хоть что-то яркое.

Мой нынешний образ - это образ после болезни. Я нашла себя благодаря этому этапу своей жизни. У меня когда-то были довольно длинные волосы, кудряшки. Мне было с ними сложно. Я искала себя и все никак не могла найти. Теперь моя причёска меня полно-



стью устраивает.

После такого жизненного поворота у каждого происходит перезагрузка. Так было и у меня: диагноз позволил мне правильно расставить приоритеты. Раньше была какая-то излишняя суета по поводу неважных вещей. Сейчас я осознала, что главная моя миссия – это материнство. Важнее этого нет ничего. Я остаюсь. Я исполню свою миссию до конца! Я нужна своим детям и мужу. Нужно принять себя и жить своей семьёй.

У этого проекта огромная социальная значимость. Я человек решительный и раздумывала о своём участии не более минуты. Хочу всем сказать, что жизнь продолжается и будет продолжаться. И она прекрасна! Боль, палаты, неудачи - все это заканчивается и возвращается обыкновенная жизнь без ограничений. Самое главное – вовремя выявить заболевание, тогда его можно победить. Я успела.



## Неля Кушнир, Губкинский

«...Неля Станиславовна, я знаю, Вы человек адекватный, поэтому скажу: я вижу по картинке, что у Вас на 99 % рак. Нужно обследоваться...».

– Эти слова, услышанные на очередном профосмотре, прозвучали как гром среди ясного неба, – рассказывает Неля, – нужно было идти на работу, а ноги сами понесли в храм. Было Благовещение. К причастию готовилась, но даже не подозревала, что к таинству придётся приступить с таким тяжким грузом на душе.

“

НЕ ХОЧЕШЬ БОРОТЬСЯ –  
НЕ ХОЧЕШЬ ЖИТЬ

”

В храме Неля побеседовала с батюшкой и, рассказав о диагнозе, расплакалась от тяжести свалившейся на неё беды:

– У меня душа в пятках, – призналась она.

– Не место ей там, – ответил священник, – поднимайте свою душеньку на положенное место, берите себя в руки и с Божьей помощью – к врачам.

По словам Нели, напутствие батюшки как-то встряхнуло и отрезвило. Постепенно

мысли пришли в порядок и она поняла, что в роли жертвы быть нельзя, нужно бороться. А поддержат на этом нелёгком пути окружающие:

– На протяжении всей моей жизни – и до болезни, и после – мне очень везло на замечательных, добрых и милосердных людей, грамотных специалистов. Всё, произошедшее со мной, ещё более укрепило мою веру в добро. Раньше по жизни я просто знала, что нужны добрые поступки, хотелось видеть благодарные глаза. Хотелось знать, что ты принёс кому-то хоть маленькую частичку добра. А сейчас это стало принципом моей жизни. Надо успевать делать добро!

Коллеги помогли Неле материально, всячески поддерживали и во время лечения. А после выхода на работу оберегали от излишних нагрузок.

Когда в родном украинском посёлке узнали о болезни землячки, люди стали собирать деньги на лечение. Прихожане губкинского храма Святителя Николая Мирликийского молились за неё. А каждый верующий человек знает, какова сила искренней молитвы, а особенно – общей. Друзья помогали, чем могли. А самое главное – рядом были родные.



Хотя были и такие, кто дистанцировался – такое тоже случается, когда люди сталкиваются с тяжёлыми болезнями.

Узнав окончательный диагноз, первым делом Неля пошла в парикмахерскую - осуществила давнюю мечту и стала жгучей брюнеткой. На предупреждение мастера о предстоящих сложностях с постоянным подкрашиванием корней отшутилась:

– Ничего, у меня их скоро вообще не будет!

Неля удивляла медиков своей энергичностью, её даже прозвали «маяком». После операции, курсов химии и лучевой терапии заставляла себя вставать, ходить. Она не давала раскисать ни себе, ни соседкам по больничным палатам. Поднимала всех на зарядку, включала на ноутбуке добрые фильмы, мультики, читала что-то интересное – старалась всячески поднимать настроение окружающим, вытаскивать впавших в уныние. И конечно же, всегда с собой брала молитвослов – день начинала и завершала молитвой.



– Первое, что необходимо сделать всем больным, – довериться врачам, полностью и безоговорочно, – говорит Неля. – Я сделала именно так. И как бы впоследствии ни было трудно, ни в коем случае нельзя сдаваться, прерывать лечение. Даже когда во время очередного курса отказала печень и появился сильный ожог, я продолжила лечение.

Неля решила участвовать в проекте «Красота сильнее рака!», потому что хочет призвать людей не сдаваться:

– Хочешь жить – живи! Рак – это не приговор, это очередная ступенька в борьбе. Жизнь – это борьба. Не хочешь бороться – не хочешь жить!



## Анна Соловей, Лабытнанги

– Если бы в тот момент, когда я столкнулась с заболеванием рядом был тот, кто бы доказал, то онкология излечима, подсказал и рассказал, что для этого нужно делать, мне было бы значительно легче, – рассказывает Анна. – Именно поэтому я сразу же согласилась принять участие в проекте «Красота сильнее рака!». Очень надеюсь, что мой опыт сможет кому-то помочь и будет полезен.

У каждого свой жизненный путь. Мной двигал оптимизм. Как и у многих, кто столкнулся с онкологией, у меня произошла переоценка ценностей, поменялись

“

*МНОЙ ДВИГАЛ ОПТИМИЗМ*

”

приоритеты. Сегодня я надеюсь, что буду жить долго и счастливо. У меня много хобби, я вообще разносторонний человек. Раньше почему-то на это не было времени. Сейчас я знаю, что нужно любить и беречь себя.

Универсального совета или рецепта в такой ситуации быть не может. Все слишком индивидуально, каждый человек сам определяет для себя мотивацию и дает себе какие-то установки. Мне, кажется, главное – не отчаиваться, верить в себя и в то, что ты справишься с болезнью. Вера – самый сильный помощник!

Планов у меня всегда было громадье. И когда озвучили диагноз, самое сложное было – сказать маме и удержать ее от слез. Когда я ей сказала, что мне не нужна в таком виде поддержка, она конечно переживала и плакала, но тайком от меня. Мне не нужно было, чтобы надо мной охали и ахали, сидели за ручку с грустными глазами. Мне наоборот, нужна была жизнь! Мне надо было отвлечься от своих мыслей, которые уводили вглубь.

Поддержали меня друзья, хотя тоже были в шоке, как такое могло произойти. Мы стали встречаться чаще, мы всё время куда-нибудь выходили. Даже во время лечения, когда состояние было не очень, да и внешний вид оставлял желать лучшего, мы ходили по клубам, развлекались. Я даже пользовалась вниманием мужчин.

Первая химиотерапия далась очень тяжело, физически, моральное состояние и до того было подкошенное. Когда ты не можешь ни встать, ни лечь, ни сесть, тебе плохо, тогда начинаешь эмоционально еще больше в этом утопать. Был такой период, когда казалось – всё! Именно в этот момент был рядом человек, который сказал: «Хватит раскисать, чего ты уселась, разлеглась? Вставай, иди и делай что-нибудь». Я шевелилась, делала.

Что-то я для себя на тот момент переосмыслила и оставила в прошлом, больше я к этому стараюсь не возвращаться. Сейчас я уже забываю, что мне когда-то было настолько плохо. Это не точка, это всего лишь толчок для развития, для новой жизни, для новой себя!



“

СЕБЯ ЖАЛЕЕШЬ – БОЛЕЗНЬ НАГЛЕЕТ

”

## Татьяна Крылова, Салехард

– Я приняла своё заболевание, я люблю свою болезнь, как бы это не звучало саркастически, – говорит Татьяна. – У меня не было паники, что это конец, все – это точка. Именно болезнь позволила мне на многое пересмотреть свои взгляды. Например, я по-другому посмотрела на семейные ценности. Теперь мне хочется больше времени проводить с семьей. На мой взгляд, залог любого выздоровления – это желание выздороветь. От желания пациента очень многое зависит, а еще от поддержки семьи, друзей от профессионализма врачей. Не надо падать духом, надо жить и бороться.

Когда ты видишь женщин, которые продолжают жить, работать, следить за собой, воспитывают детей, то понимаешь – а жить-то хочется, очень хочется. Пока мы молоды – здоровья много, и ты не задумываешься о нем. Здоровье вообще понятие противоречивое – когда оно есть, мы об этом не думаем, а когда оно покидает нас, мы начинаем его спасать. Есть очень хорошая поговорка – «Себя жалеешь – болезнь наглеет». Поэтому надо в какой-то степени быть бойцом. Секрет любого выздоровления – вера. Только тогда все получится, и все будет хорошо!





## Нафиса Кунцевская, Надым

– Маме долго не могли поставить диагноз, – рассказывает дочь Нафисы Татьяна Мезина. – Её беспокоили боли, она ходила по врачам, но никто не мог выявить онкологию. Этого не удалось сделать даже при помощи УЗИ. Доктора назначали новые исследования, но снова и снова разводили руками. Когда наконец опухоль обнаружили, она была уже значительных размеров. С этого момента мы все начали борьбу с болезнью. Помочь были готовы все родственники, мы даже хотели брать кредит, но нам повезло – маме выделили бесплатную квоту на лечение.

“

*НЕЛЬЗЯ ОПУСКАТЬ РУКИ*

”

– Когда мама столкнулась с онкологией, сказать, что она расстроилась – значит не сказать ничего, – говорит ещё одна дочь Нафисы Елена Шинкарук. – У неё был такой пессимистичный настрой, она даже готова была уйти. После первой химии мама вернулась в настолько разбитом состоянии, что сказала нам: «Наверное, день-два и всё, уйду от вас навсегда». И вот надо её поддержать, а у самой слёзы на глазах. Это, наверное, для меня было самое сложное.

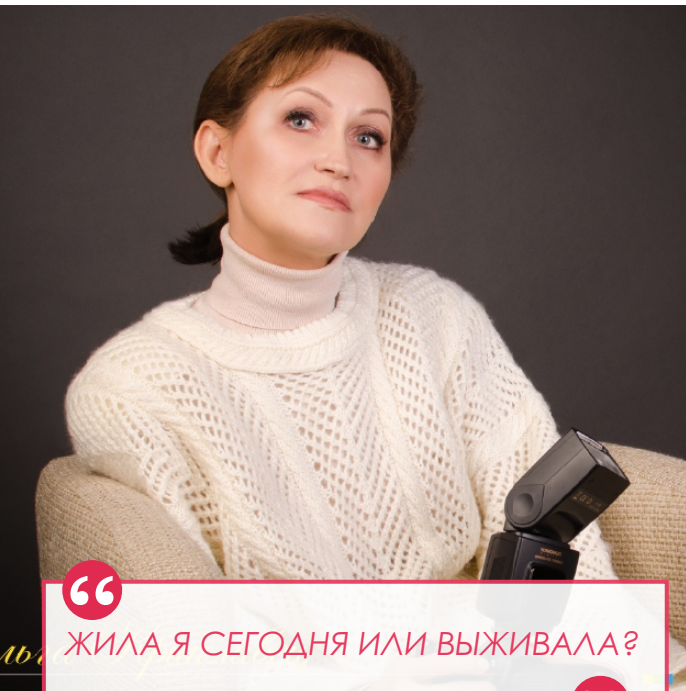
Панику удалось победить и настроиться на борьбу – Нафиса пообщалась с людьми, у которых врачи диагностировали такой же диагноз, и воспряла духом. После нескольких курсов химиотерапии в Тюмени наметилась положительная динамика: опухоль значительно уменьшилась, появилась возможность операции. Но всё же врачи не давали 100 % гарантии: исход хирургического вмешательства был непредсказуем.



– Химию я переносила очень тяжело, – говорит Нафиса, – я так плохо себя чувствовала! А после операции пять дней пролежала в реанимации, кормили меня через капельницу. Хочу сказать, что онкология – это испытание, и пройти его удаётся лишь тем, кто никогда не опускает руки.

Сейчас у Нафисы ремиссия, она соблюдает все рекомендации врачей и каждые три месяца наблюдается у онколога. Женщина старается есть больше белковой пищи, чаще бывать на свежем воздухе. Любимое место для прогулок – Надымский парк, здесь массу положительных эмоций приносят белочки. Всячески поддерживают маму дочери - навещают каждый день, вместе гуляют, внушают позитивные мысли и делают всё,

чтобы она не чувствовала себя одинокой и вновь ощутила радость жизни.



## Ольга Крикливец, Ноябрьск

– О болезни я узнала пять лет назад, – говорит Ольга. – Постаралась отнестись к этому адекватно. Внешне почти всё так и выглядело – не могла я позволить себе слабости. У меня взрослая дочь и маленькая внучка сыну тогда было всего восемь, а ещё муж, мама, папа, сестра. Мысли о том, какие страдания я причиняю любимым людям, тяготили. Приступы тихого отчаяния сменялись периодами оптимизма. И каждый вечер я задавала себе вопрос: жила я сегодня или выживала?

“

ЖИЛА Я СЕГОДНЯ ИЛИ ВЫЖИВАЛА?

”

Операция, множество курсов химии, лучевая терапия остались позади. Спустя многие месяцы болезнь

отступила, предстояло ещё пройти курсы поддерживающей терапии и регулярно обследоваться.

Когда я узнала о своём заболевании, я находилась в поиске работы. Разумеется, на период лечения ни о каком трудоустройстве не могло быть и речи. Потом вернулся вкус к жизни, но поиски работы долгое время не приносили успеха.

Очередной раз, перечитывая объявления о вакансиях, узнала, что городская газета ищет корреспондента. Это теперь я удивляюсь, откуда взялась такая самоуверенность, граничащая с наглостью – раньше не замечала такого за собой. Без соответствующего образования, без опыта я просто пришла в редакцию «Северной вахты» и сказала, что хочу попробовать.

Мне дали шанс. И я влюбилась в журналистику. Через полтора года перешла в региональную газету и вот уже почти два года работаю в «Красном Севере». Недавно меня приняли в Союз журналистов России – горжусь этим. Теперь я уже навсегда останусь в журналистике.

Мне нравится социальная проблематика. Эти темы всегда самые острые. Да, я трачу много собственных сил, но результат того стоит, особенно, когда удаётся помочь другим людям.

Казалось, все окончательно встало на свои места. Но год назад случился рецидив – врачи обнаружили метастазы. И опять длительное лечение, плохое самочувствие, несколько не радующие глаз перемены внешности... На этот раз я решила сопротивляться изо всех сил.

Любимая работа и чуткие коллеги не позволили впасть в депрессию, а врачи опять остановили развитие болезни. Отражение в зеркале мне всё ещё не нравилось. Но, не иначе как по иронии судьбы, именно в это время поступило предложение об участии в проекте «Красота сильнее рака».

У меня сразу же возникло множество аргументов для отказа: я не умею позировать, поздно становиться моделью, не люблю публичности... Стоп! Мне ведь есть, что сказать людям, столкнувшимся с онкологией. Особенно тем, кто недавно узнал о диагнозе, кому только предстоит осмыслить происходящее, принять правильное решение и научиться жить с этим. И я согласилась, бросив вызов своему очередному страху.

Хочу сказать, что болезнь открыла мне глаза на многие вещи. Она придала мне сил и уверенности. Каждый, кто столкнулся с онкологией мечтает вылечиться и побыстрее забыть о ней. Многое зависит от внутреннего настроя человека. В такие моменты нужно полностью менять всё: свои принципы, взгляды и отношение к жизни.

В трудную минуту рядом со мной была семья, родные и близкие люди, они поддержали. Спасибо им за это! Сейчас у меня много планов: буду растить детей и работать – моя работа даёт мне силы и энергию.





## Сергей Бондарев, Надым

История борьбы за жизнь началась у Сергея с дискомфорта в поясничной области. УЗИ почек показало опухоль на одной из них.

– Конечно, когда я узнал о своём диагнозе, не поверил, – говорит Сергей. – Очень хотелось услышать, что произошла ошибка, и все это неправда. Потом стал относиться к заболеванию спокойнее. У каждого человека свой характер, и каждый борется по-своему.

Операцию делали в Салехарде, куда Сергея сопровождала жена. После вмешательства мужчина месяц провёл в больнице. Химиотерапия, к счастью, не потребо-

“  
НУЖНО ОТНОСИТЬСЯ  
К СЕБЕ БЕРЕЖНО  
”

бовалась - метастазы были только в самой почке, по всему организму распространиться не успели. С тех пор прошло два года, но такое быстро не забывается. Поэтому Сергей старается выполнять все предписания врачей, стал тщательнее следить за своим здоровьем, правильно питаться:

– Начинаешь бережно к себе относиться. Раньше-то думал, как многие, – это меня не коснётся. А тут – оп, и – вот оно! Откуда взялось – неизвестно. И начинаешь тогда задумываться, как же так получилось?

Сергей надеется, что его история может стать для кого-то отправной точкой к здоровому образу жизни.

«Выбор – жизнь» – это межведомственный проект в котором участвовал весь Ямал. Врачи, психологи, журналисты, визажисты, фотографы, социальные партнеры – все объединились, чтобы научить людей не бояться онкологии, чтобы каждый знал, как можно больше об этом заболевании, о том, что это – не приговор.

Отдельные слова благодарности командам профессионалов ТРК «Ямал регион» в Салехарде, Ноябрьске и Новом Уренгое. А также всем интернет-агентствам, региональным и муниципальным СМИ, которые поддержали проект.

Что притягивает в этих историях? Искренность, решимость, сила духа. Эти люди – не супермены, им не чужда боль, растерянность и даже отчаяние. Но они смогли! Смогли в первую очередь победить себя. Они самой своей жизнью доказали, что как бы тяжело ни было, никогда нельзя опускать руки. Доказали, что красота действительно сильнее рака.

Судьбы этих людей заставляют вспомнить о главном и задуматься: «А не пройти ли мне завтра обследование с профилактической целью, а еще лучше всей семьей». Или, как минимум, подумать о приоритетах в своей жизни, о том, что здоровье – это самая большая ценность. Проект мотивирует не только идти к победе над раком, но и учит любить жизнь, ценить каждый ее момент, проживать каждый день на все сто процентов!

