

● Юбилей

## Сохраняя вехи истории



Районному краеведческому музею Аяно-Майского муниципального района четверть века – 25 лет со дня его открытия, дата отсчета – 15 января 2001 года. Президент Союза музеев России, генеральный директор Государственного Эрмитажа М.Б. Пиотровский поздравил с 25-летием коллектив Районного краеведческого музея Аяно-Майского муниципального района.

Дорогие коллеги! Поздравляю вас с 25-летием районного краеведческого музея Аяно-Майского муниципального района!

Для музейного мира четверть века – это совсем немного времени, однако история вашего музея и началась гораздо раньше, в момент образования школьного краеведческого музея с. Нелькан. Общественные музеи прекрасны тем, что в их создании вкладывают силы его будущие посетители или члены их семей, поэтому такие музеи становятся родными, и краеведческий музей в с. Нелькан не исключение. За время своего существования ваш музей стал значимым научным, просветительным и общественным центром района. Здесь продолжают исследования истории и природы края, проводятся экскурсии, лекции, образовательные и патриотические мероприятия, организованы кружки для детей. Выра-

жаю вам благодарность за эту кропотливую работу и самоотдачу.

Искренне желаю всем сотрудникам районного краеведческого музея Аяно-Майского муниципального района крепкого здоровья, благополучия, научных и творческих успехов и всего самого доброго!

У истоков создания школьного музея в Нелькане стояла Татьяна Николаевна Карлина. И создавался районный краеведческий музей изначально на экспонатах школьного музея. По Книгам поступлений, а их уже четыре, можно проследить всех дарителей со всех поселений нашего района. В музее очень много работ (чучела представителей животного мира нашего района) Александра Степановича Семенко. И многие экспонаты он подарил музею просто так. Сотрудники ему очень благодарны за это. Невозможно перечислить и выделить всех жите-

лей-дарителей, их очень много. Сегодня основная фондовая коллекция музея, которая занесена в Госкаталог и не должна быть утеряна, составляет 3734 (три тысячи семьсот тридцать четыре) предмета.

Пройдемся немного по вехам истории музея. Когда школьный музей закрылся, Татьяна Николаевна вся фонд музея перевезла, часть экспонатов выставили в комнате в администрации поселения, часть хранилась в домашних закромах. На праздновании очередного Дня села была представлена большая выставочная экспозиция. Много гостей приехало к нам, с большим интересом посетители рассматривали выставку, окунувшись в родную историю. Тогда стало понятно, что нужно организовывать и открывать краеведческий музей, со всеми соответствующими документами. С таким вопросом о выделении помещения Т.Н. Карлина обратилась к главе поселения

Татьяне Пилипенко, а далее глава обратилась к заведующему отделом культуры Татьяне Александровне Мальцевой. В 2003 году свои полномочия руководителя музея Татьяна Николаевна передала Зое Лебедевой и ушла на заслуженный отдых. В 2004 году на 0,5 ставки экскурсовода была принята на работу Ольга Оконецникова. Сотрудники музея старались, вкладывали свои силы, больше, конечно, на альтруизме и энтузиазме.

На первое время было предложено пока снимать квартиру как помещение для музея. Жители села и посетители музея того времени помнят, как сотрудники музея делали ремонт и организовали работу в жилом фонде на улице 40 лет Победы (квартира Екатерины Пассар). В связи с переездом на постоянное место жительства хозяйки, опять остро встал вопрос о помещении. Было предложено помещение пустующего здания храма, но на сельском сходе сельчане решили восстанавливать церковь. Как альтернативу предложили помещение столовой Нельканского потребительского общества на улице Советской 11, которая уже не работала по назначению. В течение 1,5 лет шел ремонт, девочки собирали, восстанавливали экспонаты, музейные предметы. Люди активно начали нести свои дары. Временно, пока шел ремонт, все лежало в коробках и складировалось в одной комнате. Большую роль сыграла Галина Николаевна Люлина, будучи главой района. Посетив краеведческий музей, она обратила внимание на окна и посодействовала выделению

(Окончание на 2 стр.)



Уважаемые жители Аяно-Майского района! Сердечно поздравляю вас с замечательным праздником — Днём российской науки, отмечаемым ежегодно 8 февраля!

Наши учёные, исследователи и изобретатели внесли огромный вклад в развитие нашей страны и всего мира. Сегодня именно наука определяет перспективы будущего, открывает новые горизонты и решает важнейшие проблемы современности.

Этот праздник напоминает нам о важности научного знания, творчества и стремления к познанию окружающего мира. Пусть научные идеи рождаются свободно, а исследования приносят пользу обществу.

От имени администрации района и от себя лично желаю всем научным работникам, учителям, студентам и школьникам больших творческих побед, открытий и ярких перспектив!

С уважением, С.А. Альбертовский, глава Аяно-Майского муниципального района.

● Тропой предков

## Мотивы Севера продолжают звучать



Ко дню образования этнокультурного центра в селе Нелькан (который открылся 1.02.2013 г.) провели тематическое мероприятие “Дуннэдув”. Гости этноцентра могли познакомиться с постоянной выставкой декоративно-прикладного искусства “Мотивы Севера” и с красочной выставкой этнических сувениров “Сэрун”.

Для юных посетителей этноцентра организовали игровую программу, разумеется, в национальном духе. Ребята дружно соревновались в “Моочек”, командную игру, где две группы участников перекидывают друг другу цветные мешочки с сыпучим содержимым. Такие подвижные игры помогали таежным детям расти ловкими, быстрыми, внимательными. Состоялся просмотр короткометражного документального фильма “Северный талисман” об оленеводах совхоза “Нельканский”.

По сложившейся традиции, прошло “Сулими” (праздничное чаепитие) с национальными лепешками, пирож-

(Окончание на 2 стр.)



Уважаемые читатели, в редакции нашей газеты идет подписка на I полугодие 2026 года. Стоимость для частных лиц составляет 540 рублей, для юридических - 690 рублей. Оставайтесь с нами!

## Мотивы Севера...



(Окончание. Начало на 1-й стр.)

ками, пирогами и душистым чаем. Гвоздем чаепития стало национальное эвенкийское блюдо «судуран», которое готовилось из перетопленного внутреннего жира копытных животных (лосей, оленей). Внутренний жир сушился, потом измельчался ножом, пережаривался на раскаленной сковороде, подсаливался, добавлялось 1-2 ложки муки. Когда судуран застывал, можно было его откалывать кусками, удобно хранить или брать с собой в долгие переходы. В сухом виде кусочек судурана бросали в кипяток, и получался сытный быстрый суп, такое блюдо было в большом почете у охотников и рыбаков.

Этнокультурный центр им. В.С. Константинова.

### ● Обратите внимание

#### Уважаемые владельцы собак!

Администрация муниципального района настоятельно рекомендует вам обратить внимание на выполнение правил содержания собак!

Собаки должны содержаться на привязи! Свободное перемещение животных за пределами вашей территории недопустимо! Всем владельцам собак необходимо устранить свободное и неконтролируемое передвижение своих питомцев в кратчайшие сроки! Последнее очень мешает отлову собак, у которых действительно нет хозяев.

С учетом обильного снежного покрова на территории нашего района заборы не спасают. Собаки беспрепятственно проникают в дворы граждан, начинают перепалку с привязанными собаками, что приводит, в свою очередь, к увечьям животных. Кроме этого, растаскивают мусор, лают на хозяев двора, вызывая страх у людей выйти даже в собственный двор, не говоря уже про улицы.

Собака, какой бы ласковой ни была, в первую очередь животное, которое действует на основании инстинктов. И любой запах, любое движение, любой звук может её спровоцировать. Подумайте о людях, о детях! Не допускайте несчастных случаев!

Проведенный в этом году первоначальный рейд в районном центре показал, что в основном отвязанные собаки бегают с ошейниками, что говорит о безалаберности хозяев, плюющих на общественное мнение и безопасность остальных граждан, а самое главное, детей.

О фактах нападения в зимний период времени мы слышали и в захребтовой части нашего района, владельцы данных животных были привлечены к административной ответственности, а также с ними проведены разъяснительные беседы.

В прошлом году постановлением Правительства Хабаровского края № 423-пр от 23.09.2025 был утвержден Порядок регистрации и учета домашних животных на территории Хабаровского края где пунктом 4 Порядка предусмотрена обязательная регистрация собак на территории Хабаровского края.

В связи с этим администрацией района прорабатывается вопрос, как это будет выглядеть у нас с учетом наших условий и возможностей.

Для населения доводим следующую информацию:

1. О безнадзорно бегающих собаках просим обращаться по телефону службы ЕДДС района 112, дозвонившись до диспетчера службы, сообщить наиболее подробную информацию о местонахождении собаки, ее особые приметы (окрас, породу), возможно, какие-либо особые приметы (цепь, ошейник и т.п.). В обязательном порядке сообщить свою фамилию, имя, отчество и как с вами связаться.

2. При выгуле домашнего животного необходимо исключить возможность свободного, неконтролируемого передвижения животного, надлежащим образом следить за тем, чтобы ваша собака не представляла неудобств окружающим.

3. Нарушение установленных норм и дополнительных требований к содержанию домашних животных, в том числе к их выгулу влечет привлечение хозяев животного к административной ответственности, а в некоторых случаях и к уголовной.

Надеемся на ваше понимание, будьте ответственны в содержании своих питомцев. О всех изменениях в законодательстве и проводимой работе администрации в данном направлении мы будем сообщать на страницах районной газеты, официальных группах района, а также на официальном сайте администрации.

Михаил Плещачков,  
главный специалист сектора жизнеобеспечения администрации района.

## Сохраняя вехи истории

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

финансовых средств на приобретение и установку пластиковых окон в музее. После этого сотрудники стали потихоньку приобретать специализированное оборудование, участвуя в краевых конкурсах.

Благодаря титаническим усилиям сотрудников 9 мая 2005 года заново состоялось открытие музея. В первый день музей посетило более ста человек. Жителям очень понравилось, и заинтересованные сельчане стали предлагать интересные идеи с экспонированием и приносили свои дары.

Несмотря на то, что сотрудники изначально были далеки от музейной деятельности, они проходили обучение в краевой столице, в то время еще не было компьютеров. Учились специфике ведения документации, искали свою изюминку в работе музея. Направление деятельности музея определилось не сразу, сначала расходились во мнениях, как в наших специфических условиях найти такое направление деятельности, чтобы это не только вызывало интерес, но и выделяло работу среди других музеев.

Девчата выбрали неординарную линию работы. Начали привлекать детей и стали изучать природу, краеведение, историю. Но изучать не просто так: сначала ребята писали рефераты, с ними ходили в школу и рассказывали всем ученикам, что они увидели и узнали. Изучали по определителям и энциклопедическим изданиям и справочникам природу, растения нашего района. Далее они выходили на лоно природы и изучали и рассматривали это вживую, наглядно, стали ходить в походы. Сначала походы были однодневными, затем благодаря спонсорам они стали многодневными. За основу изучения брали именно исторические события - как открывали наш Аяно-Майский район, исследовали исторические маршруты, путешествовали по знаменательным нашим местам. Совершали экологические походы «Как Иван Москвитин на море-Ламу ходил», «Зеленая аптека», «Тропинка вглубь времен», «Нельканскими проселками» т.п. Вышло четыре выпуска ребят, которые вместе с сотрудниками изучали историю и ходили в походы.

Деятельность и специфику работы музея девчата представили на форуме в краевой столице - Хабаровске в музее им. Гродекова, представив реальные презентации работы с детьми, с фотографиями и полными их описаниями. Многие были удивлены и поражены, как в таких условиях сотрудники с помощью кружка «Юный краевед» занимались исследовательской деятельностью и совершали двухнедельные походы.

В 2006 году участвовали в краевом конкурсе на лучший краеведческий музей и вышли на II место среди муниципальных музеев. А уже в 2012 году - получили заслуженное I место.

Это и стало изюминкой работы краеведческого музея, его визитной карточкой и стало выделять его среди других музеев края.

Сегодня все нововведения в музее воплощаются в жизнь за счет грантов, девчата использовали все возможности, чтобы оборудовать музей. Мы коснемся лишь маленькой части истории воплощения всех задумок и работы.

В 2016 году при поддержке компании «Полиметалл» в рамках реализации программы «Мифы и легенды Челасина» восстановили памятник эвенкийской ритуальной культуры 1909 года - эвенкийское захоронение на 120-м километре трассы Нелькан-Аян. Выполнили главную задачу своей работы - воспитание в человеке исторического достоинства.

В 2017 году сотрудники музея организовали и провели 10 новых выставочных проектов, приобрели чучела для музея.

В 2018 году хранительница музея О.Н. Оконечникова принимала участие в краевом конкурсе «Лучший музейный работник Хабаровского края» и получила звание

### ● Символ мужества

## «Парта Героя» появилась в Нельканской школе



В средней общеобразовательной школе села Нелькан состоялось значимое событие — торжественное открытие «Парты Героя» в честь выпускника школы, участника специальной военной операции, сержанта Сергея Валерьевича Марткачакова. Это дань памяти мужественному земляку, который до конца остался верен своему долгу и присяге.

«Парта Героя» — это Всероссийский образовательный проект, цель которого — сохранить память о героях, чей жизненный путь и подвиг являются примером для



«Лучший музейный работник» и денежную премию в размере 24 тысяч рублей.

В 2019 году благодаря социальным инвестициям золотопромышленников «Полиметалла» реализовали свой творческий проект «Костюм эвенкийского шамана». Благодаря проекту «Коллекция костюмов «Северное сияние» собрали богатый материал о национальном костюме эвенков.

Даже в условиях пандемии, в 2020 году в рамках 75-летия Великой Отечественной войны проводили фотосессию сельчан со своими героями (отцами и дедами) для акции «Бессмертного полка».

Дипломом победителя краевого конкурса «Лучший работник сельского учреждения культуры 2024 года» награждена сотрудник музея Архипова Евдокия - художник-реставратор.

Благодарственным письмом Губернатора Хабаровского края «За большой личный вклад в подготовку и проведение мероприятий, посвященных празднованию 80-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 г.г. и 80-й годовщины Победы над милитаристской Японией и окончания Второй мировой войны» награждена заведующий музеем Лебедева Зоя Петровна.

Сегодня, в век цифровизации, работа музея организована на высоком уровне в цифровом формате. Посетители могут посмотреть интересные события в мультимедийном киоске, который был приобретен благодаря национальному грант-проекту. Заполнением киоска занимается специалист по информационному обеспечению Дмитрий Анохин. Сейчас совместно с организатором экскурсий Екатериной Филевой готовят презентацию о наших земляках, участниках СВО.

Молодой специалист Екатерина Филева, студентка 4-го курса, работает и получает образование в институте по направлению «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия». Музей работает, сохраняя все вехи истории нашего района, села и всей страны. Главное, что он находит своих посетителей, создавая мост между поколениями.

Подготовила Елена ЕФРЕМЕНКОВА.

подростающего поколения. На церемонии в Нелькане собрались ученики, педагоги, почетные гости, а также родные и близкие Сергея.

Ведущие мероприятия, активисты «Движения Первых» Дарья Петухова и Богдан Ларин, с глубоким уважением и гордостью рассказали присутствующим о жизненном пути Сергея Марткачакова.

Выступавшие гости и учителя подчеркнули: подвиг героя — это не страницы из учебника истории, а живая память, неразрывно связанная с жизнью села и школы. Сергей учился в этих стенах, и теперь его имя навсегда вписано в летопись учебного заведения.

Почетное право открыть «Парту Героя» было предоставлено юнармейцам Сергею Альбертовскому и Руслану Табачникову.

С трогательным напутствием к будущим поколениям обратилась мать героя — Анфиса Ильинична Марткачакова. Она призвала ребят ценить жизнь, быть достойными гражданами своей страны и выразила искреннюю благодарность за поддержку и сохранение памяти о её сыне.

Открытие «Парты Героя» знаменует собой начало новой традиции в Нельканской школе. Теперь у каждого ученика есть повод для гордости за свою малую родину. Этот символ мужества будет вдохновлять молодежь равняться на лучших, помнить прошлое и уверенно строить будущее.

Материал предоставлен администрацией Аяно-Майского района.

## ● Новости края

# Дмитрий Демешин: демографическую программу будем ежегодно корректировать с учётом обратной связи от жителей

**Глава региона поставил задачу сделать демографическую программу края открытой для предложений.**

Очередная стратегическая сессия в правительстве региона под председательством губернатора края Дмитрия Демешина была посвящена теме демографии. Члены правительства вместе с экспертами и многодетными семьями обсудили комплекс мер для повышения рождаемости и укрепления института семьи. В ближайшее время региону необходимо разработать краевой план мероприятий по реализации Стратегии действий по реализации семейной и демографической политики, поддержке многодетности в Российской Федерации до 2036 года.

Итоговый документ должен быть открытым для предложений жителей края – такую задачу поставил Дмитрий Демешин.

– Мы делаем эту программу публичной, доступной для всех. Люди должны знать о наших мерах поддержки и иметь возможность вносить свои предложения. Мы будем ежегодно ее корректировать с учетом поступивших идей, дополнять и публично отчитываться о проделанной работе, – заявил глава региона.

Он поручил распространить программу после ее утверждения по всем социальным, медицинским и образовательным учреждениям в печатном виде, с указанием контактов для связи.

– Наша задача – рост рождаемости. Мы должны убеждать, что многодетные семьи – это большое счастье, большая устойчивость семьи, уверенность и родителей, и детей в завтрашнем дне. И, конечно, мы как власть должны оказывать им все меры поддержки – и материального стимулирования, и морального характера, – отметил губернатор Хабаровского края Дмитрий Демешин, открывая обсуждение на стратегической сессии.

Глава региона подчеркнул, что демографическая ситуация требует не только оценки уже сделанного, но и выработки новых шагов. За последние 10 лет население края сократилось по причине снижения рождаемости.

– Президент Владимир Владимирович Путин в Послании Федеральному Собранию в преддверии Года семьи сформулировал главное предназначение семьи – это рождение детей, продолжение человеческого рода, воспитание детей, а значит, продолжение всего нашего многонационального народа. Эти слова являются для нас вектором развития региона и всей страны, – сказал губернатор.

Вице-губернатор края Артем Мельников в докладе о стратегии действий по реализации демографической политики, увеличению рождаемости и укреплению института семьи подчеркнул, что для преодоления демографического спада недостаточно только государственных пособий – необходима консолидация всех ресурсов, вовлечение в эту работу бизнеса, общественных организаций и всех уровней власти.

Он отметил, что на поддержку семей и детей в Хабаровском крае в 2026 году будет направлено более 15 млрд рублей, из них 11 млрд – на социальные выплаты. В крае действует 23 меры для семей с детьми, в том числе 12 – для многодетных. Благодаря принимаемым мерам число многодетных семей в регионе растёт. Всего их в настоящее время – более 24 тысяч, в которых воспитывается свыше 82,5 тысячи детей. С 2026 года учреждены новые региональные выплаты: единовременная выплата в размере 300 тыс. рублей женщинам до 35 лет при рождении пятого и последующих детей, ежемесячная выплата студентам в размере 25 тыс. рублей при рождении ребёнка и до достижения им трёх лет. Также введено льготное зубное протезирование для матерей, имеющих семь и более детей.

Особое внимание уделяется улучшению жилищных условий. Более тысячи семей получили по 1 млн рублей на погашение ипотеки при рождении третьего ребёнка. Увеличено финансирование краевой программы поддержки молодых семей.

Важным направлением является доступность детских садов. В Хабаровске, где заполняемость ясельных групп достигает 120%, до 2030 года планируется построить 9 новых детских садов более чем на 2 тыс. мест. В 2025 году уже начато строительство двух объектов, в 2026 году предстоит заключить контракты на строительство ещё семи.

Вице-губернатор Артем Мельников отметил необходимость усиления пропаганды положительного образа семьи, в том числе многодетной, популяризации семейных ценностей. В целях улучшения жилищных условий и стимулирования рождаемости он предложил выступить с инициативой внести на федеральный уровень ряд предложений: увеличить выплату при рождении третьего и последующих детей с 450 тыс. до 1 млн рублей, продлить действие программы ипотечной поддержки для многодетных семей до 2030 года, а также увеличить объём федерального финансирования жилищных программ для молодых и сельских семей.

Руководитель представительства в ДФО Агентства стратегических инициатив Ольга Курилова подчеркнула, что для успеха демографической политики необходима не только качественная реализация планов, но и семейная ориентированность, которая должна пронизывать все сферы жизни – от здравоохранения и образования до туризма и корпоративной культуры.

– Семья должна возникнуть во все сферы жизни. Активная реализация информационной кампании – вот чего нам не хватает, – отметила она.

В дискуссии приняли участие многодетные матери – Татьяна Грушевская и Дайханум Деккер, которые поделились своим видением необходимой поддержки семей. Губернатор поручил проанализировать предложения от родителей и рассмотреть вопрос о включении их в краевую программу повышения рождаемости.

Отдельно обсуждалась необходимость создания комнат временного пребывания детей в вузах и колледжах, чтобы молодые матери могли совмещать учёбу с воспитанием ребёнка. Дмитрий Демешин поставил задачу краевому министерству образования и науки проработать этот вопрос в кратчайшие сроки. В ходе сессии обсудили вопросы репродуктивного здоровья населения. Большое внимание было уделено вопросу профилактики абортов как одному из резервов повышения рождаемости. Также принято решение интегрировать в программу меры по послеродовому сопровождению матерей и детей.

В завершение Дмитрий Демешин ещё раз подчеркнул, что итоговый документ должен быть открытым для предложений.

– Демографический стандарт – это не та бумага, которую мы написали. Это те программные мероприятия, которые должны быть видимы каждому жителю нашего края, – резюмировал губернатор.

Пресс-служба губернатора и правительства Хабаровского края.

## ● Законодательная Дума

# Подростков без аттестата – на обучение рабочим профессиям



**На заседании комитета по вопросам социальной политики рассмотрели предлагаемые изменения в закон о комиссиях по делам несовершеннолетних.**

Согласно федеральному законодательству, основное общее образование явля-

ется обязательным. Однако бывают случаи, когда школьники не справляются с государственной итоговой аттестацией (ГИА). Комиссии по делам несовершеннолетних смогут направлять таких ребят на профессиональное обучение по рабочим специальностям.

«Важно, чтобы подростки, не сдавшие ГИА, могли бы за год попробовать себя в определенной профессии и подготовиться к успешной сдаче экзамена. Индивидуальная поддержка позволит им адаптироваться в обществе, получить квалификацию и найти работу», – отметил заместитель председателя комитета по вопросам социальной политики Всеволод Мохирев. Комитет рекомендовал Думе принять законопроект в первом чтении.

Пресс-служба Законодательной Думы Хабаровского края.

## ● Здоровье для каждого

# Береги сердце!

**Стенокардия** – это клинический синдром, проявляющийся чувством дискомфорта или болью в грудной клетке сжимающего, давящего характера, которая локализуется чаще всего за грудиной и может иррадиировать в левую руку, шею, нижнюю челюсть, эпигастральную область.

**Стенокардия не является** отдельно взятым, самостоятельным заболеванием, а есть одна из форм ишемической болезни сердца (ИБС), при которой наблюдаются разной степени выраженности нарушения кровоснабжения миокарда (проявляющиеся от внезапной сердечной смерти и стенокардии до инфаркта миокарда и атеросклеротического кардиосклероза). Промежуточное место между обычной (стабильной) стенокардией и инфарктом миокарда занимает нестабильная стенокардия.

**Стабильной** стенокардию называют в случае ее устойчивого течения в виде закономерного возникновения болевых приступов на нагрузку определенного уровня за период не менее 3-х месяцев. Стабильная стенокардия является самой распространенной формой хронической ИБС и встречается в 70-80% всех случаев.

**При приступе стенокардии происходит нарушение соответствия кровотока потребностям сердечной мышцы (миокарда). Питательные вещества не поступают по артериям в необходимом количестве или не поступают вообще, и в результате возникают болевые ощущения. Раньше врачи называли боли, возникающие в результате приступа стенокардии, “криком голодающего сердца”.**

**Типичный приступ стенокардии должен включать три основных признака:**

- давящая или сжимающая боль за грудиной в течение максимум 15 минут;
- возникает при физической или эмоциональной нагрузке;
- проходит в покое и при приеме нитроглицерина.

При **нестабильной** стенокардии количество приступов увеличивается, они появляются в покое и в ночное время, лечебный эффект от нитроглицерина снижается или отсутствует вовсе.

**Лекарственную терапию** считают эффективной, если удается стенокардию устранить полностью или добиться хорошей переносимости обычных физических нагрузок (ходьба или подъем по лестнице), которые при этом не вызывают стенокардии.

Если лечение препаратами не позволяет добиться уменьшения симптомов, то рассматривается целесообразность хирургического лечения.

**Можно удачно удалить атеросклеротические бляшки, пришить новые сосуды, но если сохраняются факторы, которые привели организм к заболеванию, и привычный образ жизни, то радикального излечения ожидать не приходится. После операции необходимо продолжать лекарственную терапию и активно воздействовать на факторы риска заболевания.**

Необходим **полный отказ от курения**. Никакими полумерами тут не обойтись. Не существует безопасного курения – “слабых” сигарет, “вкусных” сигар, “безвредных” папирос, “полезных” трубок. В последнее время получило распространение курение кальяна.

Бытует мнение, что это безопасный ритуал. Но это далеко не так. По данным немецкого Центра изучения рака один час курения кальяна равносит выкуриванию 100 сигарет. Доказано, что прекращение курения может привести к снижению риска обострения ИБС в течение года на 50%.

Важно **контролировать** уровень артериального давления и своевременно лечить гипертоническую болезнь. Нормальным считается АД не более 140/90 мм рт. ст.

Довольно часто **стенокардия сочетается с сахарным диабетом**, и такое сочетание значительно повышает риск возникновения инфаркта миокарда. Поэтому необходимо адекватно лечить сахарный диабет и контролировать содержание сахара в крови.

Всем **страдающим от ожирения** необходимо нормализовать массу тела, т.е. ИМТ (индекс массы тела) должен составлять 18,5-24,9 кг/м<sup>2</sup>. В настоящее время не известны эффективные методики снижения массы тела без физических нагрузок и правильно-го, сбалансированного питания.

Понемногу сокращая общий объем чрезмерного и ставшего привычным дневного рациона питания, необходимо сохранять в нем все необходимые пищевые компоненты (белки, жиры, углеводы).

**Безопасно** можно терять не более 1-1,5 кг в неделю при условии хорошего самочувствия. При большей потере массы возникают тяжелейшие изменения в обмене веществ, что приводит к различным заболеваниям. К тому же быстро сброшенный вес очень скоро возвращается.

Если не удастся исключить алкоголь из повседневной жизни, важно сократить его употребление до минимума.

**Физическая активность**. Самое простое и доступное упражнение – ходьба по ровной местности. Начинать нужно с малых нагрузок, например, ходить в темпе 80 шагов в минуту, не ощущая одышки, сердцебиения, приступов стенокардии.

В последующем необходимо **наращивать** темп ходьбы: сначала до 90 шагов в минуту, а в последующем (при хорошей переносимости) и более. Подобные упражнения рассчитаны на длительное время. Так, чтобы нарастить темп движения в течение получаса от 80 до 90 шагов в минуту, придется потратить не менее 2-3 месяцев. Минимальная цель – ходьба в течение 30 минут 3-4 раза в неделю, а оптимальная – ежедневно.

За счет коррекции факторов риска в экономически развитых странах удается уменьшить смертность от ишемической болезни сердца на 55%!

Материал предоставлен Аяно-Майской ЦРБ.

## ● Поддержка

### Служба психологической помощи для участников СВО и их семей работает в Хабаровском крае



Хабаровский филиал фонда «Защитники Отечества» помогает ветеранам СВО и их семьям. Специалисты проводят психологическую поддержку через Краевую психиатрическую больницу имени И.Б. Галанта и центр «Психология». Работа направлена на восстановление психологического благополучия и возвращение к полноценной жизни.

Получить консультацию можно лично в Хабаровске или онлайн для жителей отдалённых районов края. В службе поддержки работают как клинические, так и педагогические психологи.

Для меня работа с психологом стала долгим, но важным путём. Отдельная благодарность Фонду за всестороннюю поддержку – помимо психологических консультаций, приглашения на концерты и мероприятия, специалисты помогли мне снова начать выходить в свет и находить радость в простых вещах, – рассказала Татьяна Кожевникова, получательница помощи фонда.

Психологическая помощь в Фонде «Защитники Отечества» доступна для всех участников СВО и членов их семей бесплатно. Записаться на консультацию можно по телефону 96-67-42.

Соб. инф.

## ● Прокуратура информирует

### Николаевская-на-Амуре транспортная прокуратура отреагировала на нарушения прав пассажиров задержанных рейсов

Николаевская-на-Амуре транспортная прокуратура по обращению пассажиров задержанных рейсов провела проверку исполнения АО «Хабаровские авиалинии» законодательства о защите прав потребителей авиационных услуг. Установлено, что в сентябре 2025 года в аэропорту Николаевск-на-Амуре задержаны вылеты рейсов в Аян и Чумикан. При этом авиакомпанией не обеспечено надлежащее информирование пассажиров о предоставляемых услугах, расписании вылетов и об актуальных данных о задержках рейсов.

Кроме того, не всем пассажирам отложенных рейсов предоставлен трансфер от аэропорта до гостиницы и обратно.

Николаевская-на-Амуре транспортная прокуратура по данному факту возбудила дело об административном правонарушении по ч. 1 ст. 14.4 КоАП РФ (выполнение работ либо оказание населению услуг, не соответствующих требованиям нормативных правовых актов). По результатам его рассмотрения ответственное должностное лицо авиакомпании привлечено к ответственности в виде предупреждения. По результатам рассмотрения внесенного прокурором представления авиаперевозчиком приняты меры по недопущению аналогичных нарушений впредь.

Королев Денис Андреевич,  
помощник Николаевской-на-Амуре  
транспортного прокурора.

## ● Подвалчик

Рисунок Е. ЩЕГЛОВА.



### Подборка анекдотов про Вовочку

Приходит Вовочка к отцу:  
- Что такое амбивалентность?  
- Ну вот смотри: что будет, если ты в Новый год запустишь фейерверк с 3 до 4-х ночи?  
- Все посмотрят, скажут, классно, молодец!  
- А если ты на буднях в рабочий день с 3 до 4-х ночи сделаешь то же самое?  
- Скажут, что идиот!  
- Разное отношение к одному и тому же.  
\*\*\*  
Учитель спрашивает у класса:  
- Дети, кто знает, что такое совесть?  
Вовочка тянет руку:  
- Марья Ивановна, совесть — это когда больно, но не знаешь, где!  
\*\*\*  
Папа так доходчиво рассказал о жизни Тараса Бульбы и Ивана Грозного, что Вовочка резко изменил своё поведение и отношение к учёбе.  
\*\*\*  
- Дядя Гриша, вы фокусник?  
- Нет, Вовочка, с чего ты взял?

- А я слышал, что вы тётю Таню носите на руках и одновременно сидите у неё на шее...

\*\*\*  
Закончился учебный год. Вовочка приходит домой.

- Тебя перевели? - спрашивает мать.  
- Да, мамочка. Из 5-го «А» в 5-й «Б».

\*\*\*  
Родители долго думали, чем бы заняться на майские праздники.  
Вовочка решил всё за них - принёс из школы кишечный вирус.

\*\*\*  
Учительница спрашивает у детей, какая игра самая философская:  
- Скажи, Петя.  
- Шахматы.

- Молодец, Петя! В шахматах надо думать о последствиях вперёд на несколько ходов, как в жизни. А ты, Вовочка, как считаешь?  
- Подкидной дурак.  
- А почему?

- Тут как в жизни: нужно либо отбиться от того, что тебе подкидывают, либо принять это!

## ВОЙСКА БЕСПИЛОТНЫХ СИСТЕМ

- СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОНТРАКТ НА 1 ГОД  
- СЛУЖБА ТОЛЬКО В БПЛА  
- КАТЕГОРИЯ ГОДНОСТИ «А» ИЛИ «Б»,  
ОТСУТСТВИЕ СУДИМОСТИ

### Требования:

- 18-35 лет

ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ СВЯЗИ:

7(924)2020640

8(924)1147898 или 112

8(42147)21481

## НАШИ ГЛАЗА В НЕБЕ

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ — ЗАЛОГ ПОБЕДЫ

## РАЗМЕР

дополнительных выплат за уничтожение ВВСТ  
(значимых объектов) противника

Захват ПУ «Ніпавс», танка «Абрамс» («Леопард», «Челленджер») - 1 млн. руб.

Уничтожение танка «Абрамс» («Леопард», «Челленджер») - 500 тыс. руб.

Уничтожение самолета, ПУ «Ніпавс» или «Точка-У» - 300 - 500 тыс. руб.

Уничтожение БМП, БТР, САУ - 50 тыс. руб.

Уничтожение плавсредства (исходя из водоизмещения) - 30 - 300 тыс. руб.

Уничтожение БПЛА - 5 - 50 тыс. руб.

Уничтожение путепровода, моста, дамбы, ж/д станции, порта, склада - 300 тыс. руб.

## ● Воинская доблесть

### Военнослужащий мотострелкового соединения ВВО из Хабаровского края младший сержант Павел Сергеевич спас экипаж и технику от обстрела, выполнив задачу

Военнослужащий мотострелкового соединения Восточного военного округа (ВВО), дислоцированного в Хабаровском крае, младший сержант Павел Сергеевич проявил решительность, уверенность и высокий уровень тактической подготовки в боевой обстановке. Его грамотные и своевременные действия позволили сохранить технику и личный состав, а также без срыва сроков выполнить задачу по снабжению передовых подразделений.

Во время движения к рубежу оборудования позиций экипаж во главе с младшим сержантом оказался в зоне действия вражеских беспилотников. Оценив обстановку и предположив, что дроны противника уже передали координаты артиллерийским расчётам ВСУ, Павел Сергеевич незамедлительно принял решение укрыть машину в естественной складке местности. Это решение спасло экипаж и технику — вскоре по участку, где она находилась ранее, был нанесён артиллерийский удар. После отражения угрозы, под его руководством, экипаж оперативно сменил позицию, восстановил маскировку и приступил к выполнению основной задачи — перегрузке имущества для снабжения подразделения на линии боевого соприкосновения.

Пресс-служба Восточного военного округа.

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  
№ 5