

● **Транспорт**

Возможны изменения в привычной схеме авиасообщения



Администрация Аяно-Майского района сообщила жителям, что правительством Хабаровского края запущен проект по созданию авиахаба для северных территорий. В том числе и для нашего района.

Исходя из местоположения, предлагается «перевалочной базой» определить Николаевск-на-Амуре. Самолеты Л-410 авиакомпании АО «Хабаровские авиалинии» будут базироваться там.

Схема полетов в села Аян и Нелькан будет выглядеть следующим образом: самолетами Ан-24 («Хабавиа») или ДНС-8-Q400 («Аврора») из Хабаровска пассажиров везут до Николаевска, далее пересаживают на Л-410 и везут до конечного пункта. При этом билет на весь маршрут приобретается один.

По мнению правительства края, такая схема позволит нарастить частоту

выполнения рейсов в северные населенные пункты, а также, с учетом сокращения расстояния, увеличить срок эксплуатации самолетов Л-410. Администрация муниципального района направит в правительство края свои предложения с учетом мнения жителей, которое будет определено посредством опроса.

Представленная выше информация была опубликована специалистами районной администрации в социальных сетях и стала причиной довольно жаркой полемики. Там же (на «Авито-Аян») разместили опросник, чтобы каждый житель мог поддержать или высказаться

против нового проекта. Судя по всему, большинство жителей новацию одобряют. Возникло множество вполне резонных вопросов и опасений.

Например, погода в Аяне нередко выкидывает типично приморские номера – туманы, метели, ливни, ветра. Привезут пассажиров в Николаевск, жители захребтовой части района (где климат стабильней) спокойно разлетятся по домам на Л-410, а жители района останутся в Николаевске «куковать» по погодным условиям. А если уж приходится терпеть лишения, то жителям привычнее делать это в Хабаровске.

Возникли вопросы и по поводу багажа, и по поводу почтовых отправок. В целом, жители района сошлись во мнении, что проект по созданию авиахаба явно таит в себе множество подводных камней, о которые может разбиться и без того ветхая лодка пассажирского комфорта. Всем понятно, что даже самый четкий план неизбежно подвергается корректировке, как правило, со стороны суровой реальности. А уж если в дело вмешалась такая непостоянная дама, как приморская погода... можно долго просидеть на чемодане.

Сергей ЛАПОННИКОВ.

● **Законодательная Дума**

О северном завозе

Председатель Законодательной Думы Хабаровского края Николай Шевцов принял участие в заседании Президиума Совета законодателей Российской Федерации при Совете Федерации.

Первый заместитель Председателя Совета Федерации Андрей Яцкин отметил, что закон о северном завозе, в рамках которого утверждены перечни территорий северного завоза и грузов жизнеобеспечения и определена опорная сеть транспортно-логистической инфраструктуры, уже вступил в силу.

Хабаровский край - пятый по объему северного завоза и числу объектов транспортно-логистической инфраструктуры среди регионов страны. Более 140 тыс. тонн грузов завезено в 2024 году в северные территории края. В доставке грузов задействованы восемь автодорог и восемь железнодорожных станций, четыре морских и два речных порта.

На восстановление изношенных объектов инфраструктуры, находящихся в государственной или муниципальной собственности, планируется выделение средств из федерального бюджета. Регионы призвали активно взаимодействовать с профильными федеральными ведомствами, чтобы переход на новые условия транспортировки грузов прошел без сбоев и задержек.

Планирование и мониторинг исполнения плана северного завоза будут осуществляться в рамках федеральной государственной информационной системы.

В Чукотском автономном округе с января 2025 года в пилотном режиме начнет работу Единый морской оператор северного завоза.

Главная цель нововведений – сделать северный завоз надежным, быстрым, доступным.

«Для Хабаровского края закон о северном завозе является выстраданным и наиболее практически необходимым на сегодняшний день. Уже принят ряд мер, которые позволят создать новую управленческую структуру по планированию и организации северного завоза. Такая управленческая структура появляется впервые за последние 30 лет. Необходимо отметить трехлетний горизонт планирования северного завоза и введение ответственности перевозчиков за непредоставление приоритета грузов для северного завоза», – прокомментировал председатель Законодательной Думы Хабаровского края Николай Шевцов.

Напомним, депутаты регионального парламента предыдущих созывов активно работали над совершенствованием законодательства по северному завозу.

Пресс-служба Законодательной Думы Хабаровского края.

Уважаемые земляки!

От всей души поздравляю вас с наступающим Новым годом и Рождеством!

Это волшебное и удивительное время, на которое каждый из нас возлагает самые сокровенные надежды! Мне очень хочется, чтобы под бой курантов и звон новогодних бокалов в ваши двери постучались любовь, мир, добро и согласие. Чтобы грядущие праздники принесли вам исполнение всех желаний, улыбки и счастье.

Осталось совсем немного времени, и нынешний год станет частью истории. На пороге нового 2025 года мы подводим итоги года минувшего и строим планы на будущее. Уходящий год был непростым, экономически и психологически сложным. Тем не менее мы завершаем его с хорошими результатами.

Каждому из нас 2024 год запомнится личными успехами, сбывшимися надеждами. Все, чего мы не достигли в уходящем году, будет способствовать нашим новым свершениям и победам. Поэтому главное - сохранять бодрость духа, веру в собственные силы, желание трудиться и создавать.

Новый год - семейный праздник. Он объединяет самых близких и родных людей. Пусть 2025 год принесет в ваши семьи только самое хорошее, доброе и светлое. Положит начало новым замыслам и свершениям. Будет во всех смыслах успешным, стабильным и плодотворным.

Знаю, что вместе мы добьемся всего, чего захотим. Потому что мы умеем работать, отдыхать, мечтать и уверенно идем в будущий 2025 год!

С Новым годом! С Новым счастьем!

С.А. Альбертовский,
глава муниципального района.

Уважаемые жители Хабаровского края!

Поздравляю вас с наступающим Новым годом!

Уверен, 2024-й год останется в памяти как один из важнейших этапов новейшей истории России.

Мы вновь доказали свою сплоченность, любовь к Отечеству, желание и силы следовать собственному пути невзирая на препоны, которые пытаются чинить недоброжелатели.

В марте прошли выборы Президента Российской Федерации, а в сентябре мы избирали краевые и муниципальные власти. Благодарю каждого, кто проявил гражданскую позицию и отдал голос.

Хабаровский край продемонстрировал, что мы едины со всей страной, что мы - вместе с нашим национальным лидером Владимиром Владимировичем Путиным!

То внимание, которое руководство страны уделяет всему Дальнему Востоку и Хабаровскому краю, просто обязывает нас с удвоенной самоотдачей трудиться на благо России.

Мы добились немало: валовый региональный продукт превысил прошлогодние показатели почти на 4% и составил 1,35 трлн рублей, мы вошли в пятерку лучших в стране по притоку инвестиций.

Не снижаем темпов в жилищном строительстве - 430 тысяч квадратных метров введено только за 11 месяцев.

Активно развиваем бренд «Соелано в Хабаровском крае» - уже более 670 торговых точек по региону выделяют отдельные полки для наших товаров, активно продвигаемся на ведущих российских маркетплейсах.

Но грядущий 2025-й ставит перед нами амбициозные задачи: это запуск новых производств, реализация масштабных проектов, среди которых - совместное с соседями из КНР освоение острова Большой Уссурийский.

Также необходимо продолжать устранять застарелые проблемы края: «оздоровить» медицину, ускорить расселение аварийного жилья, наверстывать упущенное в ЖКХ, инфраструктурном и дорожном строительстве.

И, конечно, для всех нас - и власти, и граждан - на первом месте остается поддержка наших защитников и их близких.

Жители Хабаровского края - люди с большим сердцем и доброй душой. С самых первых дней спецоперации мы вместе собираем гуманитарные грузы, помогаем нашим братьям и сестрам на освобожденных территориях вернуться к мирной жизни.

Без устали работают оборонные и гражданские предприятия: боевые самолеты и корабли, беспилотники и тактические вездеходы, сделанные в Хабаровском крае, сегодня помогают приблизить Победу на линии соприкосновения.

Такие вещи не измеряются деньгами. Это - долг совести. Будущий год по инициативе президента Владимира Владимировича Путина объявлен Годом защитника Отечества - в честь наших героев: сегодняшних участников специальной военной операции и всех наших предков, сражавшихся за Родину в разные исторические периоды.

В 2025-м году у нас в Хабаровске пройдут два парада Победы: 9 мая и 3 сентября - в день окончания Второй мировой войны! Мы помним подвиги наших предков и всегда готовы брать с них пример!

Дорогие друзья!
Желаю, чтобы 2025-й стал для каждого из нас годом успехов и достижений. Пусть будет больше поводов для радости и счастья!

С праздником! С Новым годом!

Д.В. Демешин,
губернатор, председатель правительства
Хабаровского края.

● **Коротко**

Оленеводческая община поддержала участников СВО



Администрация Аяно-Майского района сообщает, что одна из оленеводческих общин передала участникам СВО рации «Аргут-41».

Рация - важный элемент экипировки солдат. Она позволяет обеспечить относительно надежную связь в группе независимо от наличия интернета, мобильной сети и электричества.

От имени семейной оленеводческой общины «Лантарт» районный депутат (и по совместительству оленевод) Андрей Карамзин передал районному главе Сергею Альбертовскому четыре рации «Аргут». Напоминаем, что община Андрея Карамзина и прежде поддерживала солдат. Ранее ею был предоставлен фронту квадрокоптер. Средства связи будут отправлены в организацию «Помощь нашим 27», а позднее в зону проведения СВО для непосредственного использования.

Соб. инф.

Между Нельканом и Джигдой открылся зимник



12 декабря нельканский предприниматель Максим Пахомов завершил работу по пробивке зимника по маршруту Нелькан – Джигда. С 13 декабря движение было официально открыто.

Специалисты администрации района сообщают, что зимняя автодорога к труднодоступной Джигде была обустроена примерно за месяц. Дорога пересекает две реки, Маю и Батомгу. Бригада рабочих организовала на этих реках специальные ледовые переправы – на участках замерзшей реки наращивают дополнительную «броню» из снега и льда, чтобы выдерживали тяжелую технику. Работы по обустройству зимника обошлись районному бюджету в 1 100 000 рублей. Обе переправы задекларированы в местном отделении ГИМС, на них расставлены информационные стенды и знаки, регламентирующие движение автотранспорта.

Соб. инф.

● **Культура**

Выставка понравилась всем



В октябре, когда глава региона Дмитрий Демешин посетил Нелькан, он вместе со своей командой побывал и в краеведческом районном музее и в книге посетителей оставил такую запись: «Замечательный музей, светлые прекрасные люди – хранители нашей истории. Спасибо за чуткое отношение к жизни людей, с искренним уважением губернатор Хабаровского края Д.В. Демешин 10.10.24 г.».

Сегодня, когда подводятся итоги работы передвижной выставки агитационных плакатов 1914-1915 гг., времен Первой мировой войны «Наши кисти – те же пики, или Русские не сдаются!», нам есть чем поделиться с читателями. Представленные агитматериалы вызвали большой интерес у жителей, спасибо сотрудникам музея, которые сразу откликнулись на предложение Комсомольско-на-Амуре музея изобразительных искусств и приняли решение разместить экспозицию и у себя. Благодаря этому нельканцы смогли прикоснуться к истории того времени.

Выставку плакатов посетила практически вся школа, с первого по 11-й классы, педагоги, коллектив Нельканской участковой больницы, детский сад «Теремок», администрация поселения, гости и командировочные. Даже если в музей заходил один человек, экскурсоводы с удовольствием показывали и рассказывали о запечатленных событиях. Визитеры с удовольствием прошлись по векам истории того времени, не стеснялись задавать вопросы и вступали в обсуждения.

Выставка, иллюстрирующая события Первой мировой, интерактивная, по выбору и желанию посетителей

сцены военных батальонов по возможности оживали.

Закрепляющим моментом после знакомства с экспозицией, сотрудники музея провели интересную интеллектуальную игру-соревнование среди учащихся школы. Вообще, игра тоже должна была быть интерактивной, но у нас это практически нереально сделать. Но выход из положения всегда есть: музейные работники распечатали все задания и вопросы и провели квиз.

Коллектив МКОУ СОШ с. Нелькан оставил свой отзыв в книге: «Большое спасибо за интересную, познавательную экскурсию! Благодаря нашему музею мы прикоснулись к историческому прошлому. Прекрасный изобразительный материал! Прекрасные экскурсоводы! Ребятам очень понравилось».

Работа музейных сотрудников - кропотливая и часто незаметная, но, проходя по выставочным залам, понимаешь, с какой любовью все оформлено и расставлено. Приезжие и гости приятно удивляются, что у нас такой богатый музей, в фонде которого уже более пяти тысяч экспонатов, а двери музея всегда открыты для посетителей.

Елена ЕФРЕМЕНКОВА.

● **Коротко**

Детям – от спонсоров



Две арт-группы, «Амур Золото» и «Амур», поддержали веру нашего района в новогодние чудеса. Каждый ребенок от двух лет получил новогодний подарок. В Джигдинское поселение было доставлено 56 сладких подарков, в Нельканском поселении подарки получили 156 ребят.

В понедельник, 23 декабря, в Аимское поселение было выполнено два вертолетных рейса, на которых учащиеся Нельканской школы улетели домой к родителям на зимние новогодние каникулы. Вместе с учащимися домой улетели студенты и пассажиры. В отдаленное поселение также было доставлено 220 килограммов почтовых отправлений, ме-

дикаменты и вакцина. И, конечно, тридцать новогодних подарков.

Нельканское потребительское общество отработало все заявки и отправило в Аим полторы тонны груза - продукты на все социальные объекты (детский сад, школа), а также выполнило все заявки населения, от продуктовых наборов до промышленных товаров.

Индивидуальный предприниматель Антонина Пахомова отправила в Аимское поселение также 1,5 тонны груза. В основном это фрукты, продукты и спонсорская помощь в мешок Деда Мороза в социальные учреждения поселения.

Соб. инф.

Здоровье – не шутка

Нельканская участковая больница провела забор анализов крови на гепатит С. В пятницу учащиеся школы организовано, группами посетили поликлинику и сдали кровь на обследование. Это сделала вся декретированная группа населения (детский сад и школа), пожарная охрана, практически все работающее население.

Все заборы крови были отправлены субботним рейсом в краевой центр СПИД, они дополнительно и бесплатно проведут обследование также на гепатит В. При выявлении заболеваний дорогостоящее лечение будет предоставлено бесплатно. После новогодних праздников Нельканская больница продолжит сбор анализов у населения, включая детей с 3-летнего возраста.

Соб. инф.

● Технологии

WhatsApp заблокируют?

Мессенджер WhatsApp может быть заблокирован на территории России в 2025 году, предупреждают парламентарии. Основная причина блокировки заключается в отказе администрации сервиса сотрудничать с властями. Недавно WhatsApp внесли в список ОРИ, что накладывает на мессенджер большие обязательства перед спецслужбами РФ. Если WhatsApp выполнит требования Роскомнадзора, то продолжит работу, пообещали в Совфеде. С другой стороны, депутат Госдумы Сергей Боярский сообщил, что в данный момент нет никакой дополнительной информации о скорой блокировке мессенджера.

Мессенджер WhatsApp могут заблокировать на территории России в 2025 году, если его владельцы не будут соблюдать российское законодательство, заявил сенатор Артем Шейкин.

«Развитие ситуации с WhatsApp в России в 2025 году будет зависеть от позиции руководства мессенджера по вопросу хранения информации о пользователях и предоставлении ее по просьбе ФСБ», - сказал он в разговоре с РИА Новости.

Шейкин заверил, что если WhatsApp выполнит требования Роскомнадзора, он сможет продолжить работу без изменений.

«Обязательства по соблюдению требований законодательства ложатся на мессенджер, который должен организовать хранение на территории России информации о фактах приема, передачи, доставки голосовой информации, письменного текста, изображений, звуков или иных электронных сообщений пользователей, а также предоставлять указанную информацию уполномоченным государственным органам», - заключил он.

Мессенджер WhatsApp принадлежит компании Meta (призна-

на в России экстремистской и запрещена). 19 декабря его внесли в реестр распространителей информации, что подразумевает обязанность хранить данные пользователей, включая информацию об их действиях, переписку, фотографии, аудио- и видеозвонки, а также предоставлять эти данные по требованию спецслужб. В ОРИ мессенджер попал, потому что запустил функцию создания и ведения каналов, что позволяет размещать и продвигать большое количество информации, заявили в TelecomDaily.

WhatsApp остается наиболее популярным мессенджером в России. По информации Mediascope, им пользуются 79% населения страны старше 12 лет. Каждый день туда заходят 67%.

Также принадлежащие Meta соцсети Instagram (владелец компания Meta признана в России экстремистской и запрещена) и Facebook (владелец компания Meta признана в России экстремистской и запрещена) были заблокированы в России в 2022 году.

Мяч на стороне WhatsApp

Депутат Госдумы Олег Матвейчев отметил, что сейчас у сервиса нет «никакого контакта» с российскими правоохранительными органами.

«Мы должны увидеть, насколько данный сервис будет готов к сотрудничеству, учитывая, что никто не просит эту структуру о серьезных изменениях в модерации. Мы сделали свой шаг, теперь «мяч» на стороне WhatsApp», - заявил он «Парламентской газете».

Трамп изменит ситуацию?

Как считает депутат Госдумы Андрей Свищов, вероятность блокировки мессенджера высока, но ситуация может измениться после инаугурации избранного президента США Дональда Трам-

па. У республиканца «совершенно иной подход», уверен парламентарий.

«Возможно, за несколько месяцев отношения между нашими странами изменятся и ряд западных компаний частично вернутся на российский рынок», - предполагает Свищов.

«WhatsApp и Viber уходят в прошлое, особенно на фоне популярности Telegram. Но я хочу подчеркнуть, что мы ни от кого не отгораживаемся, а лишь защищаем свою безопасность», - добавил он.

«Ничего нового»

Глава комитета Госдумы по информационной политике, информационным технологиям и связи Сергей Боярский опроверг сообщения о скорой блокировке мессенджера.

«Это слухи, мы не можем позволить себе комментировать их. На данный момент дополнительной информации нет, кроме того, что сервис добавлен в реестр организаторов распространения информации», - цитирует парламентария ТАСС.

Блокировка Viber

В середине декабря Роскомнадзор ограничил доступ к Viber, заявив, что мессенджер используется в террористических и экстремистских целях, для вербовки россиян, продажи наркотиков и размещения другой противоправной информации.

К какой информации россияне силовикам уже имеют доступ?

В материалах дела об административном правонарушении в отношении Viber говорится, что компания Viber Media S.a.r.l. - оператор мессенджера - не удалила запрещенные данные, несмотря на требования со стороны РКН.

Член думского комитета по информполитике Антон Немкин пояснил, что Viber популярен у мoshенников, так как позволяет обмениваться сообщениями, звонками и мультимедийным контентом без необходимости подтверждения личности, в нем также доступны аудио- и видеозвонки.

Леонид Цветаев, Газета.ру.

● Статистика

Рост экономики оценили

Рост объявил о замедлении темпов роста экономики в третьем квартале до 3,1% против 4,1% в предыдущем. Однако рост оказался лучше, чем оценивало Минэкономразвития (2,9%). За 9 месяцев, по данным МЭР, экономика выросла на 4,2%.

«Индекс физического объема валового внутреннего продукта в третьем квартале 2024 года относительно соответствующего периода 2023 года, по предварительной оценке, составил 103,1%», - отмечается в сообщении Росстата. Данные вновь представлены без учета статистической информации по Донецкой и Луганской народным республикам, а также Запорожской и Херсонской областям.

Предварительная («нулевая») оценка выполнена производственным методом (сумма валовой добавленной стоимости всех отраслей). Так, в обрабатывающих производствах добавленная стоимость выросла на 6% в третьем квартале 2024 года (к тому же периоду предыдущего года), в розничном товарообороте - также на 6%. Первая оценка ВВП за третий квартал будет опубликована 13 декабря.

Во втором квартале 2024 года, по данным Росстата, рост ВВП составлял 4,1% в годовом выражении, что ниже показателя первого квартала в 5,4%. Эксперты в первой половине 2024 года характеризовали ситуацию в экономике как длящийся «перегрев», который чреват ростом инфляции и ослаблением рубля. При перегреве спрос опережает возможности предложения, а уровень ВВП находится выше потенциала (также эту ситуацию называют «положительным разрывом выпуска») - в эконо-

мике формируется повышенное инфляционное давление. К признакам перегрева эксперты относили и напряженность на рынке труда, отражающуюся в обновлении исторических минимумов по безработице, высокому отношению количества вакансий к численности зарегистрированных безработных.

Несмотря на замедление, предварительная оценка Росстата оказалась выше оценки Минэкономразвития, опубликованной в конце октября (плюс 2,9% в третьем квартале).

В Минэкономразвития, с учетом поступивших данных Росстата, уточнили оценку роста экономики за девять месяцев: он составил 4,2% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года, сообщила пресс-служба министерства. «Основным драйвером стала обрабатывающая промышленность, где наибольший вклад внес машиностроительный комплекс. Так, высокие показатели продемонстрировало производство отдельных транспортных средств и оборудования (включая вагоны, тепловозы и пр.), а также выпуск компьютеров, электроники», - приводит пресс-служба слова директора департамента макроэкономического анализа и прогнозирования Минэкономразвития Льва Денисова. Высокий уровень потребительской активности, по его мнению, поддерживается ростом доходов населения.

На замедление экономики России ранее указали экономисты из Института народнохозяйственного прогнозирования (ИНП) Российской академии наук. В первую очередь, по мнению экспертов, оно обусловлено продолжающимся ужесточением денежно-кредитной политики (Банк России 25 октября повысил

ключевую ставку до рекордных 21%) и фронтальным увеличением других издержек: оплаты труда, транзакционных издержек во внешней торговле, тарифов на транспортировку и услуги ЖКХ, введением дополнительных сборов.

А экономисты Центра макроэкономического анализа и краткосрочного прогнозирования (ЦМАКП) предсказывают возможность стагнации в России, то есть одновременной стагнации (или спада) и высокой инфляции. Из-за жесткой денежно-кредитной политики ЦБ, по мнению экономистов ЦМАКП, ситуация может развиваться по сценарию «шока со спадом производства» с высоким потенциалом корпоративных банкротств и разрастанием неплатежей. Для предотвращения перехода динамики ВВП в отрицательную зону «ключевая ставка ЦБ к середине 2025 года должна быть снижена примерно до 15-16%», указывают экономисты ЦМАКП. Актуальный прогноз ЦБ предполагает среднегодовую ключевую ставку в этот период на уровне 17-20%.

Тем не менее по итогам расчетов, основанных на доступных на начало ноября данных статистики, ИНП РАН повысил прогноз прироста ВВП по итогам 2024 года: там ожидают, что экономика вырастет на 3,9%, что совпадает с официальным прогнозом Минэкономразвития (месяцем ранее ИНП прогнозировал годовой рост ВВП на 3,7%). Прогноз Банка России предполагает увеличение ВВП в этом году на 3,5-4%.

8 ноября Банк России сообщил, что отслеживаемая им динамика отраслевых финансовых потоков указывает на постепенное замедление экономической активности в начале четвертого квартала. В октябре объем входящих платежей, проведенных через платежную систему Банка России, снизился на 2,9% относительно среднего уровня третьего квартала 2024 года, указали в ЦБ.

РБК.

● Рацион

Слона бы переварил!

Почему после того, как съешь белый хлеб, можно проголодаться через 20 минут, а красное мясо надолго оставляет человека сытым? Все дело во времени переваривания определенной пищи. Как происходит процесс пищеварения, от чего зависит его скорость и какие продукты не сочетаются между собой - в интервью «Газете.ру» рассказала врач-гастроэнтеролог Европейского Медицинского Центра (ЕМС) Екатерина Федосына.

- Как проходит процесс переваривания пищи?

- Переваривание пищи - это сложный физиологический процесс, который состоит из четырех основных этапов. Первый этап начинается уже в ротовой полости. Там происходит механическая обработка - пища измельчается зубами и смачивается слюной. Кроме того, слюна содержит ферменты, например, амилазу, которые уже начинают расщеплять углеводы.

Потом пища проходит через глотку и попадает в пищевод, который с помощью сокращающихся движений направляет пищевой комок в желудок. В желудке происходит дальнейшая механическая и химическая обработка пищи. Желудочный сок, содержащий соляную кислоту и ферменты, например, пепсин, начинает расщеплять белки. Пища смешивается и превращается в жидкую массу - химус.

Эта масса попадает в тонкий кишечник. Там продолжается основное переваривание и всасывание питательных веществ. Поджелудочная железа выделяет ферменты для расщепления белков, жиров и углеводов, а печень производит желчь. Она эмульгирует жиры, то есть превращает их в однородную массу. Это облегчает их переваривание.

Остатки пищи попадают в толстый кишечник. Здесь происходит всасывание воды и электролитов, а также формирование каловых масс. Затем непереваренные остатки выводятся из организма в процессе дефекации.

- Сколько времени занимает процесс пищеварения?

- Общее время, которое нужно для полного переваривания пищи и прохождения через пищеварительную систему, - от 24 до 72 часов. Но это время может значительно варьироваться в зависимости от нескольких факторов.

- Какие факторы влияют на скорость?

- Во-первых, важную роль играет тип пищи. Так, углеводы - фрукты, овощи и злаки - обычно перевариваются быстрее - от получаса до двух часов. А белкам - мясу, рыбе - нужно больше времени - два-четыре часа в желудке. Жиры перевариваются дольше всего - шесть и более часов.

Важно учитывать, сколько съел человек. Организму требуется больше времени для обработки большего количества пищи. Метаболизм, возраст, пол и генетические факторы тоже влияют на скорость пищеварения. Например, у молодых людей метаболизм обычно быстрее, чем у пожилых. На скорость пищеварения влияет и уровень физической активности. Регулярные занятия спортом стимулируют перистальтику кишечника. Также важный фактор -

состояние здоровья человека. Заболевания пищеварительной системы - гастрит, язва или синдром раздраженного кишечника - могут замедлять или ускорять пищеварение. Кроме того, важен уровень гидратации. Достаточное потребление воды необходимо для нормального функционирования пищеварительной системы.

- Сколько времени уходит на переваривание конкретных продуктов, например, сыра или рыбы?

- Вода, например, практически не задерживается в желудке и сразу поступает в тонкий кишечник. На овощи и фрукты нашему организму нужно в среднем от получаса до двух часов. Причем сырые овощи с высоким содержанием клетчатки могут задерживаться дольше. Цельнозерновые продукты перевариваются от двух до трех часов, обеспечивая более длительное чувство сытости. Обезжиренные молочные продукты перевариваются быстрее - около двух часов, а жирные сыры могут перевариваться до пяти часов. Рыба и морепродукты перевариваются за полчаса-час. А красное мясо может задерживаться в желудке до четырех часов. Жирные и жареные продукты могут перевариваться шесть часов и дольше из-за высокого содержания жиров и сложности их расщепления.

- Почему на переваривание разных продуктов организму нужно разное время?

- Это связано со многими факторами - химический состав пищи, структура продуктов, наличие клетчатки, способ приготовления и индивидуальные особенности пищеварительной системы.

Например, простые углеводы - моносахариды и дисахариды, которые есть во фруктах, меде и сахаре, перевариваются и усваиваются быстро. Они обладают простой структурой и легко расщепляются. Сложные углеводы - полисахариды, например, крахмал в зерновых и корнеплодах, требуют больше времени, ведь сначала их нужно расщепить до простых сахаров.

Белки состоят из длинных цепей аминокислот, которые тоже необходимо расщепить. Процесс переваривания белков начинается в желудке под действием пепсина и продолжается в тонком кишечнике с участием ферментов поджелудочной железы. Поэтому белковые продукты, такие как мясо, рыба, яйца и бобовые, требуют более сложной обработки в организме.

Жиры - самые энергоемкие микронутриенты и сложнее поддаются расщеплению. Переваривание жиров происходит главным образом в тонком кишечнике с участием желчи, которая эмульгирует жиры, и липазы поджелудочной железы, которая расщепляет их на жирные кислоты и глицерин.

- Продукты с высоким содержанием клетчатки тоже перевариваются в кишечнике?

- Не совсем, неразрушимая клетчатка не переваривается организмом, но она способствует продвижению пищи по кишечнику и дает чувство сытости. Но да, цельные зерна и продукты с высоким содержанием клетчатки требуют больше времени для переваривания.

Тепловая обработка - варка, запекание, может разрушать клеточные стенки растений и денатурировать белки, облегчая пере-

варивание. Например, вареные овощи перевариваются быстрее, чем сырые. А переработанные продукты - белый хлеб, макароны из мягких сортов пшеницы, перевариваются быстрее, чем цельнозерновые аналоги.

- Влияет ли сочетание продуктов на переваривание?

- Да.

Например, комбинирование жиров с другими продуктами может замедлять пищеварение. Пища, богатая жирами, замедляет опорожнение желудка, поэтому другие компоненты пищи остаются в желудке дольше. Некоторые фрукты, например, ананас и папайя, содержат природные ферменты - бромелайн и папаин. Они ускоряют переваривание белков.

Кроме того, важную роль играют индивидуальные особенности организма. Кто-то может быстрее переваривать определенные продукты из-за наследственных факторов или адаптации организма. Баланс полезных бактерий в кишечнике также влияет на процесс пищеварения и усвоения питательных веществ.

- Оказывает ли какое-то влияние время переваривания продукта на состоянии пищеварительной системы?

- Да. Жирные продукты, которые перевариваются медленно, дольше задерживаются в желудке и кишечнике. Это может привести к дополнительной нагрузке на желудочно-кишечный тракт, ведь организму требуется больше усилий и ферментов для их расщепления. Кроме того, длительное нахождение пищи в желудке может вызвать ощущение тяжести, вздутие, изжогу и привести к диспепсическим явлениям, например, рвоте или диарее.

Продукты с длительным временем переваривания могут замедлять перистальтику кишечника. Это может стать причиной запоров. Также это может привести к их застою в кишечнике, где они подвергаются ферментации бактериями. Это может вызвать избыточное газообразование, вздутие и дискомфорт.

Но некоторые медленно перевариваемые продукты - пища для полезных кишечных бактерий, которые поддерживают здоровый баланс микрофлоры. Кроме того, слишком быстрое прохождение пищи через кишечник может привести к тому, что организм не успеет забрать из нее все необходимые питательные вещества. Это негативно сказывается на общем состоянии здоровья.

- Какие продукты быстро перевариваются?

- Продукты с высоким гликемическим индексом - рафинированный сахар, белый хлеб. Сахара и рафинированные углеводы имеют простую структуру. Она быстро расщепляется ферментами в ротовой полости и тонком кишечнике, что ускоряет процесс пищеварения.

Кроме того, они могут стать причиной быстрого повышения уровня сахара в крови, а затем столь же быстрого его снижения. Это вызывает чувство голода вскоре после приема пищи и приводит к перееданию.

- Существует концепция «раздельного питания», согласно которой определенные продукты следует употреблять отдельно для улучшения пищеварения. Действительно ли некоторые комбинации продуктов могут привести к проблемам в желудочно-кишечном тракте?

- На данный момент в доказательной медицине нет убедительных подтверждений научной обоснованности этого подхода. (Окончание на 4 стр.)

● Праздник на носу

Подарки от Деда Мороза и Чебурашки



Праздничная бригада из Деда Мороза и Чебурашки поздравила пожилых граждан с наступающим новым 2025 годом. Дед Мороз вручил подарки 13 подопечным, зарядил новогодним настроением, позитивом и положительными эмоциями на будущий год!

Каждый год для любого из нас наполнен разными значимыми событиями. Происходят счастливые и грустные моменты. Одни открывают для себя что-то новое, другие продолжают двигаться в том же русле. Мы все разные, и у всех разные интересы, позиции, цели, планы. Хочу пожелать, чтобы в наступающем Новом году - году Деревянной Змеи, каждый из вас своим трудом вытаскивал собственную змейку, которая бы принесла то, чего хочется.

С наступающим Новым годом!

КГБУ «Аянский КЦСОН».

Слона бы переварил!

(Окончание. Начало на 3-й стр.)

Вместе с тем есть некоторые комбинации и обстоятельства, при которых сочетание определенных продуктов действительно может привести к дискомфорту и проблемам с пищеварением.

Например, если у человека есть непереносимость лактозы, то молочные продукты, особенно в сочетании с любыми другими, могут усилить вздутие, газообразование, диарею и спазмы. У некоторых людей есть мальабсорбция фруктозы - трудности с ее всасыванием в кишечнике. В этом случае употребление фруктов с высоким содержанием фруктозы, например, яблок и груш, может вызвать вздутие и дискомфорт. Бобовые - фасоль, горох и чечевица — содержат олигосахариды. Это сложные сахара, которые трудно перевариваются. Сочетание бобовых с другими трудноперевариваемыми продуктами может усилить газообразование и вздутие.

Употребление большого количества жирной еды, особенно в сочетании с алкоголем или кофеином, может вызвать ощущение тяжести и несварение. Вообще, кофеин может влиять на усвоение некоторых минералов, таких как кальций и железо. Поэтому кофе или чай сразу после еды, богатой этими минералами, может снизить их усвоение. Алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка и кишечника. Поэтому его употребление в сочетании с острой или кислотной пищей может усилить раздражение и вызвать дискомфорт.

Кальций может мешать усвоению негемового железа - это железо из растительных источников. Поэтому сочетание продуктов, богатых кальцием, - молочные продукты, с продуктами, богатыми негемовым железом, - зеленые листовые овощи, может снизить усвоение железа.

- Получается, все же лучше есть эти продукты раздельно?

- Обычно наша пищеварительная система справляется с разными сочетаниями продуктов. Она эволюционно приспособлена к перевариванию разнообразной и смешанной пищи, так как в большинстве культур традиционные блюда состоят из комбинации белков, жиров и углеводов. Кроме того, наш организм способен одновременно выделять различные пищеварительные ферменты для расщепления белков, жиров и углеводов, и этот процесс не зависит от их сочетания в пище.

Разные сочетания продуктов не вызывают у нас дискомфорта благодаря последовательности процесса пищеварения. Различные питательные вещества перевариваются в разных отделах желудочно-кишечного тракта: углеводы начинают расщепляться в ротовой полости, белки - в желудке, а жиры - преимущественно в тонком кишечнике.

Но не стоит забывать об индивидуальных особенностях. Внимательнее нужно быть людям с пищевыми непереносимостями и аллергиями, замедленным пищеварением и синдромом раздраженного кишечника (СРК) или другими заболеваниями ЖКТ в анамнезе. Все это может влиять на усвоение различных сочетаний продуктов.

Валерия Бунина, Газета.Ру.

● Финансы

Новые банковские реквизиты МУП «Аяно-Майский РКЦ»

Росбанк скоро присоединится к Т-Банку (АО «ТБанк») и будет работать в его составе в качестве филиала.

В связи с этим с 01.01.2025 года у Муниципального унитарного предприятия «Аяно-Майский расчетно-кассовый центр» (МУП «Аяно-Майский РКЦ») будут новые реквизиты.

Получатель средств: Муниципальное унитарное предприятие «Аяно-Майский расчетно-кассовый центр»

Счет: 40702810246230000005, открытый в

Росбанк филиал Дальний Восток Акционерного общества «ТБанк»

БИК: 040507868

ИНН: 7710140679

КПП: 253643001

ОГРН: 1027739642281

ОКПО: 85205666

Кор. счет: 30101810245370507868

690091, Приморский край, г.о. Владивостокский, г. Владивосток, ул. Уборевича, д. 11

До 30 июня 2025 года включительно будем принимать входящие платежи и по старым, и по новым реквизитам.

● Экономика

Минус 10%

Правительство планирует к 1 июля 2025 года сократить на 10% штат территориальных подразделений государственных органов, сообщает «Коммерсантъ». Ожидается, что реформа коснется 400 тыс. человек — более 0,5% занятых в российской экономике. По данным издания, часть ведомств избавится только от вакантных должностей.

По информации издания, зарплаты сокращенных сотрудников направят на повышение тем, кто продолжит работу. Как отмечает «Ъ», власти ждут предложений и от самих ведомств, в том числе касаясь их цифровизации, которая должна увеличить эффективность работы при меньшем числе чиновников.

«Коммерсантъ» отмечает, что часть ведомств сократит лишь вакантные должности. При этом в секретариате курирующего административную реформу вице-премьера и главы аппарата правительства Дмитрия Григоренко допустили, что сокращение штата на 10% воспринимают как ориентир, на деле эта доля может оказаться выше.

В августе министр финансов Антон Силуанов заявил о необходимости сократить число государственных служащих с увеличением зарплат остальных. При этом он добавил, что увеличение зарплат требует больших расходов, а в настоящее время основная задача — это обеспечение поддержки специальной военной операции.

РБК.

● Безопасность

Будьте осторожны с пиротехникой!

Отдел по делам ГО, ЧС администрации муниципального района сообщает, что в 2024-2025 году для запуска пиротехнической продукции населением были определены следующие специализированные площадки:

с. Аян - ул. Вострещова, д. 1а (район пирса, не менее чем на 150 метров от расположенного здания);

с. Нелькан - ул. Советская, д. 11 (не менее чем на 150 метров от расположенного здания);

с. Джигда - место не определено в связи с решением главы сельского поселения о запрете запуска пиротехники;

с. Аим - ул. 40 лет Победы, д.8, территория СДК (не менее 150 метров от построек).

● Подвальчик

ЗАХВАТЫВАЮЩАЯ ГОНКА ПОДВОДНЫХ ЛОДОК



Каждому свое

Две девочки:

- А мне папа айфон купил! Обожаю айфон.
- А мне папа шоколадку купил. Обожаю папу!
Разное воспитание, разные ценности...

История из истории

Сальвадор Дали, уже будучи знаменитым художником, приехал на парижскую мебельную фабрику сделать индивидуальный заказ на гарнитур. Прямо здесь он набросал на бумаге эскизы мебели и поинтересовался:

- Сколько это будет стоить?

Хозяин фабрики, старый еврей, всплеснул руками:

- Что за вопрос, месье Дали?! Лично для вас мы все сделаем совершенно бесплатно. Не забудьте только подписать свои эскизы.

Перепугал

90-е, ветеринария только начинает поднимать голову. Влетает лысый товарищ в целях якорных, на ладони что-то подобное йорку растекается в агонии. Типа спасите собачку, люблю не могу. Собачку спасли.

Он приезжает весь в благодарностях, типа просите, что хотите, все сделаю.

Мы ему, не задумываясь, говорим, что нам нужен аппарат УЗИ для полостных исследований.

Через неделю появляется его водятел:

- Александр Евгеньевич просил передать, что «узи» не нашел, есть «калаши» и пара «маузеров», что будете брать?

Анекдоты

Фраза «Ты ничего не хочешь мне рассказать?» от родителей - самая пугающая. Просто не понимаешь, на какой конкретно хрени тебя спалили.

В купе вагона заходит речь о знаменитостях. У окна сидит интеллигент-еврей и время от времени вставляет короткое замечание о происхождении упоминаемой знаменитости.

- А вот Спиноза...

- Еврей.

- Кстати, Колумб...

- Крещеный испанский еврей.

- А слышали ли вы, что Оффенбах...

- Еврей.

- Тем не менее, Модильяни...

- Еврей.

- Да Господи Иисусе!

- Да-да-да...

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 № 68