



# Социальная хроника 2022

Сибирь. Запасы топлива сокращаются

В некоторых регионах Сибири резко сократились запасы угля. Топлива не хватает котельным и для продажи населению. Объем запасов угля в Красноярском крае – всего 5 млн тонн, что на 20% меньше, чем на 1 августа 2021 года, заявили в Красноярскстаде. В Хакасии запасов угля меньше на 41,7%, топочного мазута – на 31,8%. Чиновники связывают критическую ситуацию с ростом цен и сокращением объемов производства топлива.

## РФ. Цены продолжат рост

По итогам года темп роста цен достигнет 13%, заявила глава агентства «Эксперт РА» Мария Чекункова. «...Мы ожидаем некоторого усиления инфляции на фоне высоких госрасходов», – цитирует ПРАЙМ эксперта. При этом, по ее словам, к прежнему уровню цены не вернутся в обозримой перспективе. Глава Центробанка РФ Эльвира Набиуллина уверяет, что годовая инфляция в России опустится ниже 4%.

## Башкирия. Массовый протест садоводов

Тысячи людей вышли на улицу и перекрыли дорогу в Уфе возле 41-го сада УМПО. Причиной стало то, что в районе Федоровки были отключены от электричества 42 садовых товарищества. Без света остались почти 10 тысяч домов. При этом во многих садах люди живут круглогодично. Протестующие массово перекрывают дорогу на пешеходном переходе, из-за чего было остановлено движение. К вечеру акция возмущения – электричество включили.

## РФ. Россияне «устали от новостей»

Россияне стали проводить больше времени в социальных сетях и на YouTube: показатель начал расти в августе. Об этом сообщил Медиаскоп. По мнению экспертов, такая тенденция связана с желаниям людей «отдохнуть от новостной повестки». Еще в июле среднее время просмотра видео на YouTube выросло до 87 минут, а в августе – до 88 минут. При этом посторонних пользователей соцсети в стране более 60% населения. По мнению экспертов, рост времени, проведенного в соцсетях, связан с «усталостью от плохих новостей».

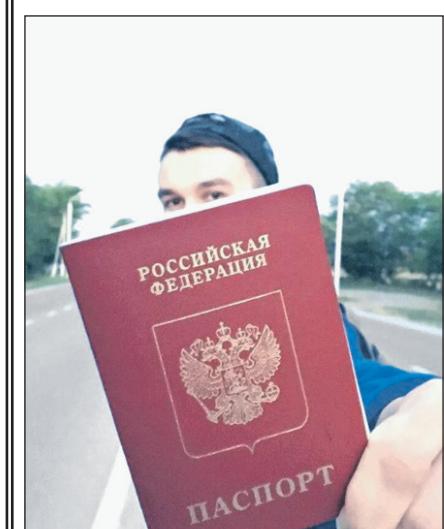
## Челябинская область. Завод «Урал» объявил набор сотрудников

Автозавод «Урал» в Миассе массово принимает на работу тысячи человек. Компания намерена дополнительно трудоустроить четверть имеющейся штатной численности персонала. Речь идет о профессиональных рабочих специальностях. Кроме них нужно порядка 100 человек разработчиков и инженеров. Спрос на специалистов связан с увеличением выпуска машин для армии.

## Пермский край. Рекордное падение прибыли

Председатель Совета директоров ПАО «Метафакс», крупнейший в стране производитель метанола, заявил о рекордном падении прибыли завода, практически на 100%. Об этом он сообщил на заседании комитета по бюджету регионального Заксобрания, где обсуждались перспективы налоговых сборов. «...Падение поступлений в бюджет по налогу на прибыль будет. Мы зарабатываем 2 млрд в месяц чистой прибыли, а сейчас зарабатываем меньше 100 млн рублей» – отметил директор. Аналогичная история складывается в большинстве компаний. Сотни работающих на предприятиях могут остаться без зарплаты.

## РФ. 80% россиян никогда не выезжали за границу



Подавляющее большинство россиян никогда не были за границей, следуют из результатов опроса, проведенного Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ). Как выяснили социологи, заграничные поездки совершили менее 20% жителей России. Кроме того, стало известно, что лишь у 29% россиян есть загранпаспорта.

## РФ. Министр Мантуров рекомендует мясо из личинок мух

Россиянам следуют менять отношение к альтернативному мясу. Такое мнение высказал вице-премьер и министр промышленности и торговли Денис Мантуров на выставке Innofood. По словам вице-премьера, он сам «пока адаптируется» к предложению производителей относительно использования личинок. Бутерброды с котлетой, которая состоит из концентрата личинок мух, представила одна из компаний. Правительственные чиновники, похоже, решили накормить соотечественников мухами, потому как производство мяса в России сокращается в геометрической прогрессии.

## Москва. Взрыв колбы с химикатами

В результате взрыва колбы с реагентами в Институте органической химии в Москве пострадали люди. ЧП случилось в здании института на Ленинском проспекте. На месте работают спасатели, медики осматривают пострадавших. Установить, что за вещество было в колбе, пока не удается.

## Репортаж из Госдумы

# «У депутатов нет брони от мобилизации»

«Мы сейчас, как в 1941-м, но должен быть и 1945 год», – заявил лидер КПРФ Геннадий Зюганов, выражая мнение о произошедшем обращении президента РФ В. Путина к россиянам, жителям освобожденных областей ЛДНР и выступлении министра обороны С. Шойгу. «Я давно ждал такое обращение, – полностью его поддерживал. Впервые президент открыто сказал, что цель Запада – уничтожить Россию... Мы поддерживаем частичную мобилизацию, президент уже подписал такой указ, мобилизован будет 300 тысяч резервистов, это 2% мобилизационного ресурса».

О чём бы ни говорили в Госдуме в эти дни, в итоге всё сводится к событиям на Украине, к боям, которые ведут Вооруженные силы России с укронацистами и НАТО на Донбассе, в Харьковской, Херсонской областях, в Запорожье.

Так было и в среду, и во вторник, в час политических заявлений. Тон разговора задал лидер КПРФ Геннадий Зюганов.

Последующие ораторы ссылались на выступления коммунистов, отвечали на его призывы сплотить усилия для достижения Победы.

«...Нам необходимо увеличивать расходы на оборону», – ворвался Зюганову руководитель фракции ЛДПР Леонид Слуцкий, чтобы обеспечить мирное будущее... чтобы колективный Запад навсегда в человеческой истории отказался от нацистской идеи, чуждой человеческой цивилизации и ее мирному развитию».

«Геннадий Андреевич, мы все помним призыв «Коммунисты, вперед!», – вернулся к временам Великой Отечественной спикер Олег Нилов. – Почему-то сегодня мы об этом забыли. А кто такие сегодня коммунисты? Какая партия у власти? Кто-то хмыкнул в думских рядах: произнесли лозунг «Единороссы, вперед!» – так его жалко кто поймет...

А что говорил советский полководец, четырежды Герой Советского Союза, маршал Победы Георгий Константинович Жуков о роли КПСС?

«Войну мы не сумели выиграть, и судьба нашей Родины могла бы сложиться иначе, если бы не было цементирующей силы – партии. Все самое трудное, самое ответственное в войне в первую очередь ложилось на плечи коммунистов. Я не могу без восхищения говорить об этой грандиозной работе, проделанной в самые трудные дни. За короткое время с июня по ноябрь 41-го года – более полугода тысячи предприятий с территории, которой угрожала оккупация, были передвинуты на восток и вновь возвращены к жизни... Я горжусь, что вырос в этой партии».

А сколько примеров, когда прямо на передовой советские бойцы вступали в КПСС и с партийным билетом шли первыми на врага. Завание коммуниста вдохновляло...

Сейчас, отставая Русский мир, наши воины самостоятельно делают свой идеологический выбор. Освобождая города и поселки Донбасса, рабочего юга Украины, они поднимают знамя Победы как символ подвига, славы и независимости России.

Космонавт Александр Скворцов, выступая на космодроме Восточный 12 апреля, обратился к президенту РФ с просьбой передать побывавшее в космосе знамя Победы руководителю спецоперации по защите Донбасса. Он подчеркнул, что Россия встремляла День Победы вместе с этим знаменем, отдавая даньуважения предкам, которые боролись с фашизмом.

А сколько раз Зюганов призывал власть вернуть людям и символы Победы, и социалистический образ жизни. «Это залог

нашей Победы», – доказывает Геннадий Андреевич. С ним согласны многие депутаты, не только коммунисты, состоящие во фракции. Но буржуазно-либеральное правительство противостоит здравому смыслу.

Одобрили думцы инициативу общественных палат ДНР и ЛНР о проведении референдума за вхождение республик в состав России.

Произошло все экстремно в понедельник, 19 сентября, после очередного варварского налета на Донецк снарядов ВСУ по наводке НАТО. Погибли однокомнатные 13 горожан, в том числе двое малолетних детей. А всего за неделю погибли 32 мирных жителя. Ответом фашистам стало решение о референдуме.

«Мы поддержим жителей Донбасса, если они выскажутся за то, чтобы быть частью России», – отреагировал В. Володин. Такое же мнение произвело в выступлениях представителей всех думских фракций. Уже даже называется дата проведения плебисцита – 27–28 сентября. Госдума готова провести внеочередное заседание, чтобы принять законы в поддержку гражданских прав.

К референдумам готовятся Запорожье и Херсонская область. Эти решения вызвали особую любость среди укронацистских фашистов. Они усиливают обстрелы, становятся ожесточенее. В среду обстреляли территорию Запорожской АЭС, в результате атаки пострадала система охлаждения станции. Худшего пока не случилось. Но...

Донбассовцы между тем обеспокоены, что не вся их территория освобождена от ВСУ, поэтому не все их соотечественники смогут принять участие в референдуме.

В Госдуме тоже есть сомнения. Парламентские дискуссии не стихают. Как бы не наломать дров...

## Галина ПЛАТОВА

В Думе обсуждают возможность привлечения к СВО сотрудников палаты и помощников депутатов. Спикер Госдумы Вячеслав Володин на заседании палаты предложил рассмотреть, кто из депутатов и сотрудников Госдумы может быть востребован для участия в специальной военной операции. По его словам, желающие могут стать добровольцами.

«Давайте мы со своей стороны изучим вопрос, кто может быть востребован. У нас есть помощники, аппарат. Это госслужащие. Но давайте соберем тех, кто имеет опыт, кто работает с нами и хотел бы принять участие, может быть, добровольцем, мы только поддержим», – сказал он. По его словам, до объявления президентом частичной мобилизации «часть

коллег заявления писали, до сегодняшнего дня мы отправляли коллег в Минобороны – если вас востребуют, можете принимать участие». «Сегодня, когда речь идет о частичной мобилизации, есть навыки, обладает необходимыми знаниями, будем поддерживать такие поступки. У нас такие люди есть», – сказал Володин.



## Столичные «услуги»

# Про зубы и дензнаки

В СЯК вошедший в интернет без труда найдет в нем статью «Евгений Чазов – хранитель кремлевских тайн».

А из статьи уяснит и суть самой большой тайны советского академика от медицины:

«За лечение нельзя брать деньги. Я никогда не брал деньги с больных. Мои пациенты

могут это подтвердить».

«Какая же тайна?» – спросит тот, кто помнит советские времена. – Медицина-то была (для пациентов) бесплатной!».

Но ныне о советской медицине можно

только настальгировать.

В том же интернете читают: «Зубы на имплантатах. Рядом со станцией метро. Стоимость 119 тысяч р. Все зубы за один день.

Гарантия пожизненная! Или: «Протезы на имплантатах... Недорого. С гарантой. Не надо клеить, мыть и чистить! Или: «Имплантация зубов с тройной гарантой. Сделано и забыто!».

«Да врет твой интернет! И про имплантацию, и особенно про стоимость!», – проинформировал интернет-рекламу один знакомый.

Ну а что на самом деле? И я бы этого не узнал, если бы за полтора месяца (с начала августа до середины сентября с.г.) не прошел через два московских (зеленоградских) стоматологических учреждения.

Стоит предварительно сказать и о том, что стоматология имплантации в современном ее виде обязана своим появлением шведскому ученику Пьеру Бранемарку, который в 1977 г. сформулировал принцип функциональной связи между живой костью и поверхностью опорного имплантата. Он же назвал чистый титан наиболее подходящим материалом для изготовления имплантантов и предупредил о необходимости особой стерильности при осуществлении имплантации. Ни того, ни другого обычного пациента проконтролировать в настоящем не в состоянии.

Что имеем не ценим, потерявши плачим. До своих 70 (а сейчас мне 85) со стоматологами я, если бы встречалась, уже и не помни каким образом. Но в последние годы встречи стали частными. Пока я не осознал, что зубами надо заняться по-настоящему. И, положив в карман карточку медицинского страхования, выданную правительством Москвы в 2002 г., пришел в зеленоград-

скую поликлинику №935 (полное название: Государственное автономное учреждение департамента здравоохранения г. Москвы Стоматологическая поликлиника №935).

Получив в регистратуре талон (с указанием времени приема) к врачу Сутаеву И.М., я включился в сидевшую в коридоре живую очередь пациентов, старых и молодых, ожидавших приема под дверью кабинета и забыл.

Время от времени Ислам Магомедович

выглядел из кабинета, искал глазами

нужного ему пациента и кивком головы

приглашал его в кабинет. Когда туда ворвалась очередной молодой человек, сидевшая рядом со мной пожилая женщина произнесла:

«Да у этого даже талона нет, сам говорил... значит, свой... вот что такое кавказские

имплантанты... а еще государственное учреждение!»

Я был приглашен в кабинет стоматолога

чаще через полтора часа после посещения

поликлиники №935, когда

зубы были вставлены в десны

и я уже мог сидеть в кресле

и говорить с врачом

и сидеть в кресле

## МИР И БЕЗОПАСНОСТЬ ПОД УГРОЗОЙ

### Обращение Государственной Думы

К Генеральной Ассамблее Организации Объединенных Наций, Межпарламентскому союзу, Европейскому парламенту и парламентам стран мира об угрозе миру и стабильности в Европе, исходящей от Украины.

Депутаты Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации выражают крайнюю обеспокоенность развитием ситуации на Украине. Киевский режим, подталкиваемый США и НАТО, наращивает военные действия, выводя ситуацию на грань масштабного кровопролитного противостояния. Силы, совершившие государственный переворот на Украине в 2014 году, окончательно отказались от мирного разрешения внутриукраинского конфликта. Депутаты Государственной Думы сожалением констатируют, что усилия России, в течение восьми лет противостоящей геноциду населения Донбасса, оказались безрезультатными. В сегодняшних условиях Россия не может чувствовать себя в безопасности в связи с расширением НАТО на восток и наращиванием угроз, исходящих от Украины, вплоть до попыток ядерного шантажа.

В ходе специальной военной операции, начатой в конце февраля 2022 года в полном соответствии со статьей 51 Устава ООН, страны НАТО непрерывно ведут массовую поставку на Украину летального оружия, направляют иностранных наемников. Эти безответственные действия не оставляют населению ряда регионов Украины другой возможности, кроме обращения к России с просьбой о защите и помощи.

Депутаты Государственной Думы обращаются к Генеральной Ассамблее ООН, здравомыслящим политикам и парламентариев стран мира с призывом внимательно разобраться и решительно осудить опасные действия США и НАТО, побуждающие киевский режим к масштабному военному противостоянию, способному унести тысячи жизней мирного населения, ставящему под угрозу мир и безопасность народов Европы.

Председатель Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации В. ВОЛОДИН

Обращение принято единогласно.

## Иран: Протесты выходят из-под контроля

В Тегеране после смерти 22-летней Махсы Амини, задержанной полицейскими, проходят массовые студенческие демонстрации на территории ряда крупных университетов, таких как Амир Кабир и Технологический университет Шахида Бехешти.

Массовые протесты выходят из-под контроля силовиков. В Тегеране не толпа окружила резиденцию лидера страны Ирана Хаменеи. Судя по видео, которые расходятся в соцсетях, протестующие залезают на балконы и в окна резиденции. Оппозиционеры на улице ходят по полицейским машинам, нападают на силовиков, полиция вынуждена применять боевое оружие. Махса Амини погибла после задержки «полицейской нравы» за неправильное ношение хиджаба. В соцсетях публикуют видео, на которых девушки отрезают себе волосы и сжигают хиджаб или платок, который должен обязательно покрывать голову иранской женщины. Иранские власти заявляют, что девушка умерла от сердечного приступа. Но свидетели и родственники погибшей уверяют, что ее избили в автомобиле до смерти.

Президент Ирана Ибрахим Раиси поручил главе МВД в срочном порядке и с особой тщательностью расследовать причины и детали гибели Махсы Амини. Он позвонил семье погибшей и выразил ее родным свои соболезнования.



## ЗАРУБЕЖНОЕ ДОСЬЕ

# ЕВРОПЕЙЦЫ ВОРУЮТ ДРОВА

### Других способов согреться не остается

Берлин, разумеется, знал, что противостояние Запада и России стало причиной резкого роста цен на электроэнергию по всей Европе, но августовский счет за электроэнергию поверг его в шок. Сумма выросла на 70%.

«Я боюсь», — сказал 60-летний житель Мюнхена дрожащим голосом. Из-за такого резкого роста квартплаты — счет за электричество и отопление подскочил с 112 до 190 долларов в месяц — у него будет оставаться всего 36 долларов на еду, мединструменты и проезд в месяц, а между тем Германия столкнулась с самой тяжелой инфляцией с 70-х годов.

«Мне придется покупать меньше еды», — сказал Мертенс, который страдает болезнью спинного мозга и которому приходится жить на весьма скучную фиксированную пенсию. — А как я буду платить за квартиру зимой?»

Сремление президента России Владимира Путина превратить экспорт природного газа в оружие — по утверждениям европейцев, он приостанавливает поставки, чтобы наказать Запад за антироссийские санкции, — ложится тяжелым бременем на потребителей по всей Европе. В странах, на которые пришелся самый мощный удар, — включая Германию, Великобританию, Италию и Нидерланды, — счета за коммунальные услуги выросли в среднем на 210% по сравнению с прошлым годом. Между тем чиновники и аналитики уже предупреждают о том, что зимой европейцев ждут веерные отключения электроэнергии и нормирование энергопотребления.

В Великобритании нуждающиеся в деньгах жители бросают своих домашних животных в школы предупреждают, что из-за роста цен на электроэнергию они больше не могут позволить себе покупку новых учебников. В Польше чиновники уже рассматривают возможность различия многогоризонтовых противодымных масок, поскольку, вполне вероятно, зимой полякам придется жечь мусор, чтобы согреться.

В Германии жители прежнего Западного Берлина стягивают пыль с угольных и дровяных печей. В период холодной войны такие печи служили гарантами, что люди не замерзнут, если Москва решит прекратить поставки угольных генераторов.

Чтобы остановить «экономническое кроткое воровство», правительство Германии даже собирается добавить сотни тысяч человек на списки на получение пособий на оплату коммунальных услуг.

Однако эти шаги вряд ли полностью компенсируют стремительно растущие расходы людей, поэтому аналитики предупреждают о росте уровня бедности, разорении среднего класса, увеличении государственного долга и еще большем ущербе для окружающей среды.

Сокращение поставок российского природного газа, который используется для выработки электроэнергии и обогрева домов в многих странах Европы, является главным фактором, подстигающим рост цен. Однако ситуация усугубляется и другими негативными обстоятельствами, в том числе запланированной остановкой французских атомных электростанций из-за отключениями, которые вспыхнули в сентябре, заявил, что итальянцы платят слишком высокую цену.

Тем временем пророссийское ультраправое крыло в Германии предрекает «зиму ярости», призывают граждан выйти на улицы и выразить протест против неспособных счетов за электроэнергию.

«Дрова превратились в новое золото», — сказал Франц Линнингхаке, 62-летний системный администратор из немецкого Бремена, который никак не может дождаться доставки заказанной им дровяной печи. Как ему кажется, сколько ему придется заплатить за электричество в следующем году? Около 4500 долларов, тогда как за предыдущий год по май включительно он заплатил 1500 долларов.

Грубоцись из Берлина по имени Норберт Шкрабек — лицензированный специалист, который надевает винтажную униформу каждого раза, когда консультирует заказчиков по вопросам установки дровяных и угольных печей, — рассказал, что сейчас спрос на его услуги резко вырос. Жители Берлина стараются либо отремонтировать старые печи, либо установить новые. Он опасается, что сейчас, когда многие местные жители стремятся купить портативные обогреватели, появится риск утечек опасного углекислого газа, которые возникают из-за неправильной установки печей.

«Уверен, что этой зимой некоторых людей вынесут из их домов вперед ногами», — сказал он. Европейские страны изо всех сил пытаются сократить энер-

гопотребление, пополнить запасы и найти замены российскому природному газу, одновременно обещая потребителям и предприятиям финансовую помощь на сотни миллиардов евро.

Чтобы остановить «экономническое кроткое воровство», правительство Германии даже собирается добавить сотни тысяч человек на списки на получение пособий на оплату коммунальных услуг.

«Дрова превратились в новое золото», — сказал Франц Линнингхаке, 62-летний системный администратор из немецкого Бремена, который никак не может дождаться доставки заказанной им дровяной печи. Как ему кажется, сколько ему придется заплатить за электричество в следующем году? Около 4500 долларов, тогда как за предыдущий год по май включительно он заплатил 1500 долларов.

Грубоцись из Берлина по имени Норберт Шкрабек — лицензированный специалист, который надевает винтажную униформу каждого раза, когда консультирует заказчиков по вопросам установки дровяных и угольных печей, — рассказал, что сейчас спрос на его услуги резко вырос. Жители Берлина стараются либо отремонтировать старые печи, либо установить новые. Он опасается, что сейчас, когда многие местные жители стремятся купить портативные обогреватели, появится риск утечек опасного углекислого газа, которые возникают из-за неправильной установки печей.

«Уверен, что этой зимой некоторых людей вынесут из их домов вперед ногами», — сказал он. Европейские страны изо всех сил пытаются сократить энер-

гопотребление, пополнить запасы и найти замены российскому природному газу. Сейчас этот разрыв стал еще шире. И по мере приближения зимы экономическая сила станет суровой пропастью континента, сохраняя санкции, введенные против России в ответ на ее действия на Украине.

Рост цен оказался в центре внимания трех европейских партий, которые известны своим теплым отношением к Москве. Маттео Сальвини, лидер итальянской правовертистской партии «Лига», входящей в состав коалиции, которая, вероятнее всего, одержит победу на национальных выборах в сентябре, заявил, что итальянцы платят слишком высокую цену.

Тем временем пророссийское ультраправое крыло в Германии предрекает «зиму ярости», призывают граждан выйти на улицы и выразить протест против неспособных счетов за электроэнергию.

«Дрова превратились в новое золото», — сказал Франц Линнингхаке, 62-летний системный администратор из немецкого Бремена, который никак не может дождаться доставки заказанной им дровяной печи. Как ему кажется, сколько ему придется заплатить за электричество в следующем году? Около 4500 долларов, тогда как за предыдущий год по май включительно он заплатил 1500 долларов.

Грубоцись из Берлина по имени Норберт Шкрабек — лицензированный специалист, который надевает винтажную униформу каждого раза, когда консультирует заказчиков по вопросам установки дровяных и угольных печей, — рассказал, что сейчас спрос на его услуги резко вырос. Жители Берлина стараются либо отремонтировать старые печи, либо установить новые. Он опасается, что сейчас, когда многие местные жители стремятся купить портативные обогреватели, появится риск утечек опасного углекислого газа, которые возникают из-за неправильной установки печей.

«Уверен, что этой зимой некоторых людей вынесут из их домов вперед ногами», — сказал он. Европейские страны изо всех сил пытаются сократить энер-

гопотребление, пополнить запасы и найти замены российскому природному газу. Сейчас этот разрыв стал еще шире. И по мере приближения зимы экономическая сила станет суровой пропастью континента, сохраняя санкции, введенные против России в ответ на ее действия на Украине.

Рост цен оказался в центре внимания трех европейских партий, которые известны своим теплым отношением к Москве. Маттео Сальвини, лидер итальянской правовертистской партии «Лига», входящей в состав коалиции, которая, вероятнее всего, одержит победу на национальных выборах в сентябре, заявил, что итальянцы платят слишком высокую цену.

Тем временем пророссийское ультраправое крыло в Германии предрекает «зиму ярости», призывают граждан выйти на улицы и выразить протест против неспособных счетов за электроэнергию.

«Дрова превратились в новое золото», — сказал Франц Линнингхаке, 62-летний системный администратор из немецкого Бремена, который никак не может дождаться доставки заказанной им дровяной печи. Как ему кажется, сколько ему придется заплатить за электричество в следующем году? Около 4500 долларов, тогда как за предыдущий год по май включительно он заплатил 1500 долларов.

Грубоцись из Берлина по имени Норберт Шкрабек — лицензированный специалист, который надевает винтажную униформу каждого раза, когда консультирует заказчиков по вопросам установки дровяных и угольных печей, — рассказал, что сейчас спрос на его услуги резко вырос. Жители Берлина стараются либо отремонтировать старые печи, либо установить новые. Он опасается, что сейчас, когда многие местные жители стремятся купить портативные обогреватели, появится риск утечек опасного углекислого газа, которые возникают из-за неправильной установки печей.

«Уверен, что этой зимой некоторых людей вынесут из их домов вперед ногами», — сказал он. Европейские страны изо всех сил пытаются сократить энер-

## Коротко

Президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев подписал указ о проведении в республике внеочередных президентских выборов 20 ноября. Центральная избирательная комиссия поручено обеспечить организацию и проведение внеочередных президентских выборов; правительству — принять необходимые меры по организации, материально-техническому и финансовому обеспечению выборов.

□ □ □

Глава ООН Антониу Гуттерриш в ходе встречи с президентом Киргизии Садыром Жапаровым в Нью-Йорке призвал Бишкек и Душанбе к диалогу и дезакализации. Они обсудили недавно стоявшие на киргизско-таджикской границе, и генеральный секретарь повторил призыв к диалогу и прекращению насилия, — говорится в сообщении ООН.

□ □ □

Выработка электроэнергии за счет ветрогенерации в Европе обвалилась вдвое. Погода в Европе в сентябре более членов на два градуса холоднее, чем годом ранее. Заявки на транзит российского газа через территорию Украины — на уровне предыдущих дней и месяцев.

□ □ □

Премьер-министр Японии Фумио Кисида заявил, что готов встретиться с северокорейским лидером без предварительных условий. «Я полон решимости встретиться с президентом Ким Чен Ыном без предварительных условий и не упущу ни одной возможности предпринять такие действия», — сказал Кисида, выступая на 77-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН.

□ □ □

Канцлер ФРГ Олаф Шольц, выступая на 77-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН, заявил, что Германия готова стать постоянным членом Совбеза ООН и просил поддержать это решение. «Германия готова также взять на себя большую ответственность в качестве постоянного члена, а в начале — в качестве непостоянного члена в 2027–2028 годах», — заявил Шольц. Канцлер Германии добавил, что следует провести реформы СБ ООН и его расширение.

□ □ □

Сотрудники британской Network Rail, владеющей и управляющей железнодорожной инфраструктурой в стране, а также 14 железнодорожных операторов, проведут забастовку 1 октября. Забастовка, которая будет длиться 24 часа, приведет к полной остановке железнодорожного сообщения в Великобритании. Профсоюз, пытающийся добиться увеличения зарплат и улучшения условий труда для своих членов, заявил, что не получил от представителей отрасли предложений, которые позволили бы решить проблему путем переговоров.

□ □ □

Сотрудники британской Network Rail, владеющей и управляющей железнодорожной инфраструктурой в стране, а также 14 железнодорожных операторов, проведут забастовку 1 октября. Забастовка, которая будет длиться 24 часа, приведет к полной остановке железнодорожного сообщения в Великобритании. Профсоюз, пытающийся добиться увеличения зарплат и улучшения условий труда для своих членов, заявил, что не получил от представителей отрасли предложений, которые позволили бы решить проблему путем переговоров.

□ □ □

Власти предупреждают, что незаконная вырубка леса и выбросы из старых печей делают скжигание дровесин далеко не самым экологичным безопасным способом согреться. Но многие местные жители это все больше убеждаются, что у них мало выбора.

В последний день августа Россия остановила прокачку по газопроводу «Северный поток-1», согласившись на необходимость проведения ремонтных работ. В сентябре Путин заявил, что причиной задержек являются западные санкции и предупредил, что полностью прекратит поставки энергетоснабжения, если Запад выполнит свое обещание и введет ценностные ограничения на экспорт энергогенераторов из России.

«Ни газ не будет поставлять, ни нефть, ни газ, ни топочный мазут не будем поставлять», — заявил Путин во время экономического форума в российском Владивостоке.

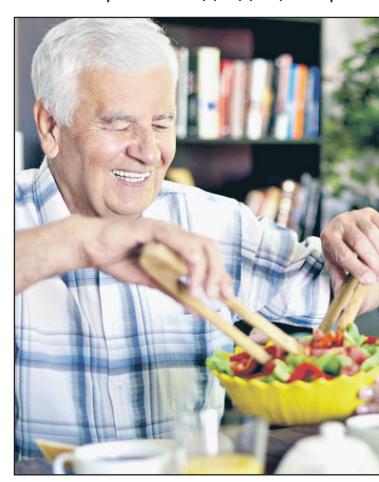
Германия, которая сейчас приближается к рецессии, пополнила свои газорегуляторные центры с опережением графика. Однако если зима будет холодной, стране не удастся миновать трудностей. Если правительство реш

# Плотный завтрак для здоровья

Плотный завтрак и легкий ужин могут помочь похудеть, уменьшая аппетит в течение дня, утверждают исследователи.

Члены поставили эксперимент, точно контролируя питание его участников, чтобы сравнить влияние обильного завтрака и обильного ужина. Они обнаружили, что количество сжигаемых калорий после самого обильного приема пищи за день у людей было одинаковым, независимо от времени. А вот после обильных завтраков аппетит был заметно меньше, что может облегчить соблюдение диеты.

Исследователи изучали мир «хронпитания» – как усвоение пищи зависит от ритмов биологических часов. Есть предположение, что вечер – неподходящее время



для еды, потому что биологические часы сдвигают наш метаболизм в сторону сна. В эксперименте приняли участие 30 добровольцев. Более двух месяцев им ежедневно готовили еду, в сумме завтрак, обед и ужин составляли около 1700 калорий в день. В течение одного месяца они ели обильный завтрак, включавший почти половину дневной нормы калорий, затем довольно скромно обедали и за ужином ели совсем немного. Следующий месяц добровольцы ели вечером больше, чем утром.

Метаболизм людей точно изменился с помощью воды с двойной маркировкой – она была плотная, чем обычная вода, и ее можно отслеживать, когда она покидает организм. Результаты показали, что время обильного приема пищи не влияет на количество сожженных калорий, скорости метаболизма в состоянии покоя или количества сброшенного веса. Ключевое отличие заключалось в уровне аппетита, который подавлял обильный завтрак.

Профессор Александра Джонстон считает, что это открытие может иметь решающее значение в реальном мире, где количество доступной пищи не контролируется. «Исследования показывают, что для контроля аппетита обильный завтрак лучше всего», – говорит она. – Если вы можете начать свой день со здорового большого завтрака, вы с большей вероятностью сохраните уровень физической активности и сохраните этот контроль над аппетитом до конца дня».

Завтраки в исследовании включали яйца, сосиски и грибы, и все они содержали много белка, который дает ощущение сытости. Непонятно, почему плотный завтрак снижает аппетит. Исследователи говорят, что все гораздо сложнее: чем просто полны желудок утром, а сон – на посту. По словам профессора Джонстон, существуют предположения, что аппетит и система вознаграждения мозга более точно настроены на первый прием пищи за день, поскольку он прерывает ночное голодаание.

Большинство людей, однако, пытаются в другом режиме. «Люди стараются максимально выпить, и утром у них нет времени на то, чтобы приготовить и съесть больше еды, и поэтому у умоляющих они едят больше вечером», – говорит профессор Джонстон.

Члены сейчас исследуют, что происходит, когда люди, работающие по ночам, едят посреди ночи, и пытаются установить, должны ли люди есть в соответствии с хронотипом (будь то «хаворонок» или «сова»). «Если вы думаете об изменении своего рациона, подумайте о времени, когда вы проголодались и можете позволить себе пойти перекусить», – говорит доктор Дэйн Меллер, диетолог из Астонского университета. – Если это происходит



ходит утром, то может помочь более плотный завтрак. Точно так же, если вы любите покушать вечером, вместо плотного завтрака может помочь более плотный ужин и небольшие перекусы в течение дня».

# 26 сентября Теленеделя 2 октября

Понедельник 26

Вторник 27

Среда 28

Четверг 29

Пятница 30

Суббота 1

Воскресенье 2

## 1 КАНАЛ

- 5.00 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.20 «Анти-Фейк» (16+)  
9.55 «Жить здорово!» (16+)  
12.15, 15.15, 18.20, 23.40, 3.05 Информационный канал (16+)  
**16.35, 18.20 «КОНЦ ОПЕРАЦИИ «РЕЗИДЕНТ». Х/Ф (12+)**  
21.00 «Время»  
**21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+)**  
22.40 «Большая игра» (16+)

## РОССИЯ

- 5.00, 9.30 «Утро России»  
9.00, 14.30, 21.05 «Местное время»  
9.55 «О самом главном» (12+)  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 «Вести»  
11.30, 17.30 «60 минут» (12+)  
14.55 «Кто против?» (12+)  
16.30 «Малахов» (16+)  
**21.20 «ЧАЙКИ». Х/Ф (12+)**  
22.20 «Владимир Соловьев» (12+)  
**1.00 «МОРОЗОВА». Х/Ф (16+)**  
**2.50 «СРОЧНО В НОМЕР!». Х/Ф (16+)**

## ТВЦ

- 6.00 «Настроение»  
8.15 «Большое кино» (12+)  
**8.50 «ОРИЛНСКАЯ: СТРЕЛЫ НЕПУННА». Х/Ф (12+)**  
10.45, 0.30 «Петровка, 38» (16+)  
15.05 Городское собрание (12+)  
**15.05, 13.5 «СЛЕДОВАТЕЛЬ ГОРЧАКОВА». Х/Ф (12+)**  
16.55, 0.45 «Прощание» (16+)  
**18.15 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ». Х/Ф (12+)**  
22.40 «Спецрепортаж»  
23.05 «Знак качества» (16+)  
0.45 «90-е. Комсомольцы» (16+)  
1.30 «Ирина Печерникова. Разбивая сердца» (16+)  
2.10 «Прага-42. Убийство Гейдриха» (12+)  
2.50 «Осторожно, мошенники!» (16+)  
4.40 «Короли эпизода» (12+)

## НТВ

- 4.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». Х/Ф (16+)**  
6.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)  
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня»  
**8.25, 10.35 «ЛЕСНИК». Х/Ф (16+)**  
13.25 «ЧП» (16+)  
14.00 «Место встречи» (16+)  
16.45 «За гранью» (16+)  
17.50 «ДНК» (16+)  
**20.00 «ЛИХАЧ». Х/Ф (16+)**  
**21.45 «СТАЯ». Х/Ф (16+)**  
**0.00 «БАЛАБОЛ». Х/Ф (16+)**  
**1.50 «МЕНТ В ЗАКОНЕ». Х/Ф (16+)**

## КУЛЬТУРА

- 6.30, 7.00, 7.30, 8.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.50 Новости  
6.35 «Пешком...»  
7.05 «Несквич ковчег»  
7.35, 8.35, 1.45 «Как римляне изменили Галлию»  
8.40 «Рассекреченная история»  
**9.10, 16.35 «БАЯЗЕТ». Х/Ф**  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10, 0.50 «XX век»  
12.05, 17.25 «Роман в камне»  
**12.30, 22.15 «СПРУТ». Х/Ф**  
13.30 «Игра в бисер»  
14.15 «Сергей Лукьяннов»  
15.05 Новости. Подробно  
15.20 «Эрмитаж»  
15.50 «Сати»  
17.55 «Легендарные дуэты»  
19.45 «Главная роль»  
20.05 «Правила жизни»  
20.30 «Слопокной ночи, малыш!»  
20.45 «Искусственный отбор»  
21.30 «Белая студия»  
23.10 «Цвет времени»  
23.20 «Кто мы?»  
0.10 Документальная камера  
2.40 «Первые в мире»

## МАТЧ-ТВ

- 6.00, 8.55, 12.30, 2.55 Новости  
6.05, 21.45 «Все на Матч!»  
9.00, 12.35, 4.50 Спецрепортаж (12+)  
**9.20 «САМОВОЛКА». Х/Ф (16+)**  
11.30 «Тест» (16+)  
12.55 «БАЯЗЕТ». Х/Ф (16+)  
13.35 «Деви спрот». (12+)  
13.25 Смешанные единоборства (16+)  
14.55, 17.25, 19.30 Футбол. ФОНБЕТ Кубок России  
**22.30 «БЕЗЖАЛОСТНЫЙ». Х/Ф (16+)**  
**3.00 «ФАНТОМ». Х/Ф (12+)**

## ДОМАШНИЙ

- 6.30, 5.10 «По делам несовершеннолетних» (16+)  
8.50, 3.45 «Давай разведемся!» (16+)  
9.45, 1.50 «Тест на отцовство» (16+)  
12.00, 1.10 «Понять. Простить» (16+)  
13.00, 23.00 «Порча» (16+)  
13.30, 22.45 «Порча» (16+)  
14.05, 4.00 «Верну любимого» (16+)  
**14.40 «СТАРУШКИ В БЕГАХ». Х/Ф (16+)**  
**19.00 «КАК МЫ ЛЮБИЛИ ДРУГ ДРУГА». Х/Ф (16+)**  
**4.35 «ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ». Х/Ф (16+)**  
5.25 «6 кадров» (16+)

27 Среда

28 Четверг

29 Пятница

30 Суббота

1 Воскресенье

26 сентября

26 сентября

26 сентября

26 сентября

26 сентября

1 КАНАЛ

- 5.00 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.20 «Анти-Фейк» (16+)  
9.55 «Жить здорово!» (16+)  
10.45, 12.15, 15.15, 18.20, 0.45, 3.05 Информационный канал (16+)  
21.00 «Время»  
**21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+)**  
22.45 «Большая игра» (16+)

1 КАНАЛ

- 5.00 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.20 «Анти-Фейк» (16+)  
9.55 «Жить здорово!» (16+)  
10.45, 12.15, 15.15, 18.20, 0.45, 3.05 Информационный канал (16+)  
21.00 «Время»  
**21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+)**  
22.45 «Большая игра» (16+)

1 КАНАЛ

- 5.00 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.20 «Анти-Фейк» (16+)  
9.55 «Жить здорово!» (16+)  
10.45, 12.15, 15.15, 18.20, 0.45, 3.05 Информационный канал (16+)  
21.00 «Время»  
**21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+)**  
22.45 «Большая игра» (16+)

1 КАНАЛ

- 5.00 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.20 «Анти-Фейк» (16+)  
9.55 «Жить здорово!» (16+)  
10.45, 12.15, 15.15, 18.20, 0.45, 3.05 Информационный канал (16+)  
21.00 «Время»  
**21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+)**  
22.45 «Большая игра» (16+)

1 КАНАЛ

- 5.00 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.20 «Анти-Фейк» (16+)  
9.55 «Жить здорово!» (16+)  
10.45, 12.15, 15.15, 18.20, 0.45, 3.05 Информационный канал (16+)  
21.00 «Время»  
**21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+)**  
22.45 «Большая игра» (16+)

1 КАНАЛ

- 5.00 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.20 «Анти-Фейк» (16+)  
9.55 «Жить здорово!» (16+)  
10.45, 12.15, 15.15, 18.20, 0.45, 3.05 Информационный канал (16+)  
21.00 «Время»  
**21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+)**  
22.45 «Большая игра» (16+)

1 КАНАЛ

- 5.00 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.20 «Анти-Фейк» (16+)  
9.55 «Жить здорово!» (16+)  
10.45, 12.15, 15.15, 18.20, 0.45, 3.05 Информационный канал (16+)  
21.00 «Время»  
**21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+)**  
22.45 «Большая игра» (16+)

1 КАНАЛ

- 5.00 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.20 «Анти-Фейк» (16+)  
9.55 «Жить здорово!» (16+)  
10.45, 12.15, 15.15, 18.20, 0.45, 3.05 Информационный канал (16+)  
21.00 «Время»  
**21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+)**  
22.45 «Большая игра» (16+)

1 КАНАЛ

- 5.00 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.20 «Анти-Фейк» (16+)  
9.55 «Жить здорово!» (16+)  
10.45, 12.15, 15.15, 18.20, 0.45, 3.05 Информационный канал (16+)  
21.00 «Время»  
**21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+)**  
22.45 «Большая игра» (16+)

1 КАНАЛ

- 5.00 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.20 «Анти-Фейк» (16+)  
9.55 «Жить здорово!» (16+)  
10.45, 12.15, 15.15, 18.20, 0.45, 3.05 Информационный канал (16+)  
21.00 «Время»  
**21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+)**  
22.45 «Большая игра» (16+)

1 КАНАЛ