



ДО 9 МАЯ
29 00 00
ДНЕЙ ЧАСОВ МИНУТ
80 ПОБЕДА!



Звезда Севера

Общественно-политическая газета Аяно-Майского района Хабаровского края
Издается с 1935 года ● № 15 (8284) ● 12+ ● Цена свободная

- 2025 -
АПРЕЛЬ
9
СРЕДА



Дети рождены для детства



В детской библиотеке райцентра прошли так называемые «Громкие чтения» - мероприятие, направленное на патриотическое воспитание и гуманистическое просвещение. Чтения организовала заведующий детской библиотекой Юлия Баранова в рамках подготовки к майским торжествам.

Все проходило в тоне несколько тяжеловесного военно-патриотического пафоса, под лозунгом «Отцов в строю сменяют сыновья».

Юные посетители библиотеки читали фронтовые стихи и прозу вслух, пытались проникнуться тяглым духом военного ли-

холетия. Юлия Баранова утверждает, что главная задача чтений - своеобразное эмоциональное путешествие во времени. Посредством выразительных художественных методов юные читатели должны были поставить себя на место тех ребят, которых накрыло цунами Великой Отечественной войны. Вместо того, чтобы играть, познавать мир и наслаждаться детством, они вынуждены были уходить в партизанские отряды, работать на военных заводах и во вражес-

ких трудовых лагерях. Вынуждены были гибнуть, а не жить. Сейчас очень трудно осознать (тем более детям), каким кошмаром может обернуться повседневная реальность. Да и стоит ли вообще? Ведь дети рождены для счастливого детства, а не для войны и страданий. В этом и заключался посыл мероприятия. Войне - нет, счастливому детству - решительное да! Собственно, предыдущее мероприятие, «Мост поколений», тоже преследовало похожую цель - создать пусть и мимолетное, но чувство сопричастности и сострадания к ребятам того тяжелого времени.

В других селах района тоже проводятся похожие мероприятия в рамках подготовки к 80-летию Победы. Например, в Нелькане готовят объемные информационные стенды и праздничный концерт. В этнокультурном центре проводят тематические беседы на тему «Дети Войны». В Аимской сельской библиотеке особое внимание уделили изучению классической поэмы Твардовского «Василий Теркин». Там тоже провели «Громкие чтения» и декламировали любимые отрывки из этого произведения.

Подготовил Сергей ЛАПОНИКОВ.

● Коротко

Марафон добрых дел



Ученики Нельканской школы провели двухнедельный патриотический марафон добрых дел. Конечно, добрые дела нужно совершать постоянно, но данный марафон приурочили к важной символической дате - 80-летию Победы.

Для одиноких пенсионеров мороза с заготовкой дров часто может оказаться серьезным испытанием, так что основные труды нельканских добродетелей были направлены на знакомые всем дровяные дисциплины - расколоть, перекидать и сложить. Помогали матери участника СВО и одинокой пенсионерке. Участники акции подчеркивают, что именно добрые дела сплачивают наше общество, делают его сильнее и наполняют жизнь смыслом. Торопитесь делать добрые дела - и совсем не обязательно ограничивать себя рамками какой-то акции.

Соб. инф.

Помощь пернатым друзьям



В Аяне сформирован отряд юных натуралистов - юннатов. Главная задача юнната - это не только активное исследование природы, но и активная, творческая забота о братьях наших меньших.

В этот раз позаботились о птицах. Для пернатых друзей сделали кормушки из картона (коробки из-под молока, соков и прочего): у находчивого юнната даже бросовый материал может приносить пользу. Впрочем, картон - только первый шаг. В дальнейшем юннаты собираются развивать свои навыки в создании специальных эко-кормушек и кормушек из дерева. В своей работе ребята дают полную волю творческой фантазии, не только помогая птицам, но и пополняя свои знания о них.

Соб. инф.

● Природа и мы

Музей - это круто!



Районный краеведческий музей во время весенних каникул вместе с учащимися 4-5-х классов открыл ежегодный походный сезон. Сотрудники составили маршрутный лист похода, список участников - детей и взрослых. Маршрутный лист предоставили администрации поселения.

Тематика походов каждый раз разная, и в этом году ребята познакомились с проблемой чистой воды. На примере Тихого океана ребятам постарались объяснить, как образуются целые острова из отходов. Сотрудники музея рассказали детям, что пластик не разлагается, объяснили, как это влияет на экологию. Ребята дружно отвечали на вопросы викторины, а после обучающей программы играли в футбол, волейбол, ловили рыбу.

Еще до похода подготовили площадку под бивуак: написали чурок, установили стол. Иван Лебедев, один из взрослых участников похода, прочистил подмерзшие лунки и предоставил детям удочки для зимнего подледного лова.

По окончании похода напротив музея на снегу ребята написали разноцветной водой: «Музей - это круто!»

Екатерина, одна из участниц: «Поход нам очень понравился, было весело, мы играли в веселые игры, пообедали. Хочу поблагодарить коллектив музея за то, что организовали поход для школьников во время весенних каникул. И особенно Ивана Викторовича Лебедева, который сделал нам столик, привез дрова, дал нам удочки, насверлил лунки!»



Елена ЕФРЕМЕНКОВА.

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

● Новости края

Предприятия приглашаются к участию

В Хабаровском крае стартовал региональный этап Всероссийского конкурса «Российская организация высокой социальной эффективности». В нем могут участвовать компании и предприятия, которые успешно осуществляют инициативы в сфере безопасности труда, социального сотрудничества, продвижения здорового образа жизни среди своих работников и других областях.

Как отметили в комитете по труду и занятости населения правительства Хабаровского края, главная цель конкурса – выявление и распространение лучших практик работодателей края, демонстрация конкретных примеров решения социальных задач в трудовых коллективах и, конечно, награждение лучших.

В этом году заявки на участие в конкурсе подаются только в электронном виде в программно-информационном комплексе Минтруда России без предоставления документов на бумаге. Также обновленными в текущем году стали критерии оценки по некоторым номинациям. Они дополнены мерами поддержки работников – участников специальной военной операции и членов их семей.

Заявки на участие в региональном этапе будут приниматься до 5 мая. В июле на заседании краевой трехсторонней комиссии будут подведены итоги регионального этапа и названы номинанты для участия в конкурсе на федеральном уровне.

Напомним, по итогам 2024 года III место в федеральном этапе конкурса в номинации «За сокращение производственного травматизма и профессиональной заболеваемости в организациях производственной сферы» заняло ООО «Транснефть – Дальний Восток». Торжественное награждение состоялось в конце марта 2025 г. в зале наград Дома Правительства РФ.

Предприятия и организации Хабаровского края приглашают поделиться своими лучшими практиками работы по предоставлению дополнительных гарантий семейным работникам, по формированию здорового образа жизни, развитию кадрового потенциала, сокращению производственного травматизма и другим направлениям.

Подробную информацию о конкурсе можно узнать на портале комитета по труду и занятости населения правительства края или по телефону 8(4212) 56-74-16.

Быть, а не казаться!

Специалистов сферы патриотического воспитания молодежи Хабаровского края приглашают принять участие во Всероссийском конкурсе наставников «Быть, а не казаться! – 2025». Прием заявок продлится на сайте проекта до 20 апреля. Напомним, что работа по патриотическому воспитанию молодежи ведется в рамках нацпроекта «Молодежь и дети».

Как рассказали в комитете по делам молодежи правительства края, присоединиться к конкурсу смогут студенты, участники боевых действий, наставники и педагоги, участники и руководители патриотических проектов.

Конкурс призван распространить и поддержать лучшие практики патриотического воспитания по всей стране, а также сформировать кадровый резерв сферы, выявить новых лидеров мнений, в том числе среди участников специальной военной операции.

- 2025 год объявлен Годом защитника Отечества, мы также празднуем 80-летие Победы в Великой Отечественной войне. Роспатриотцентр Росмолодежи запланировал огромное количество мероприятий. Одно из них – конкурс «Быть, а не казаться!» Мы имеем богатый опыт включения Героев России, участников СВО, а также работников патриотических клубов и организаций в свою деятельность. Они уже становятся наставниками и ведут за собой целое поколение, - отметила руководитель Центра Елена Беликова.

В этом году участники смогут выбрать одну из пяти основных номинаций: «Начинающий наставник», «Опытный наставник», «Наставник лидер», «СВОй наставник» и «Наставник на службе». Специальной внеконкурсной номинацией станет «Заслуженный наставник».

Сразу после регистрации специалисты приступят к выполнению заданий отборочного этапа, включающих в себя запись видеовизитки и тестирование. Окружной этап конкурса пройдет в Хабаровске летом этого года. А в финале участников будут ждать деловая и военно-спортивная игра, образовательный блок и защита авторского проекта.

Итогом конкурса станет сопроводительная работа тех инициатив, которые будут разработаны наставниками в течение конкурса. Роспатриотцентр Росмолодежи создаст банк проектов, пригласит экспертов, которые помогут будущим победителям реализовать свои идеи вне конкурса.

«Быть, а не казаться! – 2025» проводится по поручению Президента России Владимира Путина Роспатриотцентром Росмолодежи совместно с Движением Первых и Центром «ВОИН» при поддержке Ассоциации Добро.рф.

Пресс-служба губернатора и правительства Хабаровского края.



Мы помним! Дьячковский С.Н.

Дьячковский Семен Николаевич (1911-1975 г.г.). Награжден медалью «20 лет Победы в Великой Отечественной войне».

Родился в 1911 году в селе Ципанда Аяно-Майского района. До войны был охотником, членом колхоза. Перед войной работал в связи, имел бронь. 7 августа 1943 года был призван в армию, в 155 запасной стрелковый полк. Воевал на Белорусском фронте стрелком. 12 января 1944 года был тяжело ранен, долго лежал в госпитале. 3 октября 1944 года вернулся домой.

С 1949 г. по 1973 г., до ухода на пенсию, работал монтером в связи. В 1970 году Семен Николаевич награжден медалью «За доблестный труд» в ознаменование 100-летия со дня рождения В.И. Ленина. В 1971 году ему было присвоено звание Ударника коммунистического труда. Жил в селе Нелькан Аяно-Майского района.

Архив Аяно-Майского муниципального района.



● Архив

Сохранить историческую память

Муниципальный архив администрации района сообщил, что начинает работу по формированию специального архивного фонда, состоящего из личных документов участников СВО. Цель – информационная поддержка участников СВО и сохранение данных для будущего. Непосредственный интерес представляют любые документы, образовавшиеся в процессе жизни и активности участников, - все, что может представлять информационную ценность для будущих поколений.

Документы и материалы принимаются от непосредственных участников СВО (военнослужащие, мобилизованные, добровольцы), членов их семей и прочих лиц. Это, например, волонтеры, участники фондов и программ поддержки СВО. Сгодятся как бумажные (физические), так и электронные носители информации. Работники архива просят жителей района принять самое активное участие в комплектовании информационного



фонда (документами личного происхождения) - это важно для сохранения исторической памяти и правды.

Телефон для справок: 8 (42147) 21-131.

Соб. инф.

● Культура

«Песнь реки» в Нелькане

Тематическое мероприятие «Бира икэн» («Песнь реки») прошло в субботу в этнокультурном центре. Программа готовилась для гостей из соседней Джигды, но по воле природы до Нелькана они не добрались. Но программу увидели нельканцы - им подарили прекрасные танцевальные постановки, стихи и песни. Эвенкийская речь звучала не только в песнях, но и в сказках, а поведала их Лариса Вернослова. Она же объяснила, почему программу решили назвать «Песнь реки».

Так почему? А потому, что вся жизнь коренных нельканцев связана с горной красавицей Масей. Программу открыли зажигательным Танцем огня, ведь с огнем связано много традиций и обрядов у эвенков - охотников, оленеводов и просто таежников.

Песни о жизни и работе оленных людей в сольном исполнении Артема Мушников, Александра Кялундзюга зрители приветствовали с радостью. Эвенкийской сказкой «Как дух охоты Синкен эвенков наказал» донесла сказительница до зрителей, что от матушки природы нельзя без меры брать, нужно бережно относиться к ней.

Все праздники у эвенков сопровождалась хороводным танцем – и в этот вечер танцевальная группа «Юктэ»



показала зрителям танец «Хэде», танцем «Гирки» поделилась группа «Синильга».

Закрыли тематическое мероприятие песней-пожеланием «Аят бидекелуу» («Хорошо живите») в исполнении Алексея Мушникова. Зрителям понравилось, никто не спешил уходить - сидели и просто общались еще долго после окончания мероприятия.

Елена ЕФРЕМЕНКОВА.

● Собачий вопрос

Общественная палата против

Общественная палата РФ не поддержала законопроект об эвтаназии бездомных животных. Законопроект был внесен на рассмотрение Госдумы группой депутатов в конце февраля. Предлагается исключить из закона нормы, согласно которой животное без владельца после отлова, вакцинации и стерилизации возвращается из приюта на место своего пребывания. При этом предлагается наделить региональные власти полномочиями устанавливать предельные сроки содержания животных в приютах. Владелец приютов предлагается обязать содержать животное до наступления предельного срока его содержания. Кроме того, предлагается установить, что в случае истечения срока содержания животного в приюте его нужно будет умерщвлять гуманным способом, гарантирующим быструю и безболезненную смерть. В настоящее время такие меры применяются только в случае установленной специалистом неизлечимой болезни или травмы животного, приносящей ему страдания.

«Общественная палата не поддерживает проект федерального закона... «Об ответственном обращении с животными и о внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ», - сказано в заключении ОП РФ.

В документе подчеркивается, что заключение сформировано по результатам общественной экспертизы законопроекта. Эксперты отмечают, что значительная доля случаев нападения на людей связана с животными, имеющими владельцев. В документе подчеркивается, что в Нижегородской области из числа зарегистрированных случаев «покусов» около 80% приходится на владельцев животных, в Волгоградской области порядка 70% нападений связаны с животными, находящимися на самовыгуле, в Брянской области соотношение нападений владельцев и бродячих животных практически одинаково.

- По мнению общественных экспертов, различия в эффективности системы ОСБВ и значительный вклад владельцев животных в статистику нападений указывают на необходимость совершенствования действующего регулирования, в том числе усиления мер контроля за такими животными, имеющими владельцев, - сказано в документе.

Также подчеркивается, что важно предусмотреть усиление ответственности владельцев за самовыгул. Кроме того, по мнению экспертов, отдельное внимание необходимо уделить совершенствованию практики применения метода ОСБВ в регионах с учетом успешного опыта отдельных субъектов РФ, в том числе опыта по устройству животных в новые семьи, поддержке приютов и взаимодействию с добровольческими и волонтерскими организациями. По мнению экспертной группы, данные практики способствуют успешному регулированию численности животных без владельцев, исключая необходимость установления предельных сроков содержания и применения мер умерщвления.

Также в Общественной палате отмечают, что предлагаемая норма об умерщвлении животного гуманным способом в случае, если истек его срок содержания в приюте, вступает в противоречие с правовой позицией Конституционного суда РФ, согласно которой умерщвление животных без владельцев по причинам рационализации, например, переполненности приютов или бюджетных ограничений, не может рассматриваться в качестве самостоятельного основания для применения данной меры.

Кроме того, согласно мнению экспертов, само умерщвление должно соответствовать конституционному характеру гуманистических начал в регулировании обращения с животными.

- Участники общественной экспертизы подчеркнули, что принятие анализируемых в настоящем заключении положений законопроекта требует дополнительной проработки с учетом принципов гуманного обращения с животными, защиты здоровья граждан и эффективности мер регулирования численности бродячих животных, - сказано в документе.

РИА Новости.

● 12 апреля - День космонавтики

Вопреки всему

Это фотография Юрия Гагарина через несколько часов после приземления. Здесь нет его знаменитой «гагаринской» улыбки. Есть человек, который наконец осознал, что произошло и каким чудом он остался жив.

Еще на Земле случилось несколько нештатных ситуаций. Сначала взвешивание космонавта в скафандре показало, что он весит больше расчетного на 14 кг. Пришлось срочно придумать, как уменьшить вес: срезали два датчика со скафандра.

После того, как задраили люк, оказалось, что он негерметичен. До пуска оставалось мало времени, но успели раскрутить и закрутить 30 винтов и запуск состоялся.

Дальше все опять было не по плану. Вторая ступень, с которой никогда не было проблем, отработала на 13 секунд дольше, и космический корабль не вышел на расчетную орбиту. Гагарину об этом не сказали, но он понимал, что ситуация нештатная. Несколько раз он спрашивал ЦУП, что случилось, но ответа не было. Все ждали момента, сработает ли двигатель торможения. Он сработал. Но спусковая капсула от

него не отделилась, и вместе они начали падать на землю.

«Я горю! Прощайте!» Об этих словах Гагарина долго не говорили, но именно так он сказал, когда увидел в иллюминаторе языки пламени и ручейки расплавленного металла. Он думал, что это гибель.

Но это обгорала обшивка, и благодаря высокой температуре спускательная капсула наконец-то отсоединилась, и началось штатное снижение.

Все мы знаем, что Гагарин должен был катапультироваться из капсулы вместе с креслом. Катапультировался, летит, отброшено кресло, раскрылись парашюты - вот она, Земля!

Нет, опять внештатка. Запас воздуха в скафандре закончился, а открыть его, чтобы дышать уже земным воздухом, он не может. Шесть минут - и только после приземления это удалось.

Много еще было мелких и не очень неурядиц, но Юрий Гагарин выжил и стал первым из первых!



<https://fotostrana.ru/>

Юлия Кузнецова.

● Транспорт

Неумирающая мечта об автодороге



© Василий Кононов / Пресс-служба Ил Тумэн / iltumen.ru

Фото Василия Кононова

На Дальнем Востоке России может появиться новый транспортный коридор, имеющий важное значение не только в контексте международных грузоперевозок, но и с точки зрения развития территорий, доступ к которым до сих пор сильно ограничен. Речь идет о строительстве автодороги Якутск – Аян. Об этом проекте с давней историей в очередной раз вспомнили в марте 2025-го. Он обсуждался в рамках круглого стола в Государственном Собрании (Ил Тумэн) Республики Саха (Якутия).



© Пути великих свершений / pvs-rgo.ru (Экспедиция «Пути великих свершений. Якутск-Нелькан». Дорога Болугур-Белькачи. Разъезд со встречной легковушкой)

В ходе мероприятия подчеркивалась одна из главных проблем крупнейшего российского региона - транспортная доступность. Вице-спикер парламента Якутии Афанасий Владимиров заявил о необходимости создания единой арктической транспортной системы, включающей авиационную, автомобильную и железнодорожную инфраструктуру.

Он напомнил, что недавно завершилась очередная экспедиция по маршруту Якутск – Белькачи – Нелькан –

автомобили преодолели (в том числе по зимнику) более 1 тыс. км. Чиновник отметил, что, если построить на данном направлении дорогу, то у Якутии появится выход к Охотскому морю в районе Аяна, где может быть создан современный порт. То есть последний посредством автомобильной трассы был бы соединен с железнодорожной станцией Нижний Бестях.

Проект, безусловно, потребует немалых вложений, однако его реализация даст огромный социально-экономический эффект. Якутия получит выход на страны Азиатско-Тихоокеанского региона (АТР), появится возможность ускорить освоение ряда месторождений, откроются большие перспективы в развитии лесоперерабатывающей отрасли. В целом, данная инициатива имеет важное значение не только для республики, но и всей страны.



© Упрдор Якутии / Пресс-служба Главы Республики Саха (Якутия) и Правительства Республики Саха (Якутия) / sakha.gov.ru / CC BY 4.0 (Дорога «Амга» после реконструкции)

Как уже упоминалось выше, идея эта не нова. В 2010-х рассматривалась возможность строительства автодороги (от Якутска до Аяна) протяженностью 1261 км через Амгу, Усть-Маю, Эльдикан, Югоренок и Нелькан. Вопрос обсуждали с Москвой. Тогда речь шла о передаче региональной трассы «Амга» в федеральную собственность и, соответственно, ее продлении вплоть до тихоокеанского побережья. Но дальше разговоров дело не двинулось.

В 2016-м власти Якутии и Хабаровского края подписали предварительное соглашение, предусматривающее в том числе строительство дороги Якутск – Нелькан – Аян. Правда, тогда подчеркивалось, что без поддержки Москвы проект неосуществим, поэтому стороны договорились продвигать его на федеральном уровне, чтобы получить необходимое финансирование. Эту масштабную задумку рассчитывали воплотить до 2020 года. Однако до сих пор инициатива остается нереализованной.

Напомним, протяженность трассы Р-502 «Амга» Якутск – Амга – Усть-Мая – Югоренок, реконструкция которой активно ведется в последние пять лет, составляет

преимущественно материнства, а также действующих мерах поддержки для мам. Благодаря их работе в 2024 году приняла решение сохранить беременность 341 женщина, на свет появилось 328 детей.

- Беременность – это не просто физиологический процесс, это глубокий духовный опыт, который навсегда меняет женщину, делая ее матерью. Впервые услышанное сердцебиение ребенка, первое шевеление, первый снимок УЗИ, где уже можно разглядеть маленького человечка, – эти моменты становятся драгоценными воспоминаниями, которые женщина хранит всю жизнь. Вынашивание, рождение и воспитание своего дитя – особое призвание и общественно значимый труд, – подчеркнули в министерстве здравоохранения Хабаровского края.

Для повышения понимания важности репродуктивного здоровья в медицинских учреждениях регулярно организуются тематические встречи со специалистами. Так, например, врачи-акушеры Перинатального центра имени профессора Постола помогают понять аспекты планирования и вынашивания беременности, медицинской помощи при заболеваниях женской репродуктивной системы. Слушателями становятся те, кто уже в ближайшее время познает радость материнства, женщины, планирующие беременность, и пары, страдающие беспло-



© Пути великих свершений / pvs-rgo.ru (Расстояние до Нельканы от Якутска через Белькачи составляет около 1 тыс. км)

порядка 700 км. До 2029 года участок от Нижнего Бестяха до Амги полностью заасфальтируют. Но будущая дорога до Охотского моря может пойти через Болугур - до него от Якутска по действующей трассе около 240 км. От Болугура дальше в юго-восточном направлении сегодня можно проехать лишь по зимнику. Такой вариант будущей трассы выглядит короче примерно на 200-250 км, чем путь через Югоренок.



© Wikimedia Commons / public domain (Схема Якутско-Аянского тракта)

Интересно, что маршрут для грузоперевозок на оленьем транспорте от Якутска до Охотского моря (Аян) проложили еще в середине XIX в. - так называемый Амгино-Аянский тракт, проходивший через Усть-Маю и Нелькан. В первой половине следующего столетия он пришел в упадок. Так или иначе, наряду с Якутско-Охотским трактом этот путь сыграл важную роль в освоении Дальнего Востока. Возможно, в будущем и автодорога Якутск – Аян также войдет в историю, как проект, повлиявший на развитие региона.

«Строительный мир».

● Новости края

Рождаемость в крае

В России в шестой раз отметили День беременных. Этот особенный праздник появился недавно, он проходит дважды в год: 7 апреля и 7 октября. В этот праздничный день краевой минздрав подвел итоги за первый квартал 2025 года, а также напомнил всем жительницам края о важности быть мамой.

В регионе продолжают создавать благоприятные условия для жизни семьи и рождения детей. За первые три месяца 2025 года в Хабаровском крае родилось 2390 малышей, из них 78 появились на свет благодаря процедуре экстракорпорального оплодотворения (ЭКО). Квалифицированную помощь беременным в регионе оказывают в ведущем Перинатальном центре имени профессора Г.С. Постола, родильном доме имени Венцовых, родильном доме в Комсомольске-на-Амуре и родильных отделениях медицинских организаций в районах края. В регионе функционирует 31 кабинет медико-социальной помощи, где специалисты уговаривают женщин отказаться от аборта, рассказывают о последствиях этой операции и

диет. Кроме того, у будущих родителей популярностью пользуются еженедельные «Дни открытых дверей».

Также внимание уделяется и укреплению института молодой семьи, духовно-нравственных ценностей. В Хабаровском городском ресурсном центре (ул. Ленинградская, 30) проводятся бесплатные занятия «Школа молодой семьи», куда приглашают молодежь города, молодые семейные пары и лиц, подавших заявление о вступлении в брак.

Кроме того, в министерстве социальной защиты края подчеркнули, что с начала текущего года произошла индексация единовременной денежной выплаты при рождении первого ребенка. Размер выплаты составляет 45 688 рублей, и получить ее могут женщины, родившие первого ребенка, являющиеся гражданами РФ и постоянно проживающие на территории Хабаровского края. Единовременную денежную выплату в связи с рождением первого ребенка с 2019 года получили 21 974 семьи. Обратиться за назначением меры можно в течение одного года со дня рождения ребенка, в связи с рождением которого возникло право. Оформить выплату можно в центре социальной поддержки населения по месту жительства, МФЦ и в электронном виде через Региональный портал услуг Хабаровского края.

Пресс-служба губернатора и правительства Хабаровского края.

● **Здоровье для каждого**

Основные принципы

Люди часто совершают ошибку, думая, когда молоды, здоровы и хорошо себя чувствуют, что так будет всегда. Самые думающие выбирают стратегию prolongации здоровья, молодости и активности. Для этого нужно пересмотреть свой образ жизни и сделать необходимые корректировки.

ЗОЖ - это основа долгой, активной и счастливой жизни. Внедрение полезных привычек помогает укрепить здоровье, повысить уровень энергии и предотвратить развитие множества заболеваний. Мы не будем учить тому, что хорошо, а что плохо, а постараемся обратить ваше внимание на важные принципы образа жизни.

Правильное питание

Сбалансированное питание - ключевой элемент здорового образа жизни. Рацион должен включать свежие фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, белки и полезные жиры. Правильное питание способствует нормализации веса, улучшению обмена веществ и повышению иммунитета. Ограничение сахара, соли и насыщенных жиров помогает предотвратить развитие таких заболеваний, как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые патологии.

Менять рацион можно постепенно, не вгоняя себя в тоску. Ограничьте потребление вредной пищи и увеличьте долю полезной.

Регулярная физическая активность

Физические нагрузки необходимы для поддержания здоровья и хорошего самочувствия. Занятия спортом укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают работу дыхательной системы, способствуют укреплению мышц и костей. Ежедневные упражнения, такие, как бег, плавание, йога или силовые тренировки, помогают поддерживать нормальный вес и улучшают общее состояние организма.

Совет: всегда можно выйти на прогулку. Ходьба также может стать не только приятным времяпрепровождением, но и физической нагрузкой.

Полноценный сон

Здоровый сон играет важную роль в поддержании физического и психического здоровья. Недостаток сна приводит к снижению иммунитета, повышению уровня стресса и ухудшению концентрации внимания. Рекомендуется спать не менее 7-9 часов в сутки, чтобы организм мог полностью восстановиться и быть готовым к новому дню.

Также старайтесь ложиться спать в одно и то же время.

Отказ от вредных привычек

Здоровый образ жизни невозможен без отказа от вредных привычек. Курение, чрезмерное употребление алкоголя и неправильное питание негативно влияют на здоровье, увеличивая риск развития хронических заболеваний. Отказ от этих привычек и их замена на здоровые альтернативы значительно улучшают качество жизни и продлевают ее.

Курение опасно в любом виде, а также негативно влияет на тех, кто находится рядом с курящим. Позаботьтесь о себе и о своих близких.

Водный баланс

Пить достаточное количество воды каждый день необходимо для поддержания нормального обмена веществ, хорошего состояния кожи и общего самочувствия. Рекомендуется выпивать не менее 1,5-2 литров воды в сутки. Вода помогает выводить токсины из организма, поддерживать оптимальный уровень энергии и улучшать работу органов.

Точно нужно отказаться от сладких газировок и энергетиков. Сладкие соки в тетрапаках, чаще всего, тоже не являются полезными.

Психологическое здоровье

Поддержание психологического здоровья - неотъемлемая часть здорового образа жизни. Управление стрессом, позитивное мышление, медитация и время, проведенное с близкими, способствуют эмоциональному благополучию. Умение справляться со стрессом и поддерживать баланс между работой и отдыхом помогает сохранять хорошее настроение и повышает качество жизни.

Если не получается справиться со стрессом самостоятельно, не бойтесь обратиться к специалисту.

Регулярные медицинские осмотры

Нет ничего необычного в том, чтобы посетить врача без причины, просто для осмотра. Профилактика заболеваний - важный аспект здорового образа жизни. Регулярные визиты к врачу для профилактических осмотров позволяют выявить заболевания на ранних стадиях и начать лечение вовремя. Раннее выявление проблем со здоровьем значительно повышает шансы на полное выздоровление.

В заключение скажем, что, придерживаясь здорового образа жизни, вы можете значительно улучшить свое самочувствие, повысить уровень энергии и увеличить продолжительность жизни. Правильное питание, регулярная физическая активность, полноценный сон и отказ от вредных привычек помогут вам оставаться в отличной форме и наслаждаться жизнью на полную. Начните внедрять эти простые, но эффективные привычки уже сегодня, чтобы в будущем радоваться хорошему здоровью и отличному самочувствию.

Материал предоставлен Аяно-Майской ЦРБ.

● **Подвальчик**

Единственный выживший вид динозавров

Креслоцараптор



Ответственность!

Диктор Центрального телевидения в 70-90-х годах Владимир Ухин, знаменитый «дядя Володя» из «Спокойной ночи, малыши» вспоминал...

Доярка, Герой Социалистического труда, фамилию не помню сейчас, ерзала от волнения. И вот она сидела, текстов нет, говорит «от себя»: «Мы перевыполнили программу...» - ерзала-ерзала, а ножки-то у стула и обломились. Она начала падать. Но падала спокойно, достойно. Упала. Лежит. А оператор не растерялся и камеру перевел на нее. Она говорит: «Но мы решили перевыполнить пятилетку. Мы обгоним наших мужиков и будем первыми, потому что мы - советские женщины!» И осталась лежать.

Интернет - зло

Утром собираюсь делать бутерброд с маслом, открываю холодильник, достаю новую пачку, на ней вижу 72,5%. Думаю: «Ооо, круто, почти скачалось!» Кладу обратно, закрываю холодильник и жду, пока докачается. И тут доходит, что что-то не так...

Дрессировка

У знакомого жил кот. И однажды знакомого попросили взять на некоторое время пожить попугая какаду. Говорящего. Здорового. Знакомый отнекивался:

- Ну, я-то возьму, но у меня, типа того, хищник дома!
- А, ничего! - отвечают ему. - Наш попугай хищников не боится.

И отдали.

Приносят попугая в дом. Сидит он в клетке. Коту интересно.

Через некоторое время попугая выпускают погулять,

● **«Коммунальник» информирует**

Межпоселенческое муниципальное унитарное предприятие «Коммунальник» в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 21.01.2004 г. № 24 раскрывает информацию по рынку электрической энергии на территории Аяно-Майского района

Фактические объемы выработки и реализации электрической энергии в разрезе населенных пунктов и групп потребителей в целом за 2024 год

№ п/п	Показатель	с. Аян	с. Нелькан	с. Джигда	с. Аим
1.	Уровень напряжения	Низкое напряжение	Низкое напряжение	Низкое напряжение	Низкое напряжение
2.	Выработка	3 590 055	1 986 660	430 500	292 023
3.	Собственные нужды ДЭС	75 148	15 874	37 281	26 613
4.	Отпуск в сеть	3 514 907	1 970 786	393 219	265 410
5.	Потери	522 093	369 124	91 373	49 840
6.	Полезный отпуск всего, в т.ч.	2 992 814	1 601 662	301 846	215 570
6.1.	Населению	1 982 505	910 176	156 282	130 057
6.2.	Бюджетным потребителям, всего	302 592	247 891	32 029	18 563
	организации, финансируемые из местного бюджета	179 710	219 755	32 029	18 563
	организации, финансируемые из федерального бюджета	73 563	14 048	0	0
	организации, финансируемые из краевого бюджета	49 319	14 088	0	0
6.3.	Прочим потребителям	424 534	334 666	39 839	36 620
6.4.	Производственные нужды	283 183	108 929	73 696	30 330

● **Промысел**

Сезон охоты на пернатых открывается

В Хабаровском крае открывается весенняя охота на водоплавающую и боровую дичь. Подать заявления на получение разрешений на добычу можно не ранее чем за 15 календарных дней до дня начала сроков охоты.

Сроки сезона в Аяно-Майском районе - с 13 по 22 мая.

Отмечается, что весенняя охота на боровую и водоплавающую дичь осуществляется исключительно на самцов глухарей на току с подхода, на токующих самцов тетеревов из укрытия, на вальдшнепов на вечерней тяге, на селезней уток из укрытия с подсадной уткой, чучелами, манком, на гусей и казарок из укрытия с чучелами, профилями, манными гусями, манком.

Кроме того, надо помнить, что в период весенней охоты запрещается: охота на вальдшнепа на утренней тяге; охота с подхода, кроме глухаря на току; с собаками и ловчими птицами, за исключением применения подружейных собак для отыскивания раненой пернатой дичи (подранков) и подачи добытой пернатой дичи.

Подать заявления на получение разрешений на добычу можно не ранее чем за 15 календарных дней до дня начала сроков охоты

Напомним, что с 21 марта в Хабаровском крае был открыт сезон охоты на бурого медведя. Он продлится по 10 июня 2025 года.

Управление охотничьего хозяйства правительства Хабаровского края.

и тот чинно начинает разгуливать по комнате пешком. Кот прижимается к полу в охотничьей позе, мысленно разделяя тушку попугая на порции. Попугай, видя такой любопытный пушистый объект, смело идет прямо на кота. Тот от неожиданности пугается. Попугай идет дальше. Кот вжимается задом в плинтус. Тут попугай слегка тюкает его клювом в лоб и спрашивает:

- Чаю хочешь?

Кот в ужасе удирает. С тех пор, как только попугай выпускали из клетки, он отсиживался под диваном, пока птичку не забрали.

Анекдоты

- Але, пожарная?! Пришлите, пожалуйста, хотя бы кого-нибудь!

- Да, а что у вас случилось?

- У меня под окнами мент с врачом «Скорой помощи» дерутся, я уже не знаю, куда звонить!

- Доктор, мой муж Изя таки случайно проглотил нурофен! Шо делать?

- Не суетитесь вы так! Сделайте ему таки теперь головную боль: не пропадать же таблетке!

- Вывели новую породу охотничьих пчел. Огромные, как медведи, злые, как собаки...

- А мед-то они приносят?

- Конечно, у бабок на рынке отбирают и приносят.

Когда я иду покупать коньяк, я всегда беру 1 кг муки, чтобы все думали, что я пеку торт «Пьяная вишня». Никому не надо 45 кг муки?

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 № 17

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