



ДО 9 МАЯ
78 00 00
ДНЕЙ ЧАСОВ МИНУТ
80 ЛЕТ
ПОБЕДА!



Звезда Севера

Общественно-политическая газета Аяно-Майского района Хабаровского края

Издается с 1935 года

● № 8 (8277)

● 12+

● Цена свободная

- 2025 -

ФЕВРАЛЬ

19

СРЕДА

● Собачий вопрос

Лапы и хвост - вот мои документы!



Безнадзорный выгул собак - проблема наболевшая, и не только для нашего района, но для всей России. Причем проблему составляют не только собаки, полностью бесхозные (бродячие), но и те, чьи хозяева проявляют нерадивость, позволяя своим питомцам свободно разгуливать по улицам села. Дичая, сбиваясь в стаи и нагло нарушая правила благоустройства поселения.

Проблема сложная, комплексная, и за счет ограниченного районного бюджета решить ее непросто. Нужны государственные дотации, и, помимо этого, должна вестись активная работа разъяснительного свойства с населением. Первые шаги в этом направлении уже сделаны, и можно сказать, что жернова административной комиссии уже понемногу начали молотить. Нерадивых хозяев обещают активно штрафовать.

15 февраля в райцентре был проведен первый «антисобачий» рейд, в котором приняли участие административные специалисты и сотрудники полиции. Организаторы мероприятия утверждают, что в этом году это только первый подготовительный шаг, пролог в целом цикле

запланированных мероприятий.

Участники проехали по улицам райцентра, поговорили с населением, выслушали жалобы и пожелания, собрали информацию о безнадзорных питомцах и их хозяевах. Велась подготовка «доказательной базы». Говоря проще – установили, кто нарушает и кого надо штрафовать. Следующий шаг - это вручение нарушителям уведомлений от лица административной комиссии: дескать, исправляйтесь. Если нарушение не будет устранено, пойдут штрафы. На 28 февраля запланирован итоговый рейд.

В целом, стоит заметить, что безнадзорных собак на улицах райцентра полно. Так что административной комиссии будет где разгуляться. Главное - уязвить конкретного питомца с

гражданином, который за него отвечает. Сейчас, после изменений в законодательстве, для этого достаточно показаний очевидцев (соседей, например) и соответствующих фотоматериалов.

Участники рейда заехали к ИП Роману Тыщенко, который (при наличии финансирования) готов взять на себя обязательства по содержанию отловленных безнадзорных собак. Осмотрели подготовленные для этого теплые загончики. Полторы тысячи рублей за первую доставленную собаку, за каждую последующую - еще 500 рублей сверху за содержание в день, - такие расценки озвучил Роман Тыщенко.

Поясним, что сейчас району выделяется на отлов и содержание четырех безнадзорных собак 164 тыс.

руб. в год. Для осуществления отлова закуплено некоторое оборудование – пневматическое ружье, которое стреляет дротиками, петля и клетка. Нужны рабочие и специальный транспорт, запрос на получение которого подготовлен и отправлен в Управление ветеринарии по Хабаровскому краю. При наличии спецтранспорта, возможно, удастся и каких-нибудь специалистов для отлова привлечь, – так комментируют ситуацию в администрации района.

Помимо этого, Михаил Плещачков (специалист администрации района и участник рейдов) подчеркивает, что любой житель села может напрямую обратиться в полицию или прокуратуру, если заметил нарушение в плане содержания собаки. Животное стоит сфотографировать, и в дальнейшем, если будет доказана его связь с конкретным гражданином, тот станет объектом административного взыскания. Также Михаил считает, что по итогам первого выездного мероприятия можно сделать вывод, что собак, вовсе не имеющих хозяев, в райцентре не так уж много, а вот хозяев, нарушающих правила содержания, - с избытком.

Любителям собак не стоит забывать, что нарушение установленных законом требований к содержанию домашних животных, в том числе к их выгулу, влечет наложение административного штрафа в размере от полутора до пяти тысяч рублей.

Подготовил Сергей
ЛАПОНИКОВ.
Фото автора.

● Аппаратное совещание

О муниципальном форуме и не только

Глава района Сергей Альбертовский, вернувшийся из длительной командировки, сообщил на аппаратном совещании следующую информацию: 31 января в Хабаровске состоялось заседание оргкомитета по подготовке и проведению торжеств, посвященных Дню Победы и Дню окончания Второй мировой войны. Судя по всему, каждую из этих дат отныне будет сопровождать парад. Помимо этого, главам муниципальных районов поручили сформировать на местах «Книги памяти». Героями этих книг станут местные ветераны Великой Отечественной войны.

3 февраля прошло совещание по формированию перечня объектов социальной сферы, рекомендованных ко включению в проекты комплексного развития северных территорий (на период 2026-28 гг.) Суть в том, что социальные объекты, включенные в перечень, могут получить дополнительное бюджетное финансирование, необходимое для ремонтных и восстановительных работ. От райцентра было представлено два объекта – школа (капремонт) и культурный центр (ремонт кровли). Особенность в том, что включены в перечень могут быть только объекты, которые находятся в поселении со статусом «опорно-

го центра». В нашем районе это только Аян. Нужно пользоваться возможностью и готовить проектно-сметную документацию для участия в краевом конкурсе.

Глава района сообщил, что в период командировки в составе федеральной проектной команды от Хабаровского края он посетил Красноярск. Там в течение трех дней проходил муниципальный форум, посвященный транспортной деятельности. Участвовали главы муниципальных районов и округов, поселения и городов со всей территории РФ. Рассматривались проблемные вопросы в сфере транспорта и дорожного хозяйства. В результате был составлен проект резолюции, направленный в адрес правительства РФ. Главой района на форуме был поднят вопрос об обеспечении транспортного сообщения средствами малой авиации. Само собой, имелись в виду труднодоступные территории, вроде наших, для которых регулярное авиасообщение жизненно важно. Из-за износа авиапарка в этом направлении возможны сложности, главой были обозначены и другие сопутствующие проблемы – например, дороговизна билетов.

Подготовил Сергей ЛАПОНИКОВ.

Уважаемые товарищи военнослужащие, уважаемые жители Хабаровского края!

Поздравляю вас с Днем защитника Отечества!

На протяжении всей истории наши предки обороняли рубежи Отчизны от иноземных захватчиков. С самого основания Российского государства и по сей день наши защитники - олицетворение чести и доблести. Недаром князя Александра Невского и Дмитрия Донского, преподобный Илья Муромец, адмирал Федор Ушаков - святые покровители нашего воинства.

И как подчеркивает Верховный Главнокомандующий Вооруженными Силами - Президент России Владимир Владимирович Путин: «Солдаты и офицеры России достойно продолжают славные воинские традиции. На переднем крае сегодня - участники специальной военной операции. Вы сражаетесь за правду и справедливость, проявляете мужество и отвагу, защищая Россию. Вы – наши подлинные народные герои».

В эти минуты нашу Победу приближают воины-дальневосточники частей и соединений, дислоцированных на территории края. Среди них и три именных подразделения - «Генерал Корф», «Ерофей Хабаров» и «Герой России Максим Пассар» - славы наш регион.

В начале февраля в ДНР я вручил честно заработанные отвагой награды ребятам, которые продолжают и сейчас бить врага.

Всего же за подвиги в зоне СВО 14 военнослужащих частей ВВО и 11-й Армии ВВС и ПВО, которые дислоцируются в нашем крае, удостоены звания Героев России. Они - наша гордость!

Известны на всю страну и наши предприятия ОПК: как центр оборонной промышленности мы поставляем в войска самолеты, боевые корабли, беспилотники, тактические вездеходы и патроны.

Также в начале этого года стартовал проект «Герои Востока». Наша программа помогает ветеранам СВО адаптироваться к мирной жизни, получить новые знания и навыки, занять достойное место в обществе. Ведь как сказал наш Президент: «Если не на таких людей, как эти, опираться, то на кого?»

Все это особенно важно и символично в Год защитника Отечества, когда мы отмечаем 80-летие нашей - как бы ни пытались ее присвоить недоброжелатели! - Победы. Именно советский солдат положил конец Великой Отечественной и Второй мировой войнам - не жалея себя, чтобы мир мог оставаться свободным!

Дорогие товарищи! Еще раз поздравляю вас с Днем защитника Отечества! Желаю боевой удачи и скорейшего возвращения домой с Победой!

Д.В. Демешин,
губернатор Хабаровского края.

Уважаемые жители Аяно-Майского района!

Поздравляю вас с Днем защитника Отечества!

Этот праздник олицетворяет славу российского народа, храбрость и честь воинов, защищающих свободу и независимость нашей Родины.

В каждом доме, в каждой семье бережно хранят память о героизме дедов и отцов в годы Великой Отечественной войны, гордятся теми, кто сегодня надежно обеспечивает безопасность нашей Отчизны, стоит на страже целостности государства.

Искренние слова благодарности адресуем воинам, вставшим сегодня на защиту Отчизны, участвующим в специальной военной операции. Каждый из вас, приняв решение в трудный для страны час встать на защиту настоящего и будущего России, еще раз ярко доказал патриотизм нашего народа, преемственность поколений победителей. Мы гордимся вашим мужеством и стойкостью!

Это день настоящих мужчин, защитников в самом широком смысле этого слова - тех, кто готов брать на себя ответственность, принимать решения и отстаивать свои идеалы во имя любви к родной стране, к родному городу и району.

В этот замечательный праздник желаю вам, уважаемые земляки, мира и благополучия, больших успехов в работе и воинской службе, счастья, здоровья, неисчерпаемой энергии и оптимизма!

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

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!

● Коротко

Район покоряет «Возрождение»



С 18 по 23 февраля в Николаевске-на-Амуре будет проходить ставший традиционным физкультурно-спортивный фестиваль «Возрождение». В этом году спортивную честь нашего района будут защищать две команды: мужская сборная «АЯН» и женская сборная команда «Феникс». Все спортивные болельщики района желают нашим командам яркой игры и, конечно же, безусловной победы.

Соб. инф.

Школьники - защитникам страны



После двухнедельного карантина образовательные учреждения Нелькана вернулись к работе в штатном режиме. На общешкольной линейке в понедельник тринадцати активистам школы, которые принимали участие в краевой патриотической акции «С теплом из дома!» в поддержку СВО к Новому году, торжественно вручили благодарности Краевого центра образования. Участники акции, от первоклассницы Алины Кон до ученика 11 класса Константина Кордова, своими руками делали для бойцов игрушки, которые бы напомнили им о доме, о семье. Изготовленные своими руками талисманы-обереги согревают наших защитников. Кроме этого, учащиеся школы ко Дню защитника Отечества отправили участникам СВО письма, которые согреют защитников страны в трудные минуты боя.

Соб. инф.

Дан старт зимнему завозу

Первые две машины индивидуального предпринимателя Максима Пахомова с продуктами пришли по ургаланскому зимнику в Нелькан. Продукты были доставлены из Хабаровска одной машиной до Ургалана, там перегружены на две машины и - в Нелькан.

Зимняя автодорога заработала, несмотря на сложные погодные условия. В нынешний сезон устройство зимника Нелькан-Ургалан проходит напряженно, что обусловлено аномально теплыми температурами. Высокий уровень снежного покрова создал своего рода «одеяло», которое не позволяет в полной мере промерзнуть основанию. Из-за этого плохо промерзают топи и мари, болотистые участки, реки. Мы пообщались напрямую с водителями, они с улыбкой говорят: «Дорога сложная».

Соб. инф.

● Новости края

Сим-карты для иностранцев

С 1 января 2025 года порядок покупки сим-карт иностранцами стал более строгим. Меры направлены на борьбу с мошенниками и «серыми» сим-картами.

Теперь договор связи можно заключить только очно в салоне связи, а один человек сможет оформить на себя не более десяти номеров, включая корпоративные.

Для заключения договора потребуются СНИЛС, учетная запись Госуслуг и подтверждение личности по биометрии, зарегистрированной в Единой биометрической системе. В договоре будет указываться уникальный номер устройства из 15 знаков - IMEI.

Изменения не касаются россиян. Речь идет только об иностранных гражданах и лицах без гражданства.

Тем, у кого уже есть сим-карты, нужно будет подтвердить личность в салоне связи до 1 июля 2025 года. В этом случае также понадобится СНИЛС, учетная запись Госуслуг, IMEI устройства и биометрия.

Иностранцам, которые уже оформили свыше 10 сим-карт, нужно будет расторгнуть лишние договоры, чтобы оставаться на связи. Если этого не сделать, с 1 июля 2025 года оказание услуг по всем номерам будет приостановлено.

Пресс-служба губернатора и правительства Хабаровского края.



Мы помним!

Амосов Тихон Павлович (1921-1993 гг.).

Родился в поселке Тотта Аяно-Майского района. Свое детство провел в тайге. Учился в школе, получил начальное образование. С 1939 года работал в колхозе «Путь к

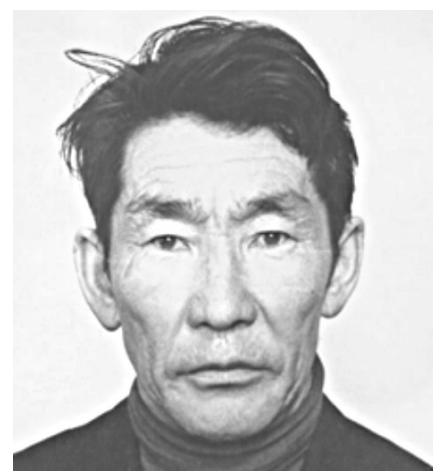
Коммунизму».

С 10 августа 1943 года был призван на фронт в 155-й запасной стрелковый полк. Затем служил в зенитном артиллерийском полку.

С 26 июня 1946 года уволен в запас, ранений не было.

После войны продолжил свою трудовую деятельность в колхозе «Путь к Коммунизму».

С октября 1964 года, после реорганизации колхозов, работал в совхозе «Нельканский». Был награжден почетными грамотами и медалями.



Архив Аяно-Майского района.

● Транспорт

Подробнее о схеме авиасообщения

Схема транспортного сообщения с «Большой землей» - вопрос далеко не праздный для всех жителей нашего района. Для аянцев же вопросы, связанные с качеством и регулярностью авиасообщения, вероятно, стоят наиболее остро. Это понятно, поскольку приморская погода не часто балует жителей Аяна стабильностью - дожди, туманы, снегопады. Отложились рейсы по непогоде - что ж, дело привычное.

Нынешняя схема авиасообщения с райцентром сформировалась далеко не вчера, и люди успели привыкнуть. Недавно общественность всколыхнуло известие, что привычная схема изменится из-за того, что самолеты L-410 перебазируют из Хабаровска в Николаевск-на-Амуре, чтобы продлить их летный ресурс. До Николаевска летим на «Элке», оттуда до Хабаровска - на более вместительном Ан-24. Говоря проще - летать будем всегда через Николаевск-на-Амуре с пересадкой на другую машину. Людям подобный вариант не понравился, и возникло множество вопросов: как будет выглядеть точная схема перевозки пассажиров? к какому состоянию авиапарк? что будет с багажом при пересадке, и что произойдет при переносе рейса по метеоусловиям?

Редакция «ЗС» решила более подробно разобраться в ситуации. Мы сформулировали основной список вопросов и «тревожных моментов», которые могут беспокоить сельчан, и отправили в «Хабавиа» письменный запрос с просьбой обрисовать ситуацию в целом и, по возможности, успокоить местных жителей. Ответ получили следующий, ознакомьтесь и сделайте собственные выводы.

Вадим Юрков, специалист по связям со СМИ АО «Хабаровские авиалинии»:

«На сегодняшний день пока только рассматриваются варианты изменения схемы авиасообщения с северными районами Хабаровского края. Решение, подчеркнем, еще не принято. Данный вопрос находится в стадии проработки.

Новой схемой предусматривается, что пассажиров сначала будут доставлять, к примеру, из Аяна в Николаевск-на-Амуре, а оттуда более вместительными самолетами «Авроры» и «ХабАвиа» - в краевой центр. Тот же принцип актуален и для рейсов в обратном направлении.

Данная схема работы позволит наиболее грамотно использовать имеющийся парк воздушных судов в Хабаровском крае. Самолеты типа L-410 имеют меньшую пассажироместность, чем воздушные суда типа Ан-24, поэтому их целесообразнее сконцентрировать на полетах в населенные пункты, где короткие взлетно-посадочные полосы и нет возможности для посадки Ан-24 (для него требуется не менее 1,3 км). Николаевск-на-Амуре территориально удобно расположен и достаточно оснащен для выполнения этих задач.

Доставка пассажиров в эти населенные пункты будет организована совместно с авиакомпанией «Аврора»

путем введения единого тарифа на авиаперевозку. Перевозка багажа с одного самолета на другой планируется осуществлять силами сотрудников аэропорта Николаевска-на-Амуре.

В случае неблагоприятных метеоусловий рассматривается альтернативный вариант выполнения рейса на следующий день по прямому маршруту (к примеру, из Хабаровска в Аян). Для этого могут задействовать резервный борт «ХабАвиа» в случае отсутствия билетов на рейсы «Авроры» в тот день, на который был перенесен вылет.

В настоящее время авиапарк «Хабаровских авиалиний» состоит из 12 воздушных судов. Половина из них - это самолеты L-410. Один из них уже длительное время находится на капремонте на Уральском заводе гражданской авиации. Остальные воздушные суда этого типа используются и периодически проходят различные формы технического обслуживания. Предполагается, что два самолета будут базироваться в аэропорту Хабаровска, а два - в Николаевске-на-Амуре (в случае отсутствия ремонта и прохождения обязательного техобслуживания).

Обращаем ваше внимание, что новая схема авиасообщения краевого центра с северными районами еще только прорабатывается, есть много вопросов, которые требуют решения. О конкретных сроках ее введения пока говорить преждевременно. В любом случае с учетом ограниченного летного ресурса самолетов чешского производства изменения позитивно скажутся на эффективности использования действующего авиапарка и позволят существенно сократить налет часов L-410 на авиалинии Хабаровск - Николаевск - Хабаровск, где могут использоваться более вместительные самолеты».

Редакция «ЗС»: глава района Сергей Альбертовский в недавней командировке обсудил нашу авиационную ситуацию с министром транспорта Хабаровского края Константином Кравцовым. Были озвучены основные проблемные моменты, беспокоящие местных жителей. Также главой района было обращено внимание на то, что в целом жители против изменения привычной транспортной схемы. Если же эти изменения неизбежны, то новые транспортные схемы должны быть разработаны с учетом всех тех рисков, которые беспокоят население сейчас. Министр отнесся к ситуации с большим пониманием. Подчеркнул, что вся суть именно в продлении летного ресурса машин, это необходимо для того, чтобы жители района и дальше без проблем пользовались услугами авиасообщения. Если возникнет нужда, то представители краевого министерства транспорта и компании «Хабавиа» готовы посетить наш район для проведения информационных встреч с местным населением.

Подготовил Сергей ЛАПОНИКОВ.

● Новости края

Хочешь - стань ветеринаром

Выпускники края с этого года получили возможность бесплатно поступить на специальность «Ветеринария». В Тихоокеанском государственном университете (ТОГУ) впервые выделены бюджетные места на это направление.

Как уточнили в министерстве сельского хозяйства и продовольствия края, новые специальности «Агрономия» и «Ветеринария» в университете были введены в 2024 году. Таким образом планируется закрыть потребность региона в квалифицированных специалистах.

— Предприятиям сельского хозяйства в крае нужны агрономы, ветеринары, механизаторы. Работников высшего звена с прошлого года готовит ТОГУ. Учиться можно как платно, так и бесплатно. На «Агрономию», как и в 2024 году, предусмотрено 25 бюджетных мест, на «Ветеринарию» — с этого года впервые — девять бюджетных мест. Немаловажным является то, что ребята смогут проходить практику у местных аграриев. А мы компенсируем затраты на оплату труда и проживание студентов, — отметила начальник отдела инвестиций, развития экспорта и кадровой обеспеченности краевого минсельхоза Светлана Кондрашова.

По ее словам, раньше кадры высшего звена готовили только в рамках целевых договоров с аграрными вузами соседних регионов ДФО: Дальневосточным аграрным университетом в Благовещенске, Приморским государственным аграрно-технологическим университетом в Уссурийске и с Арктическим государственным агро-технологическим университетом в Якутске.

Специалистов среднего звена готовит Хорский агропромышленный техникум. Здесь ребята могут отучиться на техникумов-механизаторов, технологов пищевой сферы, зоотехников. Студенты ежегодно проходят практику в сельхозорганизациях края.

Также решить проблему с кадрами в регионе планируется благодаря новому федеральному проекту «Кадры в АПК» нацпроекта «Технологическое обеспечение продовольственной безопасности». Его цель — до 95% обеспечить сельскохозяйственную отрасль специалистами и повысить среди них долю молодежи.

Будут введены различные меры поддержки. Так, организациям-заказчикам проектов по созданию агро-технологических классов предполагается выделять субсидии на капремонт и модернизацию агро-технологических классов в сельских школах. Минсельхоз края будет помогать будущим работодателям оснащать такие классы необходимым оборудованием и компенсировать 90% затрат на его приобретение. Планируются и доплаты учителям агроклассов.

Напомним, работа со школьниками сейчас ведется в рамках проекта «Агрознайка», реализуемого краевой организацией по развитию племенного животноводства «Хабаровскплемервис». Его участники во внеурочное время знакомятся с различными отраслевыми процессами и спецификой ведения животноводства в крае.

Пресс-служба губернатора и правительства Хабаровского края.

Самые полезные орехи

Орехи считаются настоящим кладезем полезных веществ, которые поддерживают здоровье сердца, мозга и организма в целом. Включение их в ежедневный рацион помогает снизить риск развития хронических заболеваний, укрепить иммунитет и сохранить молодость. В чем польза орехов, какая у них калорийность, сколько в день их можно съесть и как правильно выбирать и хранить - в материале «Газеты.Ру».

Чем полезны орехи

Орехи в рационе помогают поддерживать здоровье и общее самочувствие. Однако важно соблюдать меру, так как плоды весьма калорийны, а их избыточное потребление может привести к набору веса. Рассмотрим полезные свойства орехов более подробно.

Источник полезных жиров. Орехи богаты ненасыщенными жирами, особенно омега-3 и омега-6 жирными кислотами, которые поддерживают здоровье сердца, снижают уровень «плохого» холестерина и улучшают эластичность сосудов.

Высокое содержание белка. Орехи - это прекрасный источник растительного белка, который необходим для восстановления и роста тканей, а также поддержания мышечной массы. Для вегетарианцев и веганов они считаются альтернативой животным белкам.

Много клетчатки. Клетчатка, содержащаяся в орехах, улучшает пищеварение, нормализует работу кишечника и предотвращает запоры. Она также помогает контролировать уровень сахара в крови, замедляя всасывание углеводов.

Витамины и минералы. Орехи содержат важные микроэлементы - магний, калий, кальций, цинк и железо. Магний, например, позволяет снизить уровень стресса и укрепить кости, а железо способствует нормальному гемопоэзу.

Антиоксиданты. Орехи богаты антиоксидантами, такими как витамин Е и полифенолы, которые борются с окислительным стрессом в организме, предотвращая повреждение клеток и замедляя процессы старения.

Улучшение работы мозга. Благодаря наличию витаминов группы В и полезных жирных кислот орехи способствуют улучшению когнитивных функций, концентрации внимания и памяти. Особенно полезны для работы мозга грецкие орехи и миндаль.

Регулирование веса. Несмотря на высокую калорийность, эти плоды помогают контролировать вес, так как повышают ощущение сытости и снижают потребление вредных перекусов.

Противовоспалительные свойства. Орехи содержат полифенолы и фитонутриенты, которые обладают противовоспалительным эффектом, за счет чего снижается риск хронических заболеваний, таких как диабет II типа и сердечно-сосудистые заболевания.

В погоне за пользой важно не перебрать в количестве, подчеркнула в беседе с «Газетой.Ру» председатель Экспертного совета Роскачества по развитию рынка функционального питания, кандидат биологических наук Виктория Долгих. По ее словам, орехи содержат фитаты, которые могут вызвать вздутие живота при одномоментном потреблении их в большом количестве, а из-за перебора жиров может возникнуть диарея.

Многие страдают аллергией на орехи. Если после потребления у вас наблюдаются неприятные ощущения в желудочно-кишечном тракте, то лучше сдать анализ на выявление пищевой аллергии.

Грецкие орехи

Грецкий орех считается одним из самых полезных для мозга. Известно, что окислительный стресс и нейровоспаление сильно влияют на процесс старения, могут вызывать легкие когнитивные нарушения, болезнь Альцгеймера и другие расстройства мозга. Исследования показали, что добавление грецких орехов в рацион может помочь сохранить когнитивные функции и снизить риск развития или отсрочить прогрессирование легких когнитивных нарушений и деменции.

Миндаль

Миндаль может благоприятно влиять на процесс похудения. Так, в ходе исследования в течение 12 недель 86 испытуемых придерживались двух программ диеты, одна из которых включала миндаль. В результате содержание жира в теле тех, кто потреблял орехи, снизилось. Помимо этого, миндаль положительно влияет на состав и функцию кишечного микробиома, поскольку он содержит липид, клетчатку и полифенолы, которые участвуют в процессе переваривания питательных веществ.

Фундук

Кожные заболевания могут возникать из-за аллергии или нарушения кожного барьера. Кроме того, окислительный стресс, вызванный старением и длительным воздействием ультрафиолетовых лучей, может проявляться в виде пигментации, морщин и обезвоживания. Недавнее исследование показало потенциал природных антиоксидантных соединений в сохранении здоровья кожи и борьбе с изменениями, связанными со старением. Токотриенолы, подгруппа витамина Е, привлекли внимание ученых благодаря своим антиоксидантным и противовоспалительным свойствам, которые благоприятно влияют на эпидермис. Значительное количество токотриенолов можно найти именно в фундуке.

Кедровые орехи

Пиноленовая кислота из кедровых орехов обладает рядом полезных свойств, в том числе может использоваться в качестве профилактики воспалительных заболеваний и альтернативной терапии. Исследования показали влияние масла и полиненасыщенных жирных кислот из кедровых орехов на снижение веса и уровня липидов. Они способны вызывать противодиабетические действия и подавлять инвазивность и подвижность клеток при раке.

Кешью

Кешью борется с холестериновыми бляшками на сосудах, регулирует уровень просвета сосудов. Орех защи-

щает организм от развития атеросклероза, рассеянного склероза и неправильного кроветворения.

Фисташки

Фисташки отличаются более низким содержанием жиров и калорий, а также содержат самые высокие уровни ненасыщенных жирных кислот, калия, г-токоферола. Благодаря этому разнообразию питательных веществ плоды значительно влияют на здоровье, способствуя антиоксидантной и противовоспалительной активности, гликемическому контролю и эндотелиальной функции.

Норма потребления орехов в зависимости от вида

Несмотря на то что во всех орехах как в натуральных функциональных продуктах присутствует множество ценных витаминов и минеральных веществ, в составе есть отличия. Виктория Долгих выделила основные:

- в горсти миндаля содержится суточная норма крем-

ния, марганца, кобальта, а также 6 г белка и 4 г клетчатки; - то же количество кешью содержит дневную норму кремния, магния, фосфора, меди, кобальта, ванадия, 5 г белка;

- в горсти кедровых орехов - 4 г белка и огромное количество, выше суточной нормы, марганца, ванадия, бора, кобальта, кремния, меди, а также половина суточной нормы цинка, магния, железа, витамина Е, К, В3;

- в горсти фисташек - 4 г белка, 3 г клетчатки, суточная норма ванадия и кремния, высокое содержание витаминов В6 и В1, а также других минеральных веществ - марганца, меди;

- в грецких орехах - витамин Е, никель, кремний, бор, марганец, медь. Так, семь плодов содержат 2,5 г омега-3, что в два раза больше минимальной суточной нормы взрослого человека. А витамин Е содержится в виде гамма-токоферола, который дает надежную защиту сердцу.

Рекомендуемая норма орехов в день может варьироваться в зависимости от их вида, поскольку каждый орех отличается своей калорийностью и составом питательных веществ. Обычно рекомендуемая суточная порция орехов составляет около 30 г (1 горсть) орехов в день.

При всей пользе орехов следует всегда помнить о золотом правиле умеренности и ориентироваться на небольшую горсть, при этом отчетливо наблюдать за своим организмом и фиксировать реакции. Только такое осознанное отношение к питанию поможет действительно принести себе пользу и здоровье.

Миндаль

Рекомендуемая порция: 20-23 ореха (около 30 граммов). Калорийность: примерно 160-170 калорий.

Польза: миндаль богат витамином Е, белками, клетчаткой и полезными жирами.

Грецкие орехи

Рекомендуемая порция: 7-10 половинок грецких орехов (около 30 граммов).

Калорийность: примерно 180-200 калорий. Польза: отличный источник омега-3 жирных кислот, антиоксидантов и витаминов группы В.

Фундук

Рекомендуемая порция: 20-25 орехов (около 30 граммов). Калорийность: примерно 180-190 калорий.

Польза: фундук богат витамином Е, мононенасыщенными жирами и магнием.

Кедровые орехи

Рекомендуемая порция: 2 столовые ложки (около 30 граммов).

Калорийность: примерно 190-200 калорий. Польза: кедровые орехи содержат витамин Е, полезные жирные кислоты и аргинин.

Кешью

Рекомендуемая порция: 15-18 орехов (около 30 граммов). Калорийность: примерно 155-165 калорий.

Польза: содержит магний, цинк, железо и полезные жиры.

Советы по потреблению

Орехи высококалорийны, поэтому важно придерживаться рекомендуемой нормы, чтобы избежать чрезмерного потребления калорий.

Старайтесь комбинировать разные виды орехов для получения разнообразного набора питательных веществ. Лучше выбирать орехи в их натуральной форме, без добавления соли или масла, чтобы избежать лишних жиров и натрия.

В какие блюда добавить орехи

Добавление орехов в ежедневный рацион - это простой способ улучшить питание, внести в меню полезные жиры, белки, витамины и минералы. Вот несколько рекомендаций, как можно включить этот продукт в свое меню.

Добавляйте в утренние блюда

Каша или гранола. Посыпайте овсянку, кашу или гранолу измельченными орехами (например, миндалем, грецкими орехами или фундуком) для добавления текстуры и вкуса. Это отличный способ получить больше клетчатки и полезных жиров с утра.

Смузи. Засыпайте орехи или ореховую пасту (например, арахисовую или миндальную) в смузи, чтобы сделать напиток более сытным и питательным.

Орехи как перекус

Горсть орехов. Держите под рукой небольшую порцию орехов для перекусов. Например, миндаль, кешью или кедровые орехи позволяют поддерживать уровень энергии и насытить вас между приемами пищи.

prim.selhozproduct.ru



Ореховые смеси. Приготовьте смесь из нескольких видов орехов, семян и сухофруктов для быстрого и полезного перекуса. Старайтесь выбирать несоленые и необжаренные орехи, чтобы избежать лишних соли и жира.

Добавляйте в салаты

Грецкие орехи или кедровые орешки. Они прекрасно сочетаются с зелеными салатами, особенно если добавить козий сыр, овощи или фрукты (например, груши или яблоки).

Ореховые масла и пасты

На тостах или хлебе. Намажьте на цельнозерновой хлеб или тосты миндальную, арахисовую или кешью пасту. Это вкусный и полезный способ начать день или сделать перекус.

В соусах и заправках. Добавляйте ореховые масла в соусы или заправки для салатов, например, тахини (кунжутная паста) или пасту из кешью.

Орехи в выпечке

Хлеб и кексы. Положите измельченные орехи в тесто для хлеба, кексов или маффинов. Они придадут выпечке текстуру и дополнительные питательные вещества.

Батончики-мюсли. Приготовьте домашние батончики мюсли или энергетические батончики с орехами, семечками, медом и сухофруктами.

Орехи в горячих блюдах

Ризотто или паста. Посыпьте кедровыми или грецкими орехами ризотто или пасту для обогащения блюда полезными жирами.

Блюда из мяса или рыбы. Орехи можно использовать для создания панировки для рыбы или мяса. Например, ореховая корочка из миндаля или фундука придаст блюду оригинальный вкус.

Йогурт и творог с орехами

Орехи с йогуртом или творогом. Добавляйте мелко нарезанные орехи в натуральный йогурт или творог. Так вы получите хрустящую текстуру и дополните его полезными жирами и белками.

С фруктами. Орехи хорошо сочетаются с фруктами, такими как бананы, яблоки или ягоды. Это идеальный легкий перекус или десерт.

Как выбрать орехи

При выборе орехов важно обращать внимание на их свежесть, качество и способ обработки. Особенно это важно при покупке на развес, поскольку качество орехов напрямую влияет на вкус, питательную ценность и срок хранения. Орехи в скорлупе следует выбирать целыми, без трещин, пятен и плесени. Очищенные орехи должны быть без признаков потемнения, липкости или неприятного запаха, который может указывать на прогорклость. Свежие плоды обычно обладают приятным натуральным ароматом, тогда как испорченные имеют резкий запах.

Лучше отдавать предпочтение несоленым и необжаренным орехам, поскольку жареные и соленые орехи могут содержать лишние жиры и соль. Если вам все же нравятся именно обжаренные, выбирайте те, которые подверглись сухой обжарке без добавления масла.

Орехи лучше покупать в герметичной упаковке, чтобы защитить их от воздействия кислорода, влаги и света. Прозрачная упаковка позволяет визуально оценить качество орехов. Также важно проверять срок годности на упаковке, так как с течением времени жиры в орехах могут окислиться и прогоркнуть.

Также стоит учитывать сезонность и регион происхождения орехов. Местные и сезонные орехи, как правило, более свежие, так как их не нужно долго хранить или транспортировать.

Наконец, людям с пищевыми аллергиями следует внимательно читать этикетки, чтобы убедиться, что орехи не были обработаны в местах, где могли использоваться другие аллергенные продукты.

Как хранить орехи

Орехи требуют правильного хранения, так как они содержат много жиров, которые могут окисляться и прогоркать. Очищенные орехи лучше всего хранить в герметичных контейнерах в холодильнике, где они могут оставаться свежими до шести месяцев.

Если нужно сохранить орехи дольше, их можно заморозить - в морозильнике они сохраняют свою питательную ценность до года. Хранение при комнатной температуре также возможно, но оно должно быть краткосрочным (1-2 месяца) и только в прохладном, сухом и темном месте, например, в шкафу или кладовой. Неочищенные орехи, благодаря скорлупе, могут храниться при комнатной температуре дольше - до шести месяцев, но также лучше в прохладе.

Важно использовать герметичные контейнеры, чтобы избежать контакта орехов с воздухом, который ускоряет их окисление. Влага также вредна - орехи должны храниться в сухом месте, чтобы избежать появления плесени. Кроме того, орехи легко впитывают посторонние запахи, поэтому их нужно хранить вдали от сильно пахнущих продуктов, например, специй или чеснока. Если орехи приобретают прогорклый запах или вкус, их лучше не употреблять.

Матвей Куприянов, Газета.Ру.

● Соцфонд

Реабцентры для ветеранов СВО

С 2025 года демобилизованные участники специальной военной операции начали получать услуги по медицинской реабилитации и санаторно-курортному лечению в подведомственных Соцфонду центрах. Ветераны из Хабаровского края и ЕАО уже проходят лечение в таких центрах в Тюменской, Кемеровской областях и Республике Хакасия.

География и профиль специализированных центров разнообразны. Они расположены в Сибири, средней полосе России и на Черноморском побережье Краснодарского края. Лечение, проживание и питание оплачиваются за счет Отделения СФР по Хабаровскому краю и ЕАО, стоимость проезда любым видом транспорта будет компенсирована по возвращению.

«Центры реабилитации Соцфонда готовы принимать демобилизованных ветеранов СВО круглый год. Всем окажут профессиональную медицинскую помощь в восстановлении здоровья. По медицинским рекомендациям ветеран может пройти реабилитацию в течение года неоднократно», - сообщила управляющий Отделением СФР по Хабаровскому краю и ЕАО Алена Никулина.

Длительность санаторно-курортного лечения составляет до 23 дней, медицинской реабилитации – в зависимости от медицинских показаний. С заявлением можно обратиться в любую клиентскую службу Отделения Соцфонда по Хабаровскому краю и ЕАО или МФЦ. Кроме этого, ветеран может подать заявление в медицинскую организацию (поликлинику), где он наблюдается. Решение по заявлению специалисты примут в течение 2 рабочих дней и в течение дня после этого сообщат о результатах заявителю.

При направлении в реабилитационные центры Отделение СФР по Хабаровскому краю и ЕАО учитывает данные медико-социальной экспертизы о состоянии здоровья ветерана. Если ранее участник СВО не проходил освидетельствование и не имеет инвалидности, в реабилитационном центре проведут диагностику и самостоятельно назначат курс лечения.

Ознакомиться с картой расположения центров реабилитации, их профилем и видами лечения можно на сайте СФР. Консультацию специалиста можно получить по телефону единого контакт-центра: 8 800 100 00 01 (звонок бесплатный, региональная линия работает в пн. – чт. с 8:45 до 18:00, пт. с 9:00 до 17:00), а также в соцсетях: Вконтакте, Одноклассники, Телеграм.

Отделение СФР по Хабаровскому краю и ЕАО.

● Промысел

Хабаровские соболи отправились покорять мировой аукцион

Из Хабаровского края на международный пушной аукцион отправлено 10,8 тысячи шкурок соболя, добытых в ходе промыслового сезона 2024 года, сообщает телеграм-канал Приморского межрегионального отделения Россельхознадзора.

Это событие – настоящий праздник для охотников и промысловиков, ведь каждая шкурка символизирует кропотливый труд и богатство дальневосточной тайги.

Перед отправкой груз прошел обязательный контроль Россельхознадзора. С помощью системы «Меркурий» специалисты проверили происхождение каждой партии и установили полную прослеживаемость сырья. Количество предъявленных к контролю шкурок полностью соответствовало выданным разрешениям на добычу пушных зверей. Нарушений выявлено не было, и груз благополучно получил «зеленый свет» для дальнейшего следования в Санкт-Петербург.

Там, на пушном аукционе, шкурки хабаровских соболей будут высоко оценены покупателями со всего мира. Соболиный мех из дальневосточных лесов славится своей густотой, мягкостью и насыщенным цветом, что делает его одним из самых востребованных на мировом рынке.

Пушной аукцион в Санкт-Петербурге – один из крупнейших в мире. Именно там определяется рыночная стоимость соболиного меха, а покупатели из Европы, Азии и Америки борются за редкие и ценные экземпляры. Мех хабаровских соболей неизменно привлекает внимание благодаря своему высокому качеству.

Теперь остается дождаться результатов аукциона и узнать, какую планку установят хабаровские шкурки на международной арене.

АиФ Хабаровск.

● Образование

В школах будут ставить новые оценки

В Госдуму внесут проект закона, по которому школьникам снова будут ставить оценки за поведение. От этих оценок будет зависеть аттестационный отзыв.

Корректировки добавят в статью 66 закона об образовании. Ее дополняют положением, по которому получение начального общего и среднего образования будет сопровождаться аттестационным отзывом о поведении, который по результатам оценок за поведение составит педагог.

Авторы инициативы – лидер партии «Справедливая Россия – За правду» Сергей Миронов и первый зампред комитета Госдумы по контролю Дмитрий Гусев считают, что нововведение поможет улучшить дисциплину школьников и повысить их социальную ответственность.

Это будет что-то вроде дневника социального поведения, прокомментировал Гусев, он поможет детям понять, как важно быть вежливыми и работать в команде.

Krasnoyarskmedia.



С прискорбием сообщаем, что в ходе специальной военной операции 26 декабря 2024 года погиб наш земляк, **Марткачев Александр Леонидович**, 12.03.1987 года рождения. Александр добровольно отправился в зону специальной военной операции.

Он мужественно защищал Родину и с честью выполнил свой воинский долг. Он был патриотом своей страны. Мы гордимся мужеством земляка и будем помнить об его героизме, смелости духа. В нашей памяти Александр останется героем! Быть воином – жить вечно!

Администрация Аяно-Майского муниципального района выражает глубочайшие соболезнования родителям и близким павшего бойца. Скорбим вместе с вами. Вечная память человеку, отдавшему свою жизнь за свободу и независимость Отечества!

Администрация Аяно-Майского муниципального района.

Николай Иванович Бурдаков!

Прими наши сердечные поздравления в честь твоего юбилея. Мы все желаем тебе крепкого здоровья, долголетия, благополучия и хорошего настроения.

С любовью к тебе, твои родные.



ТЫ НУЖЕН СВОЕЙ СТРАНЕ!

ДЕНЕЖНОЕ ДОВОЛЬСТВИЕ ЗА ГОД СЛУЖБЫ ОТ 4 000 000 ДО 7 000 000 Р

ЛЬГОТЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ: 122



ПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

● Наука

Все как у людей

Международная группа ученых из Израиля и Великобритании доказала, что крупные языковые модели на основе искусственного интеллекта (ИИ) демонстрируют признаки снижения когнитивных способностей с возрастом. Исследование опубликовано в научном журнале BMJ.

Команда протестировала ChatGPT, Gemini и другие популярные чат-боты с помощью теста Монреальской когнитивной оценки (MoCA), который обычно используется для выявления когнитивных нарушений у людей, таких как болезнь Альцгеймера или деменция. Тест включает задания на внимание, память, языковые навыки, визуальное восприятие и исполнительные функции.

Результаты показали, что, хотя нейросети справляются с некоторыми задачами, такими как называние объектов или выполнение языковых упражнений, они испытывают трудности с визуальными и пространственными навыками, а также с отсроченным припоминанием информации.

Например, последняя версия ChatGPT (версия 4) набрала 26 из 30 баллов, что соответствует норме для человека, а более старая версия Gemini 1.0 показала результат всего 16 баллов, что указывает на возможное «когнитивное ухудшение».

Авторы исследования подчеркивают, что их выводы носят наблюдательный характер и не могут быть прямым сравнением между ИИ и человеческим разумом. Однако они предупреждают, что обнаруженные слабости могут замедлить внедрение ИИ в клинической медицине, особенно в задачах, требующих визуальной абстракции и исполнительных функций.

«Эти результаты ставят под сомнение предположение о том, что искусственный интеллект вскоре заменит врачей-людей, - пишут исследователи. - Когнитивные нарушения у ИИ могут подорвать доверие пациентов и ограничить его применение в медицине».

Артем Новиков, Газета.Ру.

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
№ 10

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