



ДО 9 МАЯ
80 ДНЕЙ 92 ЧАСОВ 00 МИНУТ
ПОБЕДА!



Звезда Севера

Общественно-политическая газета Аяно-Майского района Хабаровского края
Издается с 1935 года ● № 6 (8275) ● 12+ ● Цена свободная

- 2025 -
ФЕВРАЛЬ
5
СРЕДА

● Есть такой праздник

День первооткрывателя



29 января в России отмечался День первооткрывателя. Дата связана с открытием Антарктиды в 1820 году. Именно тогда, в конце января экспедиция Фаддея Беллинсгаузена и Михаила Лазарева добралась до легендарного шестого континента на шлюпках «Восток» и «Мирный» и бросил якорь у берегов Антарктиды.

Памятная дата была установлена для того, чтобы напомнить всем гражданам страны о важности первооткрывателей. Вся история России связана с выдающимися мореплавателями и первооткрывателями, которые осваивали суровые северные и восточные земли.

Старшеклассники районного центра решили отметить особенную дату по-своему – в Аянской школе провели тематическое мероприятие в рамках акции молодёжного Движения Первых. Акция, по словам организаторов, носила всероссийский характер и проходила в школах под девизом «Откры-

тия Первых». Естественно, мероприятие носило не только познавательный, но и ярко патриотический характер. Обсуждали выдающихся русских исследователей, их целеустремленность и готовность служить науке даже ценой жизни.

«Первооткрыватели - это, в первую очередь, профес-

сионалы, которые смогли преодолеть границы стандартной деятельности и посвятили свою жизнь служению людям, науке, своей стране», - так комментируют суть мероприятия организаторы.

Подготовил Сергей ЛАПОНИКОВ.

● Спорт

На турниры - с логотипом района

Спортсмены Нельканской общеобразовательной школы, выезжающие на краевые соревнования «Серебряный мяч» и «Надежды Севера», будут экипированы в единую спортивную форму с логотипом Аяно-Майского района благодаря второму выигранному гранту губернатора Хабаровского края среди молодых граждан.

В прошлом году, как вы помните, учащиеся школы выиграли свой первый грант и закупили сап-борды. В этом году работа в этом направлении продолжилась, и теперь волейболисты имеют десять профессиональных мячей, а для самых сильных заказали профессиональные кроссовки, спортивные баулы. В комплект спортивной формы входят футболка, шорты, наколенники, которые в данный момент находятся в процессе изготовления по заказу с логотипом района. Теперь

наши спортсмены будут узнаваемы, форма придет в течение месяца.

Вот так, постепенно, благодаря грантам по молодежной политике пополняют свою спортивную базу нельканские спортсмены. «Администрация Нелькана каждый год помогает в развитии волейбола в поселении, но денег в бюджете на все не хватает», - прокомментировала бессменный куратор проектов Елена Альбертовская. И поэтому все предложения Надежда Доронина, волейбольный тренер, облачила в заявку на грант губернатора.

Недавно ребята побывали в краевой столице, где играли с настоящими профессионалами из детско-юношеских школ. Получили большой опыт, почувствовали игру сильнейших.

Елена ЕФРЕМЕНКОВА.

● ТОС

С каждым проектом - все лучше и лучше

В этом году от Нелькана были утверждены три проекта ТОС: «Да будет свет у Непосед», «Благоустройство сквера «Новая жизнь» и важный проект ТОС «Тайга» под председательством Виктора Карпова «Реконструкция водонапорной скважины «Чистая вода». Поздравляем и джигдинцев, у них утвержден второй этап проекта «Сердцу милое начало» под председательством Инны Стручковой. И это несмотря на то, что на краевой конкурс было подано в крае 1333 проекта, а отобраны были только 549. Так держаться!

Нельканцы, проживающие на территории ТОС «Тайга», в этом году ожидают капитальный ремонт водонапорной скважины. Этот вопрос давно наболел, и теперь жители сообщат приведут в порядок скважину.

В прошлом году в Нелькане торжественно открылась еще одна игровая детская площадка (проект реализован

ТОС «Эдельвейс» под председательством Рады Гура). А вот в этом году они продолжают обустраивать игровую зону - сделают уличное освещение, установят дополнительные урны.

Не менее важен проект «Новая жизнь» по обустройству сквера. Активисты обновят парк новыми парковыми скамейками и дополнительно установят спортивно-игровые элементы.

В прошлом году в Джигдинском поселении первым этапом прошла реализация проекта «Сердцу милое начало»: центральная улица поселения заметно преобразилась, установили добротное металлическое ограждение. А в нынешнем году сельчане продолжают работу в этом направлении - переулочек Школьный заиграет новыми красками, а внешний облик села еще более улучшится.

Елена ЕФРЕМЕНКОВА.

● Коротко

Разговор о важном



Специалист районной администрации по молодежной политике Анна Найко и специалист комиссии по делам несовершеннолетних Ксения Журанова провели важную беседу со старшеклассниками районного центра. Подобные встречи административных работников с простыми учениками уже стали традиционными и официально называются «Разговорами о важном». На этот раз тема была непростая – профилактика суицидального поведения в образовательном учреждении.

Организаторы комментируют прошедшее мероприятие так:

«Одной из самых серьезных проблем, с которой молодежь может столкнуться, является острое психическое состояние, которое может привести к потребности в совершении саморазрушительных действий. Профилактический урок полностью осветил проблему суицида, сформировал ясное представление о рисках и последствиях, а также показал доступные способы получения помощи».

В ходе беседы ребята получили информационные листовки о Едином Общероссийском телефоне доверия для детей, подростков и их родителей - 8-800-2000-122 (короткий номер 124).

Соб. инф.

Год семьи в цифрах

В 2024 году на территории муниципального района зарегистрировано рождение 16 детей, из них: девочек - 12, мальчиков четверо. Первенцами стали пять малышей, четверо – вторыми, пятеро малышей – третьими, двое стали четвертыми детьми в семье.

В 2024 году имена малышей отличались разнообразием. Не повторились ни разу имена мальчиков: Михаил, Богдан, Григорий, Виктор. Среди девочек популярными именами стали Мария и Ярослава - повторились по два раза. Редкие и необычные имена девочек: Таисия, Агата, Цирилла.

В 2024 году создали семью 11 пар. Наибольшее количество мужчин и женщин вступило в брак в возрасте от 35 лет и старше (восемь мужчин и шесть женщин). Из общего числа зарегистрировали первый брак семь мужчин и четыре женщины, повторный брак – четверо мужчин и семь женщин.

Отдел ЗАГС администрации района.

● Вопрос-ответ

Трелевочник для Нелькана

В социальных сетях жительница села Нелькан обратилась к специалистам районной администрации со следующим вопросом: «Подскажите, какая информация по приобретению трактора-трелевочника для нужд жителей Нелькана?»

В целях приобретения и поставки в село Нелькан трелевочного трактора администрацией района в текущем году проведены все необходимые для проведения электронного аукциона мероприятия. 3 февраля 2025 года на электронной торговой площадке «Россельторг» размещено соответствующее извещение.

Согласно аукционной документации срок поставки данной единицы специализированной техники - не позднее 10 апреля 2025 года. Начальная максимальная цена контракта составляет 12 750 000 рублей. Так ответили специалисты администрации Аяно-Майского муниципального района.

Соб. инф.

● Коротко

Пожарные извещатели для жителей района

Сертификат на получение 156 автономных дымовых пожарных извещателей был вручен Аяно-Майскому муниципальному району.

На совещании по линии ГО и ЧС губернатор Хабаровского края Дмитрий Демешин передал главе муниципального района Сергею Альбертовскому сертификат на получение датчиков. Дополнительно 27 пожарных извещателей переданы Ассоциацией «Союз организаций в области обеспечения пожарной безопасности и антитеррористической защищенности». Датчики дыма в приоритетном порядке получат многодетные семьи и социально незащищенные граждане.

Соб. инф.

● Новости края

Обеспечение населенных пунктов услугами связи

Губернатор края Дмитрий Демешин провел рабочую встречу с директором Хабаровского филиала ПАО «Ростелеком» Алексеем Расколом. В повестке – реализация федерального проекта «Устранение цифрового неравенства 2.0», исполнителем которого является «Ростелеком», а также модернизация сети связи на территории края.

Как отметил в начале встречи Дмитрий Демешин, в Хабаровском крае для обеспечения населенных пунктов услугами доступа к сети Интернет реализуется проект «Цифровое равенство», который включает федеральную и региональную составляющие.

В 2024 году по региональному проекту запущены услуги мобильного Интернета в 13 населенных пунктах. Завершены работы по обеспечению связью стандарта LTE поселков с числом жителей свыше 500 человек. Для запуска услуг в отдаленных селах Чумикан Тугуро-Чумиканского района и Арка Охотского округа оператором сотовой связи выделена краевая субсидия. В этом году ее размер составляет 28,8 млн рублей, – отметил Дмитрий Демешин.

По федеральному проекту «Устранение цифрового неравенства 2.0» в прошлом году появился интернет в поселке Шумном Вяземского района, селах Согда Верхнебуреинского района и Лесное Хабаровского района. Запуск услуг связи еще в трех населенных пунктах по решению Минцифры России был перенесен на 2025 год. Директор Хабаровского филиала «Ростелекома» Алексей Раскол рассказал, на какой стадии находится решение вопроса по ним.

Объекты связи в двух из них уже построены, находятся в полной технической готовности к предоставлению услуг связи. В настоящий момент мы работаем с Минцифры России по подписанию необходимых документов, для того чтобы начать предоставлять сервис, – сообщил Алексей Раскол.

Речь о селе Боктор Комсомольского района и поселке Аэропорт Охотского округа. Также готовится запуск услуг связи в селе Петропавловка Хабаровского района. По словам директора филиала, уже построено 15 км волоконно-оптической линии связи, ведется подготовка к строительству антенно-мачтовых сооружений. Работы будут полностью закончены в марте 2025 года. Всего в 2025 году по проекту УЦН 2.0 готовится запуск услуг связи в семи населенных пунктах Хабаровского края.

Также участники встречи обсудили модернизацию сети связи на территории края.

Губернатор Дмитрий Демешин отметил, что «Ростелеком» – многолетний и надежный партнер правительства региона в обеспечении современными услугами жителей края. Сегодня стоят задачи по строительству распределительных сетей в тех населенных пунктах, где есть магистральные линии связи, замене и расширению устаревших медных линий связи. Важно также поддерживать качество и бесперебойность оказания телекоммуникационных услуг. По словам главы Хабаровского края, в поездках по краю, особенно в отдаленные районы, ему поступало немало жалоб жителей на услуги связи.

С учетом того, что за последний год произошло увеличение числа обращений жителей края по качеству услуг связи, я прошу вас не просто обратить внимание. Аварийные столбовые опоры и провисшие линии связи – все это необходимо менять. И самое главное – наше население должно увидеть качественный результат. Услуги связи, особенно в удаленных районах, – это зачастую вопрос жизни, – подчеркнул Дмитрий Демешин.

Директор Хабаровского филиала ПАО «Ростелеком» Алексей Раскол рассказал о том, какая работа проводится в данном направлении. Это проект по замене медных сетей на современные волоконно-оптические, участие в обеспечении домохозяйств услугами проводного интернета в рамках реализации проектов территориального общественного самоуправления и др.

Для организации качественных услуг связи на удаленных территориях используется также механизм построения радиорелейных линий связи. Как сообщил Алексей Раскол, в прошлом году этот проект начат в п. Херпучи района имени Полины Осипенко.

На сегодняшний день строительство антенно-мачтовых сооружений мы там закончили и к августу ожидаем начала тестового предоставления услуг, – сообщил директор Хабаровского филиала «Ростелекома».

По его словам, благодаря реализации проекта жители поселка получают качественный высокоскоростной интернет. В дальнейшем данная практика будет тиражирована на другие труднодоступные населенные пункты края.

Напомним, по федеральному проекту «Устранение цифрового неравенства 2.0», который реализуется на территории края с 2022 года, построено более 220 км новых волоконно-оптических линий связи, услуги доступа к сети Интернет по технологии 4G запущены в 17 населенных пунктах края.

Пресс-служба губернатора и правительства Хабаровского края.



Мы помним! М.В. Алгазин

В целях сохранения исторической памяти, в ознаменование 80-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов, мы начинаем серию публикаций о ветеранах нашего района.

Алгазин Михаил Васильевич (1919-1988 г.г.).

Родился в селе Саратово Горьковского района Омской области, трудовую деятельность начал в 1937 г.

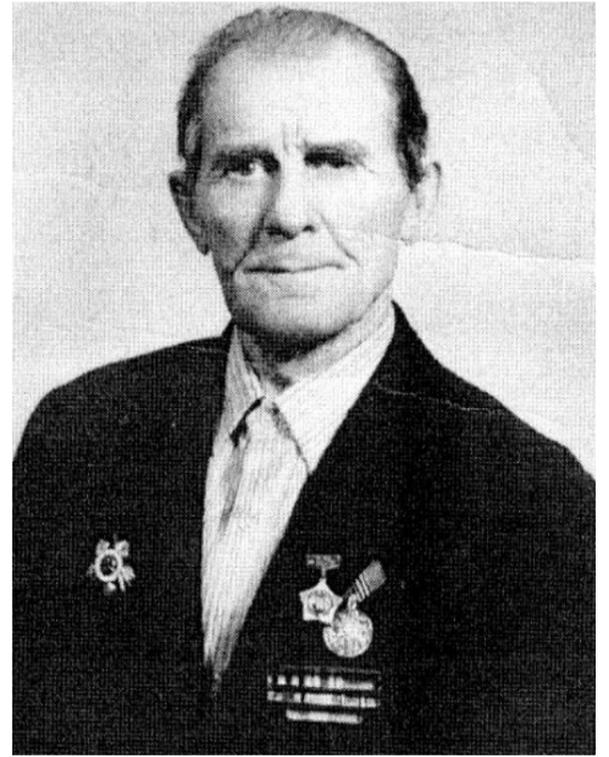
Работал на приисках в продснабе. Во время Великой Отечественной войны в 1942 г. призван на фронт в отдельный стрелковый учебный батальон при 292 стрелковой дивизии Забайкальского фронта.

С 1942-го по 1945-й готовил кадры для армии. Принимал участие в войне с Японией с 09.08.1945 по 03.09.1945 г. в составе 292 стрелковой дивизии. Был командиром отделения, награжден медалью «За Победу над Японией».

После демобилизации продолжил свою трудовую деятельность в золотопродснабе Усть-Юдомы.

В 1950 году был избран председателем Усть-Юдомского сельского совета, где проработал до 1954 года.

С 1956-го по 1975 г. работал в Нельканском отделении Аянского ЭТУСа. С 1975 года ушел на пенсию, но продолжил трудиться в Нельканском Рыбкоопе. В 1985 году награжден орденом Отечественной войны II степени.



Архив Аяно-Майского района.

● Новости края

Льготы для инвесторов

Заместитель председателя правительства – полномочный представитель президента в ДФО Юрий Трутнев провел заседание президиума Правительственной комиссии по вопросам социально-экономического развития Дальнего Востока.

На повестке – обсуждение реализации инвестиционных проектов, претендующих на получение господдержки в форме льготного финансирования государственной корпорации развития ВЭБ.РФ.

Мы сегодня примем предварительное решение. Определим отношение президиума комиссии к поддержке или не поддержке проектов. Кредитный комитет еще не состоялся, но мы вместе с ВЭБ.РФ приняли решение, что не надо терять время, поэтому мы свою рекомендацию дадим, а коллеги пусть работают. Отмечу, что все представленные проекты имеют существенное значение для развития Дальнего Востока, – обозначил Юрий Трутнев.

По итогам анализа портфеля инвестиционных проектов, планируемых к реализации на территории Дальнего Востока и Арктики, сформирован перечень из девяти проектов, соответствующих подходам и имеющих потребность в открытии финансирования в первом и втором кварталах 2025 года.

Приоритизацию проектов осуществили исходя из экономической эффективности, охвата населения, наличия в мастер-планах и отношении к отраслям «технологии» и «туризм». По итогам ранжирования, предлагаем доступные в 2025 году средства в объеме 28 млрд распределить между рассмотренными проектами, – отметил министр РФ по развитию Дальнего Востока и Арктики Алексей Чекунков.

Как сообщил заместитель председателя «ВЭБ.РФ» Артем Довлатов, были рассмотрены и поддержаны проекты шести дальневосточных регионов для предоставления льготного финансирования со стороны ВЭБ.РФ общим бюджетом более 100 млрд рублей.

Мы продолжим детальную проработку и структурирование данных проектов в сфере технологий, таких как создание производственно-логистического комплекса в Амурской области, строительство мультимодального транспортно-логистического комплекса в Забайкалье, создание дальневосточного автокластера в Хабаровском крае и строительство инновационного научно-технологического центра на о. Русский. Рассмотрим проекты в сфере развития туристической инфраструктуры, а именно создание центра городского отдыха на сопке Мишен-

ной, строительство пятизвездочной гостиницы в Петропавловске-Камчатском и строительство гостинично-термального комплекса в г. Южно-Сахалинске, а также развитие рыбного порта на полуострове Назимова в Приморье, – пояснил он.

Губернатор Хабаровского края Дмитрий Демешин отметил, что правительство региона высоко ценит участие корпорации «ВЭБ.РФ» в развитии Хабаровского края. Благодаря корпорации в регионе реализуются масштабные проекты, направленные на развитие транспортной, горнодобывающей, а также социальной сферы.

В настоящее время готовится к запуску проект по созданию Дальневосточного автокластера. Край поддерживает проект. Благодаря содействию Минвостокразвития России, а также АО «КРДВ» инвестору предоставлен преференциальный режим территорий опережающего развития, – сказал Дмитрий Демешин.

Также губернатор подчеркнул, что проект автобусного кластера особенно важен в контексте обеспечения жителей Хабаровского края современным, безопасным и комфортным транспортом.

На совещании обсуждалось и изменение механизма оказания государственной поддержки юридическим лицам, реализующим инвестиционные проекты на Дальнем Востоке.

У нас есть изменения по количеству проектов. Их объем финансирования уже настолько значительный, что в отбор только за счет мультипликатора, когда мы говорили, что одна десятая средств инвестора может быть вложена в инфраструктуру, мы уже не уместаемся. Мы вводим дополнительные методики отбора. Ведь количество проектов неуклонно растет, а сами проекты требуют более тщательного отбора, – заметил Юрий Трутнев.

Предложение о корректировке механизма поддержки юридических лиц вынесло на рассмотрение Минвостокразвития России. Было предложено осуществлять поддержку инвестпроектов стоимостью от 1 до 500 млрд рублей. Для сокращения сроков по предоставлению субсидии, документы будут представляться инвесторами один раз, в рамках подачи заявки на конкурс. Объекты инфраструктуры должны быть введены в эксплуатацию до подачи заявки на конкурс и построены не ранее, чем за три года до даты отбора. Размер субсидии будет составлять не более 2 млрд рублей в год на один инвестиционный проект, с учетом бюджетного мультипликатора 1 к 10.

Права на собственность - удаленно

Для облегчения процедуры регистрации прав собственности на сайте Росреестра действует сервис электронных услуг. Теперь эту и другие услуги можно получить удаленно. Подобный сервис есть и на портале Госуслуг, через него также можно электронно подать документы. Сервис будет полезен как обычным гражданам, желающим выполнить регистрацию прав, так и предпринимателям, решающим имущественные вопросы.

Как рассказали в Управлении Росреестра по Хабаровскому краю, в 2024 году сервисом воспользовались свыше 206 тысяч раз.

С помощью сервиса можно зарегистрировать права собственности на объекты недвижимости, поставить их на государственный кадастровый учет, внести сведения об ипотеке, договорах долевого участия и другие. Электронные сервисы постоянно дорабатываются в соответствии с изменениями действующего законодательства, требованиями безопасности, вводятся в эксплуатацию новые. Преимущество использования электронных сервисов очевидно: получить необходимую услугу стало удобнее и быстрее. Важно, что с помощью элек-

тронных сервисов провести регистрацию можно и из других регионов, – пояснила заместитель руководителя Управления Росреестра по Хабаровскому краю Елена Семченко.

Работу по упрощению процедур имущественной и земельной регистрации курирует министерство имущества Хабаровского края. Так, в рамках мероприятий по улучшению инвестиционного климата и позиций региона в Нацрейтинге ведомство продолжает оптимизацию процедур выдачи земельных участков. К примеру, средний срок получения в аренду земли по торгам в крае теперь сокращен с 182 до 107 календарных дней, а без торгов – с 171 до 81 календарного дня. Такая оптимизация должна помочь предпринимателям, планирующим запустить в регионе свой бизнес.

А в части имущественной поддержки, в 2025 году были сохранены льготные ставки аренды на госимущество для предпринимателей. За 1-й год плата за пользование гособъектами составит 5% рыночной стоимости, во 2-й год – 60%, 3-й – 80%, а в 4-й год и далее – 100%.

Пресс-служба губернатора и правительства Хабаровского края.

● Мастер-класс

Вкусно жить не запретишь!

В Этнокультурном центре имени В.С. Константинова провели мастер-класс по изысканной этнической кухне. Звездой на кулинарном небосводе воссияло хорошо известное каждому жителю района эвенкийское блюдо – строганина из свежей рыбы. Гостям этноцентра, само собой, посчастливилось не только поднабраться в быстром приготовлении этого национального блюда, но и как следует им полакомиться в крайне изысканной сервировке.

В приготовлении использовали рыбу, наиболее доступную для жителей захребтовской части нашего района, – ленка, сига и щуку. Конечно, высший пилотаж – это приготовить строганину из тайменя, но такой деликатес можно раздобыть не всегда. Впрочем, мороженый ленок тоже прекрасен – ломтики розового, полупрозрачного мяса буквально тают во рту. Разумеется, свежемороженую рыбу подавали с классическими специями – солью и чер-

ным перцем. Помимо этого, на столе присутствовали ароматные таяжные ягоды – брусника, голубика и охта. Резкий вкус этих ягод создает изысканный контраст с рыбой. Также на столе присутствовала свежая зелень, овощи и фрукты. И, разумеется, крепкий, словно деготь, горячий черный чай венчал весь этот зимний праздник. Кажется, что одной такой трапезы достаточно, чтобы прожить лет на пять дольше, – вот оно, здоровое питание!



Подготовил Сергей ЛАПОНИКОВ.

● Рацион

В каких продуктах больше всего углеводов?

Углеводы считаются одним из основных источников энергии. Без них сложно представить сбалансированный рацион. В частности, они содержатся в хлебе, крупах, овощах и фруктах. Какие еще продукты богаты углеводами и как выбрать те, которые принесут максимум пользы – в материале «Газеты.Ru».

Что такое углеводы и какими они бывают

Углеводы – это органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода. Такие соединения входят в список трех самых важных макроэлементов наряду с белками и жирами, рассказала «Газеты.Ru» врач-эндокринолог, нутрициолог, основатель проекта «Центр управления весом» Наталья Петрова. Углеводы считаются основным источником энергии для организма, поскольку при их расщеплении выделяется глюкоза, которая служит «топливом» для клеток.

Существуют несколько типов углеводов:

простые углеводы (моносахариды и дисахариды) – это сахара, которые быстро усваиваются организмом, вызывая резкое повышение уровня глюкозы в крови;

сложные углеводы (полисахариды) состоят из длинных цепочек сахаридов и требуют больше времени для переваривания. Они обеспечивают более длительное и стабильное поступление энергии;

пищевые волокна (клетчатка) – это вид сложных углеводов, который не переваривается организмом, но играет важную роль в поддержании здоровья пищеварительной системы, помогая регулировать в крови уровень сахара и холестерина.

Зачем организму нужны углеводы

Углеводы служат не только основным источником энергии, но и отвечают за работу мозга, участвуют в метаболизме и обеспечивают нормальное функционирование пищеварительной системы.

Основной источник энергии. Углеводы – главное «топливо» организма. Они быстро расщепляются до глюкозы, которую клетки используют для производства энергии, необходимой для работы мышц, органов и мозга.

Поддержка функций мозга. Мозг особенно зависит от глюкозы как источника энергии. Постоянное поступление глюкозы помогает поддерживать концентрацию, память и общую когнитивную функцию.

Запас энергии. Часть углеводов, которые организм не использует сразу, превращается в гликоген и откладывается в мышцах и печени. Этот запас энергии необходим в периоды физической активности или когда поступление углеводов с пищей ограничено.

Регуляция метаболизма жиров и белков. Углеводы помогают организму правильно использовать жиры и белки. При их недостатке тело начинает тратить белки и жиры для получения энергии, что может привести к потере мышечной массы и накоплению кетоновых тел, которые в переизбытке опасны для здоровья.

Поддержание работы пищеварительной системы. Пищевые волокна – особый тип углеводов, которые способствуют нормализации пищеварения, предотвращают запоры и поддерживают здоровые микрофлоры кишечника.

Основные функции углеводов: энергетическая, строительная и регуляторная. Углеводы обеспечивают организм энергией. Практически каждая клетка нашего организма использует их для поддержания и синтеза своих структур. Регуляторная функция углеводов заключается в том, что они участвуют в регуляции осмотического давления и поддержании водного баланса в организме – грубо можно сказать, что чем ниже сахар, тем ниже давление.

В каких продуктах содержатся простые углеводы

Простые углеводы – это быстро усваиваемые сахара, которые организм легко расщепляет, обеспечивая мгновенный прилив энергии. Однако за таким быстрым подъемом уровня сахара в крови следует резкий спад, и чувство голода быстро возникает снова.

Сахар. Обычный белый сахар, который используется для подслащивания пищи и напитков, состоит из сахарозы – сочетания глюкозы и фруктозы. Как правило, он содержится в десертах, напитках, соусах и многих обработанных продуктах.

Фрукты. Фрукты содержат натуральные сахара (фруктозу), которые также относятся к простым углеводам. При этом они отличаются высоким содержанием витаминов, минералов и пищевых волокон. Волокна замедляют усвоение сахаров, делая такие углеводы менее вредными. Примеры фруктов с высоким содержанием фруктозы: бананы, виноград, манго, ананасы.

Молочные продукты. В молоке и молочных продуктах содержится лактоза, также известная как «молочный сахар». Лактоза – это простой углевод, который переваривается медленнее, чем сахароза. Йогурт, кефир, молоко и сыры – естественные источники лактозы.

Мед и сиропы. Мед, который признан натуральным подсластителем, богат глюкозой и фруктозой, и, хотя он содержит антиоксиданты и полезные вещества, он также вызывает скачок сахара. Сироп из фиников и сироп агавы – альтернативы сахару, но они также содержат простые углеводы (преимущественно в виде глюкозы и фруктозы).

Сладости и выпечка. Конфеты, печенье, торты и пирожные – это обработанные продукты с большим количеством добавленного сахара, который резко усваивается, что делает сладости «быстрыми» углеводами. Такие десерты, в отличие, например, от фруктов, обычно почти не содержат дополнительных полезных веществ.

Соки и сладкие напитки. Газировка, энергетики, фруктовые соки и подслащенные чайные напитки входят в список самых распространенных источников простых сахаров. В них часто нет

клетчатки, которая бы замедляла усвоение сахара, поэтому они вызывают резкий скачок глюкозы.

В каких продуктах содержатся сложные углеводы

Сложные углеводы состоят из длинных цепочек молекул сахара, которые организм расщепляет и усваивает медленнее, обеспечивая стабильный и длительный приток энергии. Эти углеводы – важная часть сбалансированного питания, они обычно содержат больше клетчатки, витаминов и минералов по сравнению с простыми углеводами.

Цельнозерновые продукты. К ним относятся овес, бурый рис, ячмень, гречка, киноа, цельнозерновой хлеб и макаронные изделия твердых сортов пшеницы. Эти продукты содержат много клетчатки, которая помогает поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови и улучшает пищеварение.

Бобовые. Фасоль, чечевица, нут, горох и соевые бобы – это отличные источники сложных углеводов и белка. Бобовые богаты пищевыми волокнами, железом, магнием и другими важными минералами, что делает их полезными для здоровья сердца и пищеварения.

Овощи. Многие овощи содержат сложные углеводы, особенно крахмалистые, такие как картофель, сладкий картофель (батат), тыква, кукуруза и морковь. Эти продукты медленно высвобождают энергию и богаты витаминами и минералами.

Орехи и семена. Хотя орехи и семена (например, миндаль, семена чиа, льняные семена) содержат меньше углеводов по сравнению с зерновыми и бобовыми, они входят в список продуктов, богатых сложными углеводами и полезными жирами, которые помогают поддерживать насыщение и дают энергию.

Крахмалистые корнеплоды и клубнеплоды. Помимо картофеля и батата, к сложным углеводам относятся и корнеплоды – пастернак и маниок. Такие растения содержат большое количество крахмала, за счет чего медленно усваиваются организмом, поддерживая тем самым стабильный уровень сахара.

Фрукты и ягоды с высоким содержанием клетчатки. Несмотря на то, что во многих фруктах и ягодах есть простые сахара, некоторые из них (яблоки, груши, клубника) также содержат больше клетчатки, что делает их хорошим источником сложных углеводов.

Продукты, в которых больше всего углеводов (на 100 г)
Сахар (белый) – 398 ккал, 0 г белков, 0 г жиров, 99,9 г углеводов.
Кукурузный крахмал – 381 ккал, 0,3 г белков, 0,1 г жиров, 91 г углеводов.

Мед – 329 ккал, 0,8 г белков, 0 г жиров, 80,3 г углеводов.
Рис (шлифованный) – 344 ккал, 7 г белков, 0,6 г жиров, 77,8 г углеводов.

Макаронные изделия (из пшеницы) – 350 ккал, 11 г белков, 1,1 г жиров, 74 г углеводов.
Манная крупа – 328 ккал, 10,3 г белков, 1 г жиров, 73,3 г углеводов.

Пшено – 348 ккал, 11,5 г белков, 3,3 г жиров, 69,3 г углеводов.
Изюм – 264 ккал, 2,5 г белков, 0,5 г жиров, 66 г углеводов.
Финики – 277 ккал, 2 г белков, 0,5 г жиров, 65 г углеводов.

Гречка – 313 ккал, 12,6 г белков, 3,3 г жиров, 62,1 г углеводов.
Овсянка (геркулес) – 342 ккал, 12,5 г белков, 6,2 г жиров, 61 г углеводов.

Чечевица (бобовые) – 295 ккал, 24 г белков, 1,5 г жиров, 60,1 г углеводов.
Белый хлеб – 265 ккал, 7,5 г белков, 3,2 г жиров, 49,5 г углеводов.

Кукуруза (свежая) – 106 ккал, 3,5 г белков, 1,2 г жиров, 22,5 г углеводов.
Бананы – 96 ккал, 1,5 г белков, 0,3 г жиров, 21,8 г углеводов.

Батат (сладкий картофель) – 86 ккал, 1,6 г белков, 0,1 г жиров, 20,1 г углеводов.
Картофель – 83 ккал, 2 г белков, 0,1 г жиров, 19,7 г углеводов.

Виноград (свежий) – 69 ккал, 0,6 г белков, 0,2 г жиров, 17,1 г углеводов.
Яблоки (свежие) – 52 ккал, 0,4 г белков, 0,4 г жиров, 13,8 г углеводов.

Груши – 57 ккал, 0,4 г белков, 0,1 г жиров, 15,2 г углеводов.
Персики – 43 ккал, 0,9 г белков, 0,1 г жиров, 10,4 г углеводов.

Абрикосы (свежие) – 41 ккал, 1 г белков, 0,1 г жиров, 9 г углеводов.
Апельсины – 36 ккал, 0,9 г белков, 0,2 г жиров, 8,1 г углеводов.

Как правильно потреблять углеводы

Для поддержания стабильного уровня энергии, оптимальной работы мозга и хорошего состояния общего здоровья важно соблюдать рекомендации по правильному потреблению углеводов.

Отдавайте предпочтение сложным углеводам

Большую часть рациона должны составлять сложные углеводы – цельнозерновые продукты, макаронные изделия твердых сортов пшеницы, овощи, бобовые и корнеплоды. Они обеспечивают стабильный уровень сахара в крови и содержат питательные вещества: клетчатку, витамины и минералы.

Уменьшите потребление простых углеводов

Продукты с добавленным сахаром, такие как сладости, газированные напитки, соки, белый хлеб и выпечка, лучше ограничивать. Они быстро повышают уровень сахара, что может привести к колебаниям энергии, чувству голода и в перспективе – к лишнему весу.

Выбирайте углеводы с высоким содержанием клетчатки

Клетчатка замедляет усвоение сахара, улучшает пищеварение и помогает дольше сохранять чувство сытости. Продукты с высо-

ким содержанием клетчатки включают цельнозерновые каши, овощи, фрукты (особенно с кожурой) и бобовые.

Комбинируйте углеводы с белками и жирами

Углеводы, съеденные с белками (мясо, рыба, яйца) или полезными жирами (орехи, авокадо, оливковое масло), медленнее усваиваются и дают более устойчивый приток энергии. Такая комбинация также помогает поддерживать стабильный уровень сахара.

Контролируйте порции углеводов

Даже полезные углеводы нужно употреблять в умеренных количествах. Большие порции могут привести к избытку калорий и набору веса. Разделите дневное потребление углеводов на несколько приемов пищи, чтобы поддерживать энергию на протяжении дня.

Для здорового взрослого человека углеводы должны составлять от 45 до 65% от общего суточного потребления калорий. Это соответствует приблизительно 225–325 г углеводов в день при рационе в 2000 килокалорий. Для людей с высоким уровнем физической активности, особенно для тех, кто занимается интенсивными видами спорта, требуется больше углеводов для поддержания энергии.

Углеводы рекомендовано употреблять равномерно в течение дня, вечером отдавать предпочтение низкокалорийным углеводам. Норма углеводов в суточном рационе составляет 45–65% от общей калорийности.

Выбирайте минимально обработанные продукты

Чем меньше обработан продукт, тем больше полезных веществ он содержит. Цельнозерновые каши, свежие овощи, фрукты и бобовые будут более питательными, чем переработанные продукты с добавленным сахаром.

Пейте достаточно воды

Клетчатка из сложных углеводов требует большого количества жидкости для нормального пищеварения. Убедитесь, что пьете достаточно воды, чтобы избежать запоров и поддерживать метаболизм.

Последствия переизбытка и недостатка углеводов

Углеводы играют важную роль в питании и энергетическом обмене организма, поэтому их недостаток или избыток может привести к негативным последствиям для здоровья.

Последствия переизбытка углеводов

Повышение уровня сахара в крови. Чрезмерное потребление углеводов, особенно простых, вызывает быстрый подъем уровня сахара в крови. Это может привести к инсулинорезистентности, что особенно опасно для людей, склонных к развитию диабета II типа.

Набор веса и ожирение. Избыток углеводов превращается в избыточные калории, которые откладываются в виде жировых запасов. Углеводы, которые организм не использует для получения энергии, превращаются в запасы гликогена и жира, способствуя росту массы тела.

Нарушение обмена веществ. Переизбыток углеводов может обернуться гормональными нарушениями и нарушением метаболизма, что неизбежно негативно отражается на общем состоянии организма и самочувствии.

Воспалительные процессы. Чрезмерное потребление продуктов с высоким гликемическим индексом может способствовать хроническому воспалению в организме, что повышает риск сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Энергетические колебания и усталость. Переизбыток простых углеводов вызывает скачки уровня сахара, которые приводят к быстрой смене прилива энергии и упадка сил, вызывая чувство усталости и раздражительности.

«При переизбытке углеводов в организме повышается риск развития ожирения, сахарного диабета, проблем с сердечно-сосудистой системой. Длительный недостаток углеводов приводит к снижению работоспособности, нарушению обмена веществ, снижению иммунитета, но при этом побочным приятным эффектом для стройнееющих будет снижение веса, но ненадолго», – предупредила врач-эндокринолог.

Последствия недостатка углеводов

Снижение уровня энергии. Углеводы – главный источник энергии для организма. При их дефиците организм испытывает резкую нехватку сил, что сказывается на общей активности и выносливости, вызывая слабость и усталость.

Проблемы с работой мозга. Глюкоза считается основным источником энергии для мозга. Если телу не хватает углеводов, то на фоне этого могут ухудшаться когнитивные функции: изменения в концентрации, памяти и способности к обучению.

Потеря мышечной массы. Когда организм испытывает дефицит углеводов, он начинает использовать белки и жиры для выработки энергии. Это может привести к потере мышечной массы, поскольку белки, которые должны поддерживать рост и восстановление мышц, расходуется на энергию.

Замедление обмена веществ. Недостаток углеводов может снизить уровень метаболизма, так как организм старается экономить энергию. Это может привести к накоплению жировых отложений и снижению общей эффективности организма.

Запоры и проблемы с пищеварением. Сложные углеводы, богатые клетчаткой, важны для здоровья пищеварительной системы. При их дефиците может возникнуть запор, а также ухудшение здоровья кишечной микрофлоры.

Кетоз и образование кетоновых тел. При длительном недостатке углеводов организм начинает расщеплять жиры для энергии, что приводит к образованию кетоновых тел. Кетоз может вызывать такие симптомы, как неприятный запах изо рта, тошнота и головкружение. Длительный кетоз может также негативно сказаться на работе почек и печени.

Матвей Куприянов, Газета.Ру.

● Вопрос-ответ

Новые правила выгула собак: за какие нарушения выпишут штраф?

Вступили в силу новые правила содержания домашних животных, которые закрепляют на законодательном уровне ответственность владельцев за своих питомцев. Теперь за несоблюдение правил выгула собак, например, за отсутствие поводка и намордника в общественных местах, грозит штраф до 30 тыс. рублей. Цель нововведений – повысить безопасность россиян, создать более комфортные условия для совместного проживания людей и животных. Расскажем подробнее о новых требованиях, а также о том, за что можно получить штраф.

Что изменилось?

В КоАП РФ восполнили пробел, дополнив кодекс положением о штрафах за выгул собак с нарушениями законодательных норм. Теперь для владельцев собак установлены четкие требования к тому, как и где должна проходить совместная прогулка хозяина с его псом. Нарушение этих требований влечет за собой административную ответственность.

За какие нарушения можно получить штраф?

Список нарушений, за которые предусмотрен штраф, достаточно обширен. К ним относятся:

- неуборка за собакой в общественных местах. Владельцы обязаны убирать за своими питомцами экскременты;
- выгул собаки без поводка и намордника. Это требование особенно актуально для собак потенциально опасных пород, список которых утвержден законодательно;
- выгул собаки на детских площадках, в школах, детских садах и других общественных местах;
- причинение собакой ущерба имуществу других лиц;
- нападение собаки на других животных или людей.



Размер штрафа

Размер административного штрафа зависит от статуса нарушителя и конкретного нарушения. Для физических лиц штраф составит от 1,5 до 3 тыс. рублей, для должностных лиц – от 5 до 15 тыс. рублей, а для юридических лиц – от 15 до 30 тыс. рублей. Последний из них – норма, направленная против так называемой собачьей охраны в промышленных зонах, где нападения собак на людей происходят особенно часто.

Потенциально опасные породы собак

Особое внимание уделяется владельцам собак потенциально опасных пород. К ним относятся волкособы, бэндоги, акаши, некоторые виды бульдогов и другие породы, склонные к агрессивному поведению. Их перечень утвержден постановлением правительства и включает в себя 12 пород, а также их метисов. Особенности поведения этих собак специалистам неизвестны. Выгул таких животных без поводка и намордника строго запрещен.

Почему ужесточили правила?

Причиной ужесточения правил стала растущая статистика нападений собак на людей и животных. Особенно часто от нападений страдают дети и пожилые люди. Новые правила направлены на повышение безопасности граждан и создание более комфортной среды для совместного проживания людей и животных.

Как правильно выгуливать собаку: основные требования

Поводок и намордник. Собака должна находиться под контролем хозяина на всей территории выгула, за исключением специально оборудованных площадок для животных.

Уборка за собакой. Владелец обязан убирать за своим питомцем экскременты в общественных местах.

Запрещенные места. Выгул собак запрещен на детских площадках, на территории школ и детских садов, а также в других общественных местах.

Можно ли отпускать собак на самовыгул?

Понятие «самовыгул» в законе отсутствует, однако, по сути, это прямое нарушение требований законодательства. Выпуск собаки на улицу без присмотра и контроля со стороны хозяина расценивается как жестокое обращение с животным и несоблюдение требований безопасности.

Хозяевам, которые отпускают своих собак на самовыгул, грозит не только штраф за жестокое обращение со своим питомцем (считается, что пока собака гуляла, будучи предоставленной самой себе, хозяин ее не кормил и не обеспечивал за ней уход), но также и привлечение к административной ответственности за возможный ущерб, который могло причинить животное: например, поцарапать автомобиль или прокусить покрывало. Владелец собаки придется выплатить компенсацию.

По мнению экспертов, к собакам, которые без хозяев гуляют на улице, следует относиться как к беспризорным: их нужно отловить, проверить на возможные заболевания, отправить в приют для животных. Подчеркивается, что это позволит обеспечить безопасность пса, о которой не позаботился сам владелец: так животное не умрет от голода, не попадет под колеса автомобиля или не станет жертвой нападения со стороны животных или людей.

Почему важно соблюдать правила выгула?

Соблюдение правил выгула снижает риск нападения собак на людей и других животных; правила выгула помогают создать более комфортную среду для всех жителей; соблюдение правил выгула демонстрирует ответственность владельца за своего питомца.

Заключение

Соблюдение правил выгула собак – это не только обязанность, но и проявление ответственности перед обществом. Правильно выгуливая свою собаку, вы создаете более безопасную и комфортную среду для всех.

Администрация Аяно-Майского района.

● Подвальчик



Не профессионал...

Двое пацанов взялись с мячом на пустом футбольном поле. Тот, который постарше, лет 12, дает уроки футбола младшему - тому около семи. Старший ставит мяч в пяти метрах от ворот.

- Ты видел, какая высокая техника у наших футболистов? Они умеют вот с такого, совсем небольшого расстояния пробить мяч выше перекладины. Попробуй и ты так.

Но у семилетнего пацана ничего не получается: как ни пробьет - мяч все время залетает в ворота...

Я не такой!

Работала диспетчером в такси. Поступил заказ. Диспетчер-коллега сообщает клиенту: «Выходите через пять минут. Вас ждёт «Мазда», голубой металлик». Дальше со слов водителя:

- Стою. Жду клиента. Выходит из подъезда женщина. Обошла два раза вокруг машины, потом осторожно приблизилась к приоткрытому окну и спрашивает: «Это вы голубой Виталик?»

Анекдоты

Приезжает сын на дачу к отцу. Пожил пару дней, потом говорит:

- Папа, снеси ты свой сортир в саду к черту и сделай

нормальный туалет в доме. Ну позор ведь, перед соседями стыдно.

- Ты мне не указывай. Никому мой сортир не мешает, стоит себе в глубине сада, над речкой, его и не видно.

- Папа, ну уродство же.

- Отстань.

Ну ладно же, думает сын. Поздно вечером, когда все спать легли, он тихонечко машину завел, да и пихнул сортир так, что он в речку улетел.

Наутро приходит злой отец:

- Это ты мой сортир пихнул так, что он в речку улетел?

- Нет, не я.

- Послушай, сын. Признаться - это уже наполовину прощение получить. Вот твой друг Вася сломал у отца яблоню, а потом признался - отец его простил. Говори - ты сортир пихнул?

- Ну я.

Отец размахивается и сына - по уху!

- Пап, ты чего? Сам рассказывал, как Васю отец простил, когда тот яблоню сломал.

- Когда Вася яблоню сломал, его отец на ней не сидел!

- Друзья, а теперь я хочу выпить за вас!

- Да ты и так все уже выпил за нас...



ТЫ НУЖЕН СВОЕЙ СТРАНЕ!

ДЕНЕЖНОЕ ДОВОЛЬСТВИЕ ЗА ГОД СЛУЖБЫ

ОТ 4 000 000 ДО 7 000 000 Р

ЛЬГОТЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ: 122



ПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

● Новости края

Господдержка семейных ферм

В Хабаровском крае для фермерских хозяйств предусмотрены различные меры государственной поддержки, одна из которых – грант на развитие семейных ферм. Максимальная сумма гранта - 30 млн рублей.

– Объявлен прием заявок на получение гранта. Поддержка эта ежегодная, желающих ее получить много, ведь сумма гранта позволит расширить уже действующее хозяйство. Фермеры смогут построить или отремонтировать помещение, расширить площади теплиц. Многие сначала берут грант для начинающих фермеров, а через несколько лет обращаются снова, чтобы получить поддержку на семейные фермы, – рассказал заместитель министра сельского хозяйства и продовольствия края Андрей Романченко.

Он отметил, что в 2025 году на этот грант выделено 85,7 млн рублей, из них 68,5 млн рублей из федерального бюджета.

– Заявки на конкурс принимаются до 27 февраля 2025 года на электронном портале. Подготовить заявку и загрузить ее на портал фермерам помогают сотрудники Центра компетенций Краевого сельхозфонда, – уточнил Андрей Романченко.

Всего за период с 2013 по 2024 годы гранты получили 37 глав фермерских хозяйств. Общая сумма выплат составила 584 млн рублей. Получатели строят животноводческие помещения, устанавливают теплицы, приобретают сельскохозяйственных животных, обновляют технику и оборудование. Благодаря расширению производства для сельских жителей дополнительно создаются рабочие места.

Пресс-служба губернатора
и правительства Хабаровского края.

Мнения авторов публикаций не обязательно отражают точку зрения редакции. Редакция за содержание рекламы и объявлений ответственности не несет.

Учредители: администрация Аяно-Майского муниципального района, комитет по информационной политике и массовым коммуникациям правительства Хабаровского края

Главный редактор
Д.В. Красько

Газета выходит один раз
в неделю, по средам.
Подписной индекс 54544

Адрес редакции, издателя и типографии:
682571, с. Аян, ул. Советская, 6.
Тел.: 8 (42147) 2-11-81, факс 2-12-68

Адрес
электронной почты:
zvezdasevera@list.ru

Тираж
220 экз.

Газета подписана в печать
по графику - в 14.00,
факт. - в 14.00

Заказ
№ 6

Отпечатано в муниципальном автономном учреждении «Редакция газеты «Звезда Севера»