Звезда Севера

- 2025 -
ИЮНЬ
11
СРЕДА

Общественно-политическая газета Аяно-Майского района Хабаровского края
Издается с 1935 года ● № 24 (8293) ● 12+ ● Цена свободная

● *Сезонное*

Первые ласточки навигации

Период открытия морской навигации - это долгожданная пора для всех обитателей райцентра. Причины понятны. Ближе к лету – картина всегда одна. Магазинные прилавки в Аяне скуднеют, вы не отыщете свежих овощей и фруктов. Нет картошки, морковки, лука, огурцов, помидоров, короче – ничего. Если что-то остается, то в консервированном виде. Кисломолочные продукты и яйца по весне начинают казаться какими-то заморскими деликатесами типа устриц или черной икры. За зиму съедается практически все за исключением консервов, круп и всего того, что можно долго хранить в морозильной камере. Крепкого спиртного в достатке круглый год, а вот пиво, словно по неписаному закону, к началу навигации кончается всегда. В зимний период, если какие-то продукты и привозят самолетами (или вертолетами), то раскупаются они моментально, несмотря на шокирующую наценку.

Стоит ли удивляться, что в свете подобных реалий прибытие грузовых кораблей в районный центр воспринимается изголодавшимися «по свежаку» потребителями словно небесная манна? 3 июня в Аянской бухте встало на разгрузку грузовое судно «СПП 020» (капитан и руководитель предприятия Владимир Сергеевич Жуков, ООО «Рыбодобывающая артель «Рыбное дело»). Привезли 92 тонны груза, из них предпринимательских товаров 52 тонны. Среди них свежие овощи, фрукты, молочные продукты, пиво, бытовая техника, замороженные полуфабрикаты - короче, все то, по чему истосковалось сердце приморского жителя. Из местных предпринимателей наибольший объем груза завезла Марианна Штанько-Волостникова («Аякс»), что вполне типично для навигации. Жуков планирует сделать ещё 9 рейсов в райцентр, но будут и другие доставщики, знакомые населению, - «Восход», «Гелиос» и т.д. Ранее в Аянской бухте швартовались два судна ООО «Омега Плюс», администрация района отмечает, что компания оказала значительную спонсорскую помощь – доставила материалы, необходимые для обустройства сквера возле памятника Ленину. Помимо этого, были завезены потребительские товары для ИП Ирины Стекольщиковой, около 11 тонн, почти половина из которых - овощи и фрукты. Это обстоятельство несколько сгладило преднавигационный «голод» местного населения. Можно сказать, послужило затравкой. Только открыли кошельки, и вот уже Жуков на подходе.

Сергей ЛАПОНИКОВ.

● *Отдыхаем с пользой*

Сказка о попе и о работнике его Балде

В детской библиотеке райцентра для юных посетителей организовали специальную литературную викторину, посвященную знаменитой русской «Сказке о попе и о работнике его Балде». Напомним, что сказку написал в 1830 году А.С. Пушкин со слов своей няни Арины Родионовны. Сказка русская народная, наполнена едкой социальной сатирой и при жизни великого поэта никогда не печаталась. Посыл простой – воздаяние за жадность. Сказке исполнилось 195 лет, вот Юлия Баранова (заведующий детской библиотекой) и решила освежить её в памяти ребят при помощи специальной познавательно-игровой викторины.

Собственно, поэзия Пушкина (который НАШЕ ВСЁ) прекрасно подходит для подобного формата. Образность простая и внятная. Викторина была специально продумана так, чтобы стимулировать у ребят абстрактное, образное мышление. Нужно было находить правильные ответы в хитрых афоризмах, пытаться правильно истолковать малознакомые слова, работать в команде, думать сообща. Ну и разумеется, нужен был позитивный праздничный настрой. Пожалуй, этому способствовали приготовленные заранее сладкие призы.

Подготовил Сергей ЛАПОНИКОВ.

Уважаемые жители Хабаровского края!

От имени депутатов Законодательной Думы Хабаровского края сердечно поздравляю вас с государственным праздником – Днем России!

Этот праздник олицетворяет неразрывную связь времен и поколений. Как отметила председатель Совета Федерации Валентина Ивановна Матвиенко: «Россия не отреклась ни от одной эпохи своей истории, и потому нынешний праздник – это символ непрерывности и преемственности истории нашей страны, гордости за свое Отечество».

Сегодня мы принимаем особую ответственность за настоящее и будущее своей страны, ведь оно зависит от каждого из нас – тех, кто защищает интересы страны в зоне проведения специальной военной операции, тех, кто трудится на благо Родины и обеспечивает нашим бойцам надежный тыл.

Хабаровский край – неотъемлемая часть России, регион с богатой историей, аутентичной культурой и талантливыми людьми.

Символично, что 12 июня отмечается День образования города Комсомольска-на-Амуре, построенного молодыми энтузиастами со всей страны. Героический склад характера, готовность к труду и лишениям, с которыми исторически обживался регион, мечты о прекрасном будущем, романтика юности – вот черты, объединяющие всех дальневосточников. Мы вместе строим будущее, ежедневно трудимся на благо развития и процветания, сохраняя традиции и передавая их из поколения в поколение.

В этот праздничный день желаю всем жителям Хабаровского края крепкого здоровья, благополучия, успехов и всего самого доброго! С праздником, дорогие друзья! С днем России!

Николай Шевцов,
председатель Законодательной Думы
Хабаровского края.

● *Коротко*

Быть художником почетно!

Культурный центр села Аян принял участие в районном конкурсе художественно-изобразительного творчества “Осторожно - огонь!”, посвященном 376-й годовщине Пожарной охраны России.

По результатам конкурса почетное 1 место заняла юная художница Вероника Архипова. Остальные участники - Александра Сухоносова, Анна Корякина, Анастасия Корякина, Анастасия Кислякова, Анастасия Котлова, Елизавета Козинец и Марина Комарицина - получили благодарности за свое участие и творческий труд.

Помимо этого, культурный центр принял участие во Всероссийском конкурсе детского рисунка “Жизнь, деленная на граммы”, посвященном 80-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне. Сертификаты, подтверждающие участие, получили Никита Колышкин, Анна Корякина и Анастасия Корякина. Благодарим всех за участие и креативность!

Культурный центр села Аян.

Уважаемые читатели, в редакции нашей газеты идет подписка на II полугодие 2025 года. Стоимость для частных лиц составляет 540 рублей, для юридических - 690 рублей. Оставайтесь с нами!

● *Проекты ТОС*

Чтоб красиво было в доме

Любовь к детям и желание сделать их счастливыми – главные аргументы сельчан-активистов. В пределах границ ТОС «Тайга» уже закипела работа по реализации проекта «Новая жизнь» в Нельканском поселении. Игровая территория для детей будет дополнена новыми элементами для более комфортного и интересного времяпрепровождения вместе с родителями, бабушками и дедушками. Для людей более старшего поколения установят удобные парковые скамейки со спинками, добротные и красивые, которые прослужат очень долго.

Получается целая спортивно-игровая зона отдыха для детей и всех желающих, приятный вид на водную красавицу Маю с буйной растительностью по берегам дополняет общую картинку. В данный момент идет сборка всех спортивно-игровых элементов, активисты уже продумали, где и что будет установлено. В целом получается творческий союз жителей, чтобы в нашем доме на селе было красиво. Совместная работа объединила разные слои населения, самые маленькие ждут с нетерпением, для них активисты предусмотрели карусель.

Работы на площадке начались: сначала сборка, далее подготовка территории – подсыпка, выравнивание и все соответствующие рабочие моменты, чтобы спортивно-игровые элементы были установлены по всем правилам безопасности.

Получается большая зона семейного отдыха с поддержкой бодрого спортивного духа. Ждут обновления площадки с нетерпением и взрослые, которым здесь можно будет уютно посидеть с книжкой в руках.

Елена ЕФРЕМЕНКОВА.

● *Коротко*

Летний лагерь открылся в Джигде

«Ура! Каникулы!» - с такими словами начался первый день лета. Ребят поздравили глава Джигдинского поселения А.А. Кизилова и исполняющий обязанности директора школы Ц.П. Аюшиева. В торжественной обстановке были вручены грамоты ударникам (14 учеников). Работники СДК подготовили игровую программу, дискотеку. 2 июня свои двери распахнул пришкольный летний лагерь «Солнышко». 24 юных джигдинца ждали этого события с нетерпением. Открытию лагеря предшествовала серьезная работа по оснащению пищеблока, проверка ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии Хабаровского края».

Воспитатель Светлана Колесникова подготовила насыщенную программу воспитания и оздоровления. В плане не только игры и прогулки, но и трудовое воспитание: уборка территории, озеленение пришкольного участка. СДК и библиотека также подготовили для ребят различные мероприятия. В лагере организовано двухразовое питание. Договор о поставке продуктов заключен с ПО «Нельканское». Веселых и безопасных каникул всем школьникам!

Юлия Хайруллина.

Кошелев Алексей Тихонович (1925-2010 гг.)

Родился в 1925 году в деревне Маховое Орловской области. Окончил 7 классов. В 1943 году был призван в ряды Советской Армии и направлен на курсы шоферов. По окончании курсов получил в Москве машину с зенитным орудием.

После наступления советских войск в 1944 г. на западе, был отозван и направлен в учебно-химический отряд. Девять месяцев был на подготовке по ведению химической войны с Японией. После курсов был направлен во Владивосток на катер «Морской охотник».

После окончания войны с Японией был переведен в Советскую Гавань шофером. В 1950 году демобилизовался из рядов Советской Армии и вернулся на свою малую родину. По призыву правительства СССР и ЦК КПСС осваивал целину.

В 1982 году Алексей Тихонович приехал в с. Нелькан, работал шофером в совхозе «Нельканский». За добросовестный труд награждался медалями и почетными грамотами.

#мыпомним.

Архив Аяно-Майского муниципального района.

● *Традиции предков*

Во что играли дети таежников?

Наступила самая долгожданная, прекрасная пора для нашей детворы - школьные летние каникулы. Дети в это время вместе с родителями устремляются в города к родным и близким, к веселым аттракционам, вкусному мороженому, морским или речным пляжам. Ребята с удовольствием посещают оздоровительные лагеря, организованные при школах района. С уверенностью можно сказать: «Счастливое детство!»

Счастливым было и наше таежное детство. Сейчас каждый из старшего поколения с теплом вспоминает это время. Оно проходило на таежных стойбищах, где родители пасли оленей, на оленеводческих базах Кавалькан, Нялбандя, Маймакан, куда привозили продукты питания и необходимое для жизни в таежных условиях, в охотничьих угодьях, на монтерских пунктах и в отдаленных селах района Курун-Уряхе, Ципанде, Аиме, Джигде. С теплотой вспоминая ту далекую пору, каждый из нас припоминает свои игры и игрушки. Во что играли дети тайги? Нынешнее поколение придумывает и делает себе современные игрушки, а также их достаточно в торговых центрах, на рынках, можно заказать по интернету. Цивилизация предоставляет детям разные развлечения, начиная с компьютерных игр и просмотра интересных детских программ, до чтения фантастической литературы, от прикосновения к которой появляется желание познать мир чудес, мир сказок.

Игры детей таежников в основном сводились к повторению трудовой деятельности родителей. Во время игр дети становились охотниками, оленеводами, рыбаками. Превращались в птиц, животных. Мои младшие братья, с другими ребятишками в стаде, собирали валявшиеся оленьи рога, привязывали друг другу и водили такие караваны по земле, изображая кочевье. Мнимым оленям кричали «Мот! Мот!». Девочки делали из соломы, шили из лоскутов, или же находили подходящее полено и делали из него безликих кукол, которым шили наряды. А осенью самодельных кукол сажали на подросших оленят и возили свои игрушки. Мальчишки выстругивали из сухого дерева ножи, ружья, делали стрелы и луки и с этим как бы ходили на настоящую охоту. Делали маленькие свистульки, конечно, не без помощи взрослых. Помню, что каждую весну отец делал мне такие свистульки разных размеров, звучали они по-разному, но такие игрушки быстро рассыхались и приходили в негодность. В непогоду вырезали из бересты оленей, птиц, рыбок и других животных, деревья, хороводы людей, исполняющих эвенкийский хороводный танец «Ходе». Мастера на это дело были ребята Юра, Сергей и Илья Борисовы, Анатолий Наумов, Владимир Амосов и многие другие. Эвенкийские дети как будто могли мастерить с самого рождения - из бересты, картона, бумаги и дерева, а как красиво рисовали, у многих был прекрасный почерк. Часто подростки играли дома и в интернате в игру, которую мы называли «Зоска», другие эвенки называли «Хокчивун». Для этой игры брали любой пушистый мех с длинным ворсом, к опушке меха - «солнышку» крепили снизу свинец, чтобы «солнышко» падало с высоты плавно. При этой игре подбрасывали «солнышко» внутренней стороной основанием ноги, меняя ноги по очереди. «Солнышко» летело в воздух и падало вновь на ногу. Игрок не должен был допустить, чтобы «солнышко» упало на землю, тут же подбрасывал его снова вверх. Во время игры вырабатывались физические качества человека - изворотливость, ловкость, внимательность, необходимые в таежной жизни.

Игра «Бабки - аю». Эта игра подобна русской игре в городки. Бабки получали путем долгой варки суставов оленьих ног. Чтобы бабки были тяжелыми, заливали внутрь горячий свинец - тогда легче сбивать. Отметив границу броска, бабки выстраивали в ряд по обе стороны границы, затем брали большую бабку и бросали в сторону напарника. Чем больше собьешь, тем больше очков. Игры «Сектокан - веточка», «Коколло - варежка» до сих пор популярны среди юных посетителей этноцентра. У эвенков было немало игр, среди них «Звери и охотники», игра «Нонодеми - игра в ниточку». Старшее поколение эвенков помнит игру «Зайцы и волк», где группа детей – зайцы. Из них выбирают волка, он сидит на корточках в середине поляны. К нему, взявшись за талию, подходят зайцы и становятся цепочкой. Впереди зайчиха, которая пришлепывает волка по голове и приговаривает: «Хакин-талака, хакин-талака». Зайцы разбегаются. Волк их с азартом ловит.

Дети через игры и незамысловатые игрушки познавали таежную жизнь, полную как трудных испытаний, так и самых удивительных приключений. Игровое поведение было не просто детской забавой, но школой жизни, важным этапом для обретения гармонии между человеком и природой.

Л. Юлина.

● *Законодательная Дума*

Развитие пищевой и перерабатывающей промышленности обсудили в Думе

Депутаты Хабаровского края выступают за комплексную поддержку местных производителей.

В Законодательной Думе Хабаровского края состоялось совещание по вопросу развития пищевой и перерабатывающей промышленности.

Инициатива более подробно обсудить проблемы предприятий появилась после проведения в марте текущего года круглого стола по развитию сельскохозяйственной отрасли и ознакомления с деятельностью отдельных производителей мясной и молочной продукции. Также в адрес депутатов обратились представители Дальневосточной Ассоциации предприятий пищевой, перерабатывающей промышленности и сельского хозяйства (Ассоциации) с просьбой поддержки местных производств.

Бизнесмены обратили внимание, что в последнее время предприятия закрываются из-за снижения уровня рентабельности: стоимость производства продукции значительно выросла и компании не в силах покрывать имеющиеся расходы. Председатель правления Ассоциации Илья Амирханов также отметил, что предприятия отрасли испытывают большие сложности с реализацией продукции и поддержанием оборотов ее производства.

Для обсуждения проблем на совещание пригласили представителей краевых министерств: промышленности и торговли, сельского хозяйства и продовольствия, региональных и федеральных торговых сетей.

Председатель комитета Думы по вопросам промышленности, предпринимательства и инфраструктуры Валерий Постельник подчеркнул, что депутатский корпус выступает за комплексную поддержку местных производителей, ведь именно от них зависит продовольственная безопасность региона: «Наши производители должны иметь приоритет при размещении на полках всех торговых сетей. Парламентарии будут всячески этому способствовать».

Министр сельского хозяйства и продовольствия Павел Сторожук рассказал, что в настоящее время разрабатывается новый краевой закон о развитии агропромышленного комплекса, который в том числе предусмотрит поддержку предпринимателей и поможет улучшить их финансовое положение. В свою очередь представители промышленности и торговли региона отметили, что в Хабаровске и Москве запланировано открытие магазинов с продукцией, сделанной в Хабаровском крае.

В ходе совещания выработаны следующие предложения:

– рассмотреть возможность сохранения налоговых льгот для малых и средних предприятий, работающих по упрощенной системе налогообложения;

– внести предложение на федеральный уровень об изменении правил закупки: дать приоритет местным производителям поставлять продукцию в сады, школы и другие бюджетные учреждения;

– помочь местным производителям во взаимодействии с торговыми сетями.

Вопрос останется на депутатском контроле.

Пресс-служба Законодательной Думы Хабаровского края.

Здоровье для каждого

Можно ли предупредить рак?

Часто мы не задумываемся о том, что происходит с нашим организмом, все ли в порядке, нет ли угроз или предпосылок для развития какого-либо заболевания, пока сама болезнь не заставит нас это сделать. Тем временем, возникновение большинства недугов при правильной и своевременной профилактике можно предотвратить, сэкономив тем самым время, средства и эмоции. А возможно, даже спасти себе жизнь.

Специалисты-онкологи Европейского Медицинского Центра придают большое значение не только диагностике и лечению онкологических заболеваний, но и их профилактике. Существует много простых и общедоступных способов, которые помогут сохранить ваше здоровье, улучшить самочувствие и снизить риск развития этой серьезной болезни.

По данным Всемирной организации здравоохранения, развитие, по крайней мере, трети всех онкологических заболеваний можно предотвратить.

Для профилактики онкологических и других заболеваний существуют универсальные медицинские рекомендации:

исключить курение или жевание табака;

употреблять разнообразную и здоровую пищу на основе растительных продуктов и с низким содержанием жиров;

регулярно заниматься спортом и поддерживать оптимальный вес;

соблюдать режим сна;

ограничить воздействие солнечных лучей.

Эти меры входят в понятие здорового образа жизни и способны предотвратить развитие онкологических заболеваний.

Витамины и зарядка

По оценкам Американского общества по борьбе с раком, от 30% до 40% онкологических заболеваний напрямую связаны с рационом питания.

Употребление в пищу большего количества овощей, фруктов, бобовых и продуктов из цельного зерна способствует профилактике развития рака органов желудочно-кишечного тракта и дыхательной системы.

Приятных снов

Хороший ночной сон также вносит свой вклад в улучшение способности организма бороться с раком. Кроме того, недостаток сна может нивелировать положительный эффект от физической нагрузки.

Регулярное медицинское обследование

Для профилактики возникновения некоторых видов рака, таких как рак молочной железы, толстой кишки и матки, рекомендуется проходить систематические обследования:

• маммография (исследование молочных желез) - каждый год, начиная с 40-летнего возраста;

• колоноскопия (осмотр и оценка состояния внутренней поверхности толстой кишки при помощи специального зонда) - каждые 5-10 лет, начиная с 50-летнего возраста;

• цитологическое исследование мазка (диагностика заболеваний шейки матки) - каждые 2-3 года, начиная с 21-летнего возраста.

Отравляющий дым

Хотя нет «волшебной таблетки» от никотиновой зависимости, существуют препараты, которые могут помочь в сочетании с методами психологического самоконтроля.

Ваши помощники в борьбе с сигаретой - никотинозамещающие препараты:

пластырь;

жевательная резинка;

пастилки;

ингалятор;

назальный спрей.

Дополнительно можно использовать отвлекающие занятия в те моменты, когда вы испытываете тягу к курению, – жевать «резинку», чистить зубы или использовать ополаскиватель для рта после приема пищи, когда у большинства курильщиков возникает желание покурить.

Профилактика развития рака кожи

Базальноклеточный и плоскоклеточный рак (разновидности рака кожи) - наиболее распространенные виды рака. Они поддаются лечению и обычно не распространяются на другие части тела. Однако меланома - особенно опасный вид рака кожи, который нередко приводит к летальному исходу.

Такого понятия, как «здоровый загар», не существует. Появление загара означает, что кожа вырабатывает большее количество пигмента меланина в ответ на вредное действие ультрафиолета (УФ).

Хотя люди со светлой кожей в большей степени предрасположены к возникновению солнечных ожогов и других последствий вредного воздействия солнечных лучей, каждый человек, даже смуглый от природы, находится в группе риска.

И, тем не менее, по данным исследований, только 56% людей соблюдают меры предохранения от негативного влияния солнечных лучей.

Вот основные из них:

• Наносите защитное средство

Выбирайте средства с широким спектром действия, которые не смываются водой и обладают солнцезащитным фактором (SPF) не менее 30, наносите их за 20-30 минут до выхода на улицу.

• Тщательно выбирайте одежду

Одежда темного цвета предохраняет в большей степени, чем светлая, одежда из плотной ткани предпочтительнее одежды из легкой ткани. Надевайте головной убор с широкими полями.

• Носите солнцезащитные очки Защищайте глаза от воздействия солнечного света, используя панорамные солнечные очки, которые на 100% блокируют воздействие UVA и UVB лучей.

• Избегайте солнечного «часа пик»

Максимальная активность УФ-лучей установлена с 10 часов утра до 16 дня. Песок, вода и снег отражают УФ-лучи, усиливая их воздействие.

• Откажитесь от посещения солярия

Солярии и солнечные лампы небезопасны: UVA-лучи более глубоко проникают в кожу и способствуют развитию рака.

• Осуществляйте самоконтроль

Осматривайте кожу на предмет появления новых родинок, веснушек и образований, в случае изменений и появления новообразований на коже обращайтесь к дерматологу.

Большинство видов рака хорошо поддается лечению при раннем выявлении.

Профилактика рака молочной железы

В последние годы возросла популярность граната, который является богатым источником определенных витаминов и антиоксидантов. Он содержит соединения, которые предотвращают рост рака молочной железы. Эти соединения работают как блокаторы действия ароматазы - фермента, который играет главную роль в развитии большинства видов рака молочной железы.

Специалисты Европейского Медицинского Центра для профилактики и лечения рака груди дают следующие рекомендации:

• Избегайте избыточной массы тела. Ожирение повышает риск развития рака молочной железы после наступления менопаузы.

• Употребляйте здоровую пищу. Соблюдайте сбалансированную диету с большим количеством овощей и фруктов и небольшим количеством сладких напитков, очищенных углеводов и жиросодержащих продуктов.

• Ведите физически активный образ жизни. Профилактический эффект достигается при умеренной физической нагрузке в течение не менее 30 минут (например, ходьба) пять раз в неделю.

• Откажитесь от алкоголя и сигарет. Максимально допустимая доза - один напиток в день независимо от типа алкоголя.

• Остерегайтесь гормонозаместительной терапии. «Биоидентичные гормоны», а также гормональные кремы и гели столь же небезопасны, как и обычные гормональные средства, поэтому от их применения также следует воздержаться.

· Кормите ребенка грудью как можно дольше. У женщин, которые кормят детей грудью не менее года, более низкие показатели по развитию рака молочной железы в будущем.

Ежегодно проходите ультразвуковое обследование молочных желез, а после 40 лет еще и маммографию. Это поможет распознать болезнь в самых ранних стадиях, провести радикальное лечение и сохранить красоту и здоровье!

Материал предоставлен Аяно-Майской ЦРБ.

Сон потерял - здоровье потерял

«Mens sana in corpore sana» - надо стремиться к тому, чтобы в здоровом теле был здоровый дух.
Римский поэт Ювенал

Сон даёт нам энергию и хорошее настроение. Каждый из нас проводит во сне треть своей жизни. За время сна в организме обновляется состав крови, восстанавливаются клетки нервной системы, крепнет иммунитет (погибает часть болезнетворных микроорганизмов, и развиваются полезные), а главное – мы набираемся сил на день грядущий. Плохой сон или его недостаток сказываются на качестве жизни отрицательно. Постоянная усталость, плохое настроение, раздражительность – лишь некоторые симптомы плохого сна. К сожалению, мы нередко жертвуем своим сном якобы из-за недостатка времени в сутках. Но делать это очень вредно, потому что период сна не менее важен, чем период бодрствования. В конце концов, мы можем приобрести целый букет нежелательных проблем со здоровьем: начиная от синдрома обструктивного апноэ сна, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета до болезни Альцгеймера. Поэтому так важно следить за качеством ночного сна и вовремя устранять проблемы со здоровьем.

Правильный и здоровый сон, как минимум, способствует нормальной и полноценной работе мозга, эффективному функционированию системы кроветворения, нормализации обмена веществ, поддержанию здоровья сердечно-сосудистой системы, понижению кровяного давления. Недостаток сна подавляет иммунитет в его борьбе с болезнями. Например, снижая число Т-клеток. Более того, установлено, что эффективность вакцин у людей, которые спят меньше шести часов в сутки, ниже, чем у людей с полноценным сном.

Заповеди здорового сна:

1. Ложитесь спать и вставайте утром в одно и то же время. Физиология нашего организма связана с чередованием дневных и ночных периодов суток, поэтому сформировать правильную привычку своевременно ложиться спать можно, если пользоваться будильником. Он напомнит, что постель ждёт вас. Высокая работоспособность и хорошее самочувствие будут достигнуты только тогда, когда соблюдается более или менее постоянный распорядок дня. Конечно, нельзя жить строго по расписанию, но стремиться к этому вполне возможно.

2. Постарайтесь выработать для себя собственную форму подготовки ко сну. Например, займитесь чем-то монотонным и успокаивающим прямо перед сном: послушайте тихую классическую музыку или почитайте интересную книгу. Но только бумажную книгу, а не электронную. Почему? Об этом в 4-й заповеди.

3. Перед сном примите теплую ванну или расслабляющий душ. Контрастные водные процедуры не помогут вам заснуть. А вот утром они будут весьма кстати.

4. Непосредственно перед сном откажитесь от работы за компьютером, планшетом или смартфоном. Экраны этих девайсов негативно влияют на выработку гормона сна мелатонина, так как излучают так называемый «синий свет». Для глаз он утомителен. Пробуждение и засыпание, регулируемые мелатонином, называются циркадным ритмом, который легко сбивается синим

светом. На ряде современных моделей девайсов в настройках стала доступна

функция включения режима подавления синего света. Если её задействовать, то

излучаемый монитором свет станет более мягким и теплым. Это позволяет снизить нагрузку на глаза.

5. Очень полезной для ночного сна будет прогулка перед заходом солнца продолжительностью не менее 30 минут. Солнце способно увеличивать продукцию предшественников мелатонина в организме, в отличие от искусственного света. Поэтому время, проведенное на улице, даже в пасмурную погоду, крайне желательно для глубокого сна.

6. Пользуйтесь кроватью по её прямому назначению. Откажитесь от привычки есть, читать или работать, лежа в постели. Это место для сна! Единственным исключением из этого правила может стать болезнь. Комната для сна должна быть темной и хорошо проветриваемой, а постель удобной.

7. В послеобеденном рационе не место кофеину и алкоголю. Чай, кофе, шоколад, а также энергетические батончики и напитки содержат много кофеина – им не место на вашем столе во второй половине дня. Алкоголь за счёт подавления работы головного мозга погружает нас в сон, но он будет неестественным. Спиртное способствует частым ночным пробуждениям, что отнимает у нас драгоценные минуты сна.

8. Сдержанность в вечернем приеме пищи – это не только забота о фигуре, но и о здоровом сне. Не переедайте на ночь и не пейте слишком много жидкости. Все это негативно отразится на глубине и длительности сна. Лучше выпейте горячего молока с медом, если нет противопоказаний.

9. О «золотых часах» для сна. Некоторые из нас любят работать поздно по вечерам, а то и вообще далеко за полночь. Но не забывайте, что активнее всего восстановление организма происходит именно в эти «золотые часы», точнее, с 22.00 до 02.00. Многие века наши предки были вынуждены отправляться в постель с заходом солнца, так как иного источника освещения просто не было. И это оказало сильное влияние на наши циркадные ритмы. Очень хорошим критерием является наступление сна через 15 минут после того, как мы легли спать, а также отсутствие дневной сонливости.

10. «Утро вечера мудренее». Многие с детства помнят это крылатое выражение. Почему пословица говорит, что завтра утро будет мудренее? Дело в том, что многие проблемы будут решаться лучше, правильнее, удобнее. А медики любят пословицу за конкретику: отдохнувший за ночь мозг легко справляется с проблемой прошедшего дня. Запишите перед сном тревожные мысли в блокнот и тем самым перенесите их из своей головы на бумагу. Утром правильное решение будет найдено значительно быстрее. Но если мысли о проблемах даже в постели не уходят, встаньте и займитесь чем-нибудь другим, пока Морфей не поманит вас в свои сети.

11. Не накапливайте периоды «недосыпа». И не старайтесь компенсировать их в выходные дни. Много спать не менее вредно, чем недосыпать. Идеальная продолжительность сна взрослого человека 7-8 часов в сутки.

Материал предоставлен Аяно-Майской ЦРБ.

● ***Законодательная Дума***

Совершенствование мер поддержки участников СВО – в центре внимания Парламентской Ассоциации «Дальний Восток и Забайкалье»

Вопросы совершенствования мер поддержки участников СВО обсудили участники Общего собрания Парламентской Ассоциации «Дальний Восток и Забайкалье».

Так, в рамках круглого стола с участием губернатора Еврейской автономной области, ветеранов СВО, парламентариев дальневосточных регионов поднимались вопросы возможности получения бесплатного заочного образования в вузах, дополнительной поддержки по компенсации коммунальных расходов, по выработке единого подхода по поддержке предпринимательской деятельности, чтобы любой участник СВО, вне зависимости от перемещения в тот или иной регион, понимал, в каком объеме, какую сумму и по каким критериям он может получить на развитие своего бизнеса.

Ветераны озвучивали проблемы дальневосточной ипотеки, условия которой порой не позволяют в большинстве регионов приобрести даже однокомнатную квартиру.

«Важный вопрос повышения размера выплаты гражданам, которые осуществляют уход за участниками специальной военной операции, получившими инвалидность первой группы. Мы понимаем, что такие люди, в основном родственники, не имеют возможности работать в связи с тем, что тратят все свое время на уход за бойцом, инвалидом первой группы. Но при этом сумма выплат не позволяет себя обеспечивать. И с этим возникло предложение по повышению пособия. В целом, состоялся предметный и практический диалог по наболевшим вопросам, которые позволяют в полной мере понять проблематику и, соответственно, выработать необходимые пути решения», – прокомментировал итоги круглого стола председатель Законодательной Думы Хабаровского края Николай Шевцов.

Уже на пленарном заседании Общего собрания Парламентской Ассоциации спикер Законодательной Думы Хабаровского края выступил с докладом о мерах поддержки участников СВО и их семей и призвал провести в регионах анализ мер поддержки данной категории граждан для подготовки предложений по расширению Единого стандарта региональных мер поддержки участников СВО и их семей в целях создания благоприятных условий их материальной, юридической, психологической защищенности в обществе.

В своем выступлении он напомнил, что в ходе встречи с членами Совета законодателей при Федеральном Собрании Российской Федерации Президент России Владимир Путин подчеркнул, что практически в каждом регионе в дополнение к федеральным вводятся свои программы помощи участникам боевых действий и членам их семей, и поставил задачу, используя лучшие практики, определить единые, базовые стандарты поддержки для всех регионов страны.

В 2023 году был разработан Единый стандарт региональных мер поддержки участников специальной военной операции, который включает двадцать видов помощи.

Проведенный анализ мер поддержки участников СВО и членов их семей в субъектах ДФО показал, что в дальневосточных регионах реализуются 82 меры. При этом некоторые виды помощи реализуются в большинстве регионов, например, предоставление детям бесплатных путевок в детские оздоровительные лагеря (10 регионов) и бесплатная юридическая помощь (8 регионов). 32 меры поддержки являются уникальным региональным опытом и реализуются только в 1 субъекте Федерации ДФО.

Так, в Хабаровском крае на начало 2024 года действовало 27 мер поддержки участников СВО и членов их семей, а на сегодняшний день уже 42. Предоставляемая помощь охватывает практически все сферы жизнедеятельности семьи и содержит разные механизмы ее предоставления: от информационного сопровождения, психологической и юридической помощи, до бытовой и материальной.

Как отметил Николай Шевцов, депутатский корпус совместно с исполнительными органами Хабаровского края постоянно работает над расширением их перечня, а главное, над эффективностью и адресностью. В апреле 2025 года по инициативе депутатов внесены изменения в краевой закон «О региональных налогах и льготах». Гражданам, призванным на военную службу по мобилизации в Вооруженные силы РФ, продлена налоговая льгота по уплате транспортного налога за налоговые периоды 2023-2025 годов в отношении одного транспортного средства.

Среди наиболее востребованных мер, входящих в Единый стандарт региональных мер поддержки, отмечены: льготное горячее питание учащихся 5-11 классов, студентов ссузов; освобождение от платы за детские сады; получение бесплатной психологической помощи; льготное посещение культурно-досуговых мероприятий; предоставление льготных путевок в региональные организации отдыха детей и санатории; предоставление компенсации части расходов на оплату жилого помещения, коммунальных услуг, за капитальный ремонт.

Среди дополнительных краевых мер, которые также могли бы быть включены в Единый стандарт, Николай Шевцов назвал ежемесячную стипендию детям участников СВО, обучающимся очно; единовременную денежную выплату детям, поступившим в 2024/2025 учебном году в учреждения высшего и среднего профессионального образования на очную форму обучения; работу по социальной реабилитации, адаптации к мирной жизни и трудоустройству ветеранов СВО и членов их семей.

Кроме того, в Хабаровском крае утвержден комплекс мероприятий по организации дополнительного профессионального образования и содействия занятости участников СВО, предусмотрено их персональное сопровождение. В 2025 году в Хабаровском крае (первом из российских регионов) стартовала региональная программа края по обучению участников и ветеранов СВО «Герои Vостока». Главная цель – получение участниками и ветеранами СВО профессиональных знаний, развитие их управленческих навыков и дальнейшее трудоустройство.

«Наша общая цель – создание устойчивой системы поддержки, которая реально улучшит жизнь защитников Отечества и их семей», – отметил Николай Шевцов.

Члены Парламентской Ассоциации поддержали инициативу Законодательной Думы Хабаровского края и сформируют предложения на федеральный уровень.

Региональный проект «Хабаровское долголетие»: необходимо вовлечь как можно больше людей

В Законодательной Думе Хабаровского края состоялось заседание постоянного комитета по вопросам социальной политики. Депутаты заслушали информацию о реализации в регионе проекта «Хабаровское долголетие».

В рамках проекта женщины в возрасте от 55 лет и мужчины от 60 лет, зарегистрированные по месту жительства в крае, могут бесплатно заниматься спортом и различными видами досуга.

Заместитель министра социальной защиты региона, начальник управления по работе с ветеранами, инвалидами и организациями социального обслуживания Елена Приходько рассказала, что проект стартовал в декабре 2024 года в г. Хабаровске и Хабаровском муниципальном районе. Сейчас осуществляется его поэтапное тиражирование на территории всего края: в двух городских округах и 13 муниципальных районах. Житель любого муниципального района, зарегистрированный в проекте, может принять участие в мероприятиях по всему региону. На 2025 год запланировано финансирование в размере 49 млн руб. – эти средства направят на возмещение расходов предпринимателям, которые готовы за символическую плату предоставлять людям серебряного возраста возможность повышать свою жизненную активность.

Сейчас в проекте участвуют более 60 поставщиков услуг. Участниками проекта стали восемь тысяч пенсионеров, проведено 16 тысяч досуговых занятий. Самые популярные направления - плавание, танцы и театр.

«Количество участников проекта растет с каждым месяцем. Для них мы стараемся разнообразить досуг. Так, например, появились занятия в музее по изготовлению народных обереговых кукол, мастер-классы по дизайну и плетению из лозы, новые культурные направления – зоосад, цирк. Чтобы организовывать экскурсии, закупили автобус», – сказала Елена Приходько.

В Хабаровском крае проживает более 275 тыс. граждан пожилого возраста, и пока процентное соотношение участвующих в программе невелико.

Именно поэтому председатель комитета Андрей Субботин отметил, что нужно прикладывать максимальные усилия, чтобы программа развивалась и расширялась:

«Мы должны осознавать конечный результат этой работы – увеличение продолжительности жизни наших граждан. При этом жизни комфортной, когда человек активен и трудоспособен. Вместе с тем, надо довести до людей информацию, что возможность вести здоровый образ жизни есть абсолютно у всех, во всех муниципальных районах и населенных пунктах».

Депутаты выразили готовность рассказывать о проекте на встречах с населением и способствовать его продвижению. Они также предложили министерству социальной защиты дополнительно обсудить меры популяризации проекта и привлечения большего количества поставщиков услуг.

Для того, чтобы стать участником проекта «Хабаровское долголетие», нужно обратиться в Центр социальной поддержки с паспортом и банковской картой платежной системы МИР.

Пресс-служба Законодательной Думы Хабаровского края.

● ***Подвальчик***

Подборка лучших анекдотов про Брежнева

- Леонид Ильич, какое у Вас хобби?
- Я собираю анекдоты о себе.
- И много удалось собрать?
- Два с половиной лагеря.

***

- Правда ли, что Брежневу собираются присвоить звание генералиссимус?
- Правда. И если он это слово сумеет еще выговорить, то ему также дадут народного артиста.

***

Телефонный звонок. Брежнев поднимает трубку:
- Дорогой Леонид Ильич слушает!

***

Смотрит Брежнев по телевизору хоккей СССР - Канада. Зрители орут:
- Шай-бу! Шай-бу!
Брежнев снимает трубку:
- Шайбу, пожалуйста.
Из динамика:
- Го-о-ол!

***

- Что такое брови Брежнева?
- Это усы Сталина, но на более высоком уровне.

***

Стоит как-то Леонид Ильич Брежнев на балконе. Вдруг мимо пролетает Карлсон.
- Ты кто? - спрашивает Леонид Ильич.
- Вы что, меня не помните? Я - Карлсон.
- А-а-а, как же, как же, и соратника твоего, Энгельсона, тоже помню.

***

Брежнев смотрится в зеркало:
- Я стар... я очень стар... я суперстар...

***

- Товарищ Брежнев!..
- К чему эти церемонии? Зовите меня просто - Ильич!

***

- Какая у Брежнева партийная кличка?
- Бровеносец в потемках.

***

Записи в школьном дневнике Л. И. Брежнева: “Носит по четыре октябрятских звездочки”.

***

Брежнев зачитывает приветствие спортсменам на Олимпийских играх 1980 года в Москве:
- О! О! О! О! О!
Референт ему шепчет:
- Это не “о”, а олимпийские кольца! Текст - ниже!

***

- Леонид Ильич, здравствуйте!
- Кто это?
- Это я, Рокфеллер.
- Кто-кто?
- Рокфеллер!
- А, не узнал! Богатым будешь!

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 | И.о. редактора С.В. Лапоников | 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 № 29

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