

## УСПЕХ РЕФЕРЕНДУМОВ СОГЛАСИЯ И НАДЕЖД

### «Да!» вхождению в Россию сказали израненный Донбасс, Запорожье и Херсонщина

Подавляющее большинство жителей Донецкой и Луганской народных республик (ДНР и ЛНР), Херсонской и Запорожской областей проголосовали за вхождение в состав РФ на референдумах.

По подсчетам 100% протоколов в Запорожской области 93,11% проголосовали за вхождение в состав РФ. В ЛНР, после подсчета 100% бюллетеней, «за» проголосовали 98,42% избирателей. В ДНР также обработали все протоколы – одобрили вхождение в состав РФ 99,23%. В Херсонской области, по результатам подсчета 100% протоколов, «за» высказались 87,05%.

После закрытия избирательных участков в ЦИК ЛНР сообщили, что явка на референдуме с учетом участков в России составила 94,15%, всего в голосовании приняли участие 1 662 607 избирателей. В Запорожской области явка составила 85%, в голосовании приняли участие 541 093 человека. В ДНР явка на референдуме составила 97,51%, или 2 131 207 человек, в Херсонской области – 78,86%, проголосовал 571 001 человек.

#### Организационные вопросы

Референдумы проходили пять дней – с 23 по 27 сентября. В ходе голосования жители ДНР и ЛНР отвечали на вопрос, поддерживают ли они «вхождение республики в состав Российской Федерации на правах субъекта РФ». В Запорожской и Херсонской областях вопрос в бюллетене звучал следующим образом: «Вы за то, чтобы область вышла из состава Украины, создав независимое государство, и вошла в состав Российской Федерации?»

Первые четыре дня в целях безопасности голосование на территории регионов проводилось выездными избирательными комиссиями в зданиях школ, театров, на прицельных территориях, а также путем адресного обхода жителей. В последний день голосования – 27 сентября – отдать свой голос можно было уже на специально подготовленных избирательных участках. На территории России, где было организовано голосование для беженцев, на избирательных участках можно было проголосовать в течение всех пяти дней.

В ЛНР, в Херсонской и Запорожской областях голосование завершилось еще в 16,00, в ДНР же решение о завершении референдума принималось на местах в соответствии с ситуацией с безопасностью, поэтому часть участков закрылась лишь в 20,00. Участок, организованный для переселенцев в Калининградской области РФ, продолжал работать до 17,00 мск (16,00 по местному времени). На Камчатке участок закрылся еще

в 07.00 мск (16,00 по местному времени).

Во всех четырех регионах референдумы были признаны состоявшимися уже по итогу третьего дня голосования, когда явка везде превысила 50%. Основной отличительной особенностью референдума стало то, что итоги показывали явки рассчитывались от численности избирателей в списках на момент окончания голосования. Это связано с тем, что на участках, которые образованы за пределами регионов, списки составляются «с нуля»: в них вносятся избиратели, явившиеся для голосования и предъявившие необходимые документы. Кроме того, на освобожденных после 24 февраля территориях в составе ДНР и ЛНР избирательные списки на момент начала референдумов были предварительными и теперь пополняются по мере того, как люди, имеющие право голосовать на конкретном участке, приходят и предъявляют документы о прописке.

#### Мнение наблюдателей

Мониторинг голосования осуществляли, помимо Российской Федерации, представители 45 стран с пятью континентами. Все из них признали открытие референдума и высокий уровень организации. Так, к примеру, международный наблюдатель, депутат Госдумы Сергей Тен отметил, что референдум в ДНР прошел в соответствии с требованиями законодательства. В свою очередь мексиканский писатель Исраль Гомес Аркада подчеркнул, что «факт давления и подкупа» на ре-

#### Геннадий ЗЮГАНОВ

## ВО ИМЯ ВЕЛИКИХ ЦЕЛЕЙ!

Лидер КПРФ Геннадий Андреевич Зюганов, выступая в Госдуме, поздравил граждан России с возвращением в наше единое государство Донбасса, Запорожской, Херсонской областей.

– Уважаемые коллеги, товарищи, друзья, граждане России! Хочу вас всех поздравить с историческим событием. В год столетия образования СССР и 350-летия со дня рождения Петра Первого, который заложил основы великой российской государственности, нас приглашают.

Мы восстанавливаем то, что случилось в 1991-м, когда предательски, во-преки воле народа была разрушена великкая Советская держава.

Я хочу поклониться мужеству всех, кто сражался за это на Донбассе, в Запорожье и в Херсонской области.

Хочу поклониться Захарченко, который взглянул своим ребят и с которым мы вместе отрабатывали целый ряд операций.

Хочу поблагодарить свою команду, которая все эти годы руководствовалась одним принципом – всё для наших друзей, для Русского мира и нашей Победы.

Эта Победа имеет исключительно важное значение, когда нам американцы и англосаксы обзывают войну, и продолжают ее по всем фронтам и направлениям.

Сейчас принципиально важно не только принять юридические решения, но и защитить тот выбор, который сделан, и наше Министерство обороны, и Верховный главнокомандующий, и все, кто отвечает за безопасность, должны понимать, что со следующего дня любой обстрел российских территорий приобретает уже качественно иной смысл.

Я вчера посмотрел Блинкена, я вчера публика, по сути дела, дала отмашку тем, кто захватил власть в Киеве – бандеровцам, нацистам и своим спецназовцам, продолжать обстреливать российскую территорию. Мы обязаны должностным образом ответить, чтобы неповадно было, и для этого есть все необходимое в наших Вооруженных силах.

Я считаю, что директивы, которые дал наш президент: защитить Русский мир, избавить Европу от нацизма и диктата англосаксов, которые изложены в связи с объявлением военно-политической операции с 24 февраля, должны быть полностью выполнены и должны быть выполнены в кратчайшие сроки.

Я родился под залпы орудий, которые освободили Украину и Беларусь. Мой дядя, старший брат отца, похоронен в Белоруссии, а его другой брат, Алексей – на Украине. Чтобы отбить Донбасс, мы сформировали миллионную Красную армию и почти 30 тысяч орудий, танков и самолетов. Чтобы освободить Правобережную Украину от Киева до Карпата, мы сформировали двухмиллионную армию. Мы за это заплатили огромную цену.

Я, как человек, который воспитывался на послевоенной Орловщине, где почти 800 братских захоронений, где все народы великой Советской державы ломали хребт фашистскому зверю, вспоминал ненависть ко всему нацистскому, в



Социальная хроника 2022

#### РФ. К интернету подключено 90% населения

В России насчитывается около 130 млн интернет-пользователей, это практически 90% населения, сообщил вице-премьер Дмитрий Чернышенко. «Россия занимает 6-е место среди стран-лидеров по доступности интернета. Сегодня в нашей стране насчитывается около 130 млн интернет-пользователей от мала до велика – это практически 90% населения», – приводятся слова Чернышенко в сообщении на сайте правительства в среду. Тогда как в мире, по данным Международного союза электросвязи, интернетом пользуются в общей сложности более 5 млрд человек, что составляет две трети от общей численности населения. К интернету на данный момент подключены все социально значимые объекты в РФ, а их насчитывается около 76 тыс. По итогам 2021 года вклад российского сегмента интернета в экономику страны составил 9,5 трилл. рублей.

Краснодарский край. **Бастуют работники обувной фабрики**

Коллектив обувной фабрики в Новороссийске организовал забастовку. Сотрудники предприятия заявили, что уже с июня не получают заработную плату. В знак протеста они перекрыли ворота предприятия и не вышли на работу. «Недавно мы были в десятидневном отпуске за свой счет по инициативе руководства, а вышли и отяготы смыли, что денег нет. Надоело, что нас кормят «заработками», – пишут сотрудники фабрики в соцсетях. Кроме того, по информации обувщиков, часть работников до сих пор не получили в полном объеме зарплату за январь, февраль и март.

Челябинская область. **«Метран» сокращает штат**

На заводе «Метран» объявили о сокращении штата. На предприятии работают около тысячи специалистов. «Сколько человек сократят, нам не говорили. Только сказали, что сокращать будут каждую неделю», – поделился один из сотрудников. Компания «Метран» с 2000 года занимала лидирующие позиции по производству и разработке современных интеллектуальных средств измерений не только в России, но и в Европе.

Санкт-Петербург. **«Горожанам урезали зарплату**

У петербуржцев уменьшились средние зарплаты, сообщает Петростат. За месяц средняя зарплата по городу упала почти на 8 тысяч рублей. Петростат уточняет, что резко упал размер вознаграждения для работников сферы розничной и оптовой торговли, автомастерских, складских хозяйств, для почтальонов и курьеров. Сократились зарплаты также у работников гостиниц и заведений общепита, финансовых и страховых организаций, больниц.

РФ. **Народ массово скапует системы видеонаблюдения**

Зафиксирован повышенный спрос на системы обеспечения безопасности для квартир, домов и гаражей. В частности, продажи оборудования для видеонаблюдения за месяц увеличились на 84%. Участники рынка объясняют спрос озабоченностью граждан безопасностью собственности, в том числе автомобилей. По мнению экспертов, повышенный спрос на системы безопасности возник у россиян из-за «неопределенности и напряженности» в стране.

Свердловская область. **Супертрамваи сломались в первый снегопад**

Мощный снегопад, прошедший накануне, остановил движение трамваев между Екатеринбургом и Верхней Пышмой. Проблемы начались, когда на линии остановились вагоны и пассажирам пришлось идти пешком. Позднее выяснилось, что причиной простоя стало обледенение контактной сети. У вагонов супертрамваев «Львата» опустились токоприемники, а потом не смогли подняться и повторно. Регулярные перевозки на линии между Екатеринбургом и Верхней Пышмой стартовали в конце августа. Для обслуживания трамвайной ветки закупили 11 суперсовременных трамвайных вагонов «Львенок».

РФ. **Минфин поднимает цены на водку**

На водку нижняя цена вырастет с 260 до 281 рубля за 0,5 литра. На коньяк – с 480 до 517 рублей, на бренди – с 348 до 375 рублей. У этой инициативы, по мнению экспертов, есть большой минус. Нижний российский народ все активнее перешедший на потребление либо самогонов, либо суррогатного алкоголя, от которого только в этом году погибли сотни людей.

«Советская Россия» об этом рассказывала многостаканно. Буквально вчера в Салехарде поймали местных жителей, которые торговали алкоголем неизвестного происхождения. Всего в ходе оперативно-следственных мероприятий было изъято свыше 2000 бутылок контрафактной водки.

Свердловская область. **Улицы Каменска-Уральского затопило**

Жители Каменска-Уральского жалуются, что улицы их города затопило водой. Об этом граждане пишут и выкладывают фото в социальных сетях. Накануне в регионе выпал первый снег впереди дождь. «Я сегодня по городу прошлась – вся в щоке. Все тротуары утонули...» – пишет девушка. «Строители, 46 – выезд только на подводной лодке», – пишет мужчина. «Дважды раз в год Каменск-Уральский – это Венеция» – добавляет жительница. Осень, как и в большинстве российских городов, здесь нагрянула неожиданно...



Мы вместе с Харитоновым 10 тысяч людей вводили в Феодосию в 2006 году, когда натовцы уже высадились в страну, которая победила под Красным флагом Победы.

Многие неслучайно его подняли на освобожденных территориях и понимали, что они вернулись в страну, которая для них когда-то была гордостью – Советский Союз. Поэтому, готовясь к 100-летию очередной встречи в Кремле, я приглашаю всех вас начать эту нашу священную и прекрасную работу.

Наши предложения – программа «Развитие», программа «Новый бюджет», «Новая Целина», «Современная наука», «Супертехнологии» у вас на столе. Мы при формировании бюджета можем всё сделать для того, чтобы эти предложения были приняты и сформированы бюджетом действительно развития.

Будущее будет при одном условии – если мы помем, что без справедливости и дружбы у нас никого не было и не будет. И в этой связи для нас принципиально важно сплотиться во имя достижения этих высоких целей. Наша партия, левопатриотические силы всё сделают, чтобы те, кто вернулся на Родину, почувствовали себя родными детьми и нашими самыми близкими родственниками.



## Граждан США призывают срочно покинуть Россию

Посольство США в Москве призвало американских граждан незамедлительно покинуть Россию. «Гражданам США не следует посещать Россию. Тем, кто проживает или путешествует в России, следует незамедлительно покинуть РФ, пока остаются ограниченные возможности для коммерческих поездок», – говорится в сообщении, опубликованном в среду на сайте дипмиссии. В посольстве отметили, что лица с двойным гражданством РФ и США могут быть призваны на военную службу в рамках частичной мобилизации, для таких граждан выезд из России может быть ограничен. «Если вы желаете покинуть Россию, вам следует как можно скорее самостоятельно подготовиться к отъезду. Возможности посольства США по оказанию помощи гражданам Соединенных Штатов и условия, включая доступность транспорта, могут неожиданно стать еще более ограниченными», – говорится в сообщении.

Заявление опубликовано сразу после того, как стало известно что США готовят очередной транш военной помощи Украине на сумму \$1,1 млрд, о чем сообщила британская Daily Mail со ссылками на свои источники из числа правительственный чиновников. Как сообщал изданию источник, озабоченный с планом поставок, в пакет «срочной помощи» планируется включить РСЗО HIMARS и боеприпасы к ним, различные типы систем противодействия беспилотникам, радиолокационное оборудование, а также запасные части к поставляемой технике. Предусматривается также обучение украинских военных и техническая поддержка. Официальные лица заявили, что «новому пакету военной помощи будет объявлено в ближайшее время».

Одновременно с этим агентство Associated Press (AP) сообщило, что американские сенаторы от обеих партий «в значи-

тельной степени» поддержали запрос Белого дома о предоставление Украине дополнительной военной помощи на общую сумму \$1,1 млрд. Эти средства должны быть включены в законопроект о временных расходах, который будет финансировать деятельность федерального правительства до середины декабря, сообщил AP источник. Обе палаты конгресса должны одобрить законопроект концу пятницы, которая является концом финансового года, чтобы предотвратить частичное прекращение деятельности правительства.

Сенаторы США, члены комитета по вооруженным силам демократ Джин Шахин и республиканец Том Тиллис представили законопроект, который позволяет Соединенным Штатам предоставлять военную помощь союзникам без сокращения собственных запасов. Согласно заявлению законодателей, распространенному Шахином, законопроект предусматривает создание Фонда приобретения вражеских боеприпасов (СМАФ), который позволит министру обороны «лучше управлять отраслевыми производственными линиями и поддерживать конкретные линии боеприпасов, которые решают значение для США». «Важно обеспечить, чтобы США могли эффективно поддерживать наших демократических союзников, сохранивших при этом наши собственные военные запасы в условиях кризиса», – отметила Шахин. «Наш двухсторонний законопроект имеет важное значение для повышения способности Америки быстро вооружать наших союзников в будущих потенциальных конфликтах, не используя наши собственные запасы вооружений, что значительно повысит нашу национальную безопасность и военную готовность», – заявил в свою очередь Тиллис. Помимо Шахина и Тиллиса, законопроект подписали восемь сенаторов из двух партий.

## Коротко

Запуск миссии космического корабля компаний SpaceX с космонавтом «Роскосмоса» Анной Кикиной к Международной космической станции, ранее планировавшийся на 3 октября, переносится на 4 октября из-за урагана «Иэн», сообщили в NASA. Резервная возможность запуска в среду, 5 октября.

Ураган «Иэн», который усилился в Мексиканском заливе до категории 4 и приближается к штату Флорида, может нанести экономике региона ущерб более чем \$45 млрд, подсчитали эксперты. «Иэн» может войти в восемьмерку серьезнейших по последствиям ураганов в истории США.

Полное отключение электроснабжения произошло вчера в ночь на всей территории Кубы, сообщает Объединение электросистем страны. «Презывачные обстоятельства сложились в национальной электросистеме. Подача электроэнергии в сетях находится на нуле, страна осталась без электроснабжения», – говорится в сообщении ведомства.

Но один объект, касающийся истории советского времени, она регулярно вместе с казаками и местным духовенством посещает – памятник жертвам репрессий. Но почему-то не возникают памятники Героям Социалистического Труда, летам войны – труженикам, которые создали мощную экономику района, его славу. Хочется верить, что когда-то появятся памятники Трудовой Славы района, а также памятник многочисленным жертвам дикого капитализма России. О какой преемственности традиции можно говорить, если властью выхолощено содержание советских праздников – 1 Мая, Дня Советской Армии? Выброшен из праздничного календаря День Великой Октябрьской социалистической революции, а в день Победы маскируется Мавзолей создателя первого государства рабочих и крестьян, заложившего не бомбы под фундамент государства, а основу всех его побед.

Вместо флага с серпом и молотом, с которым страна стала великой державой, развивается трехцветное полотнище, с которым царское правительство не одержало ни одной победы. Зато его использовали белогвардейцы, активно сотрудничавшие со странами Антанты против своего народа, компартийское времменное правительство и власовская армия предателей. Всё, что так или иначе связано с советской эпохой, вычеркивается из народной памяти. А значит, умышленно прерывается одна из основ отечественной культуры – преемственность традиций. И не удивительно. Ведь многие представители российской власти, имеющие богатства в западных странах, где проживают их семьи, не приемлют отечественную историю, ее культуру в полном формате. А выбирают лишь выгодные для них исторические факты. И вождь власти с советской историей при помощи идеологии, называемой антисоветизмом и вымыванием ее из памяти народа.

Как удержаться культуре в полном ее предназначении на селе, сохранить непрерывность ее традиций? Как обеспечить единство широты знаний и благородства чувств у наших граждан?

Эту ситуацию могло бы спасти местное самоуправление, активная работа общественности. Однако местная власть идет в фарватере краевого руководства и выполняет лишь nominalную часть сохранения культуры. Сотрудничество с общественностью пресекается на корню в проведении мероприятий, посвященных памятным датам советского времени. При этом районное руко-

Атака на газопроводы обеспокоила Европу

## Диверсия на «Северном потоке»

В ночь на 26 сентября произошла утечка на одной из ниток магистрали «Северный поток – 2». Это случилось в датской, исключительной экономической зоне юго-восточнее острова Борнхольм. Чуть позже утечки газа зафиксированы из обеих ниток первого «Северного потока». Сейсмологи в Швеции и Дании зафиксировали взрывы в районах утечек газа на российских газопроводах «Северный поток» и «Северный поток – 2», тут же сообщили западные СМИ со ссылкой на Шведский национальный центр сейсмологии. «Нет сомнений, что были взрывы», – приводят пресса слова эксперта этого центра Бьорна Лунда.

Утечка газа из газопровода «Северный поток – 1» связана с техническими повреждениями, говорится в обновленном заявлении оператора магистрали Nord Stream AG. «Зафиксированное в результате утечки газа резкое падение давления на обеих нитках газопровода «Северный поток – 1» позволяет с уверенностью предположить, что нетермичность газопровода вызвана физическими повреждениями», – пишет оператор. Nord Stream AG немедленно проинформировала об инциденте соответствующие службы береговой охраны. Местоположение двух предполагаемых повреждений определены, они находятся в шведской и датской исключительной экономической зоне (ИЭЗ) соответственно. В настоящее время шведские и латвийские морские власти установили 5-мильную охранную зону вокруг указанных мест.

«Nord Stream AG задействует все необходимые ресурсы для проведения операции ущерба в сотрудничестве с местными властями. Сроки восстановления работоспособности газопровода в настоящее время оценить невозможно. Причины инцидента будут установлены в результате расследования и останемся в контакте с нашими

союзниками», – заявил Рай на специальном созванной пресс-конференции.

Правительство Норвегии во вторник объявило о повышении уровня безопасности морской и наземной нефтегазовой инфраструктуры после утечки газа на газопроводах «Северный поток – 1» и «Северный поток – 2». Правительство постановило принять меры по повышению безопасности инфраструктуры – на берегу и на объектах, расположенных на норвежском континентальном шельфе», – говорится в сообщении, размещенном на сайте правительства. «Решение вступило в силу по итогам совещания, в котором приняли участие представители норвежского правительства, командование вооруженных сил, полиции, а также операторы объектов, расположенных на континентальном шельфе», – говорится в документе. «Проводится расследование. На основании информации, которой мы располагаем на данный момент, многое указывает на акт диверсии», – прокомментировал ситуацию министр энергетики Норвегии Терье Асланд. Он отметил, что угроза для безопасной эксплуатации объектов на норвежском континентальном шельфе неслучайно.

Датские эсминец Absalon и корабль контроля за загрязнением окружающей среды Gunnar Thorson направлена в район утечек из газопроводов «Северный поток» на Балтике, сообщили вооруженные силы Дании. В операции также задействованы вертолеты. В район происшествия, в котором введены запреты для мореплавания и полетов, уже прибыл датский патрульный корабль Rota. По сообщению датских вооруженных сил, первоначально следы утечки были зафиксированы истребителями F-16 королевских ВВС.



## В деле о «Зимней вишне» новые сроки Признание вины ждало четыре года

Государственное обвинение запросило у генерального директора ОАО «Кемеровский кондитерский комбинат» Вячеслава Вишневского наказание в виде 10 лет колонии, а также наложение штрафа в размере 490 млн рублей, сообщили в пресс-службе прокуратуры Кемеровской области. «...Приговор заставил для Вишневского 10 лет колонии с выплатой штрафа в размере 490 млн рублей», – заявил представитель ведомства. Вишневский обвиняется за дачу взятки.

По версии следствия, при строительстве ТРЦ «Зимней вишни» он дал взятку представителям Госстройнадзора. Бывший генеральный директор ОАО «Кемеровский кондитерский комбинат» и совладелец сгоревшего ТРЦ «Зимней вишни» Вячеслав Вишневский в ходе судебного разбирательства признал свою вину в даче взятки представителям Госстройнадзора за то, что без проблем сдать здание в эксплуатацию, сообщил СМИ адвокат Вишневского Вадим Трифонов. «В ходе судебного разбирательства после заслушивания свидетелей Вишневский признал свою вину в даче взятки, свою вину он признал. С последствиями гибели людей в результате пожара в 2018 году приговор Вишневского не связано», – сказал адвокат.

Как подробно рассказывала «Советская Россия», пожар в ТРЦ «Зимней вишни» произошел 25 марта 2018 года, в нем погибли 60 человек, 37 из них – дети. До этого Заводский районный суд Кемерова признал виновным экс-генерального директора компании – собственника «Зимней вишни» Юлию Богданову по первому делу о пожаре в ТРЦ и приговорил ее к 14 годам колонии. «Суд признал Богданову виновной в оказании услуг, не отвечающих требованиям безопасности жизни и здоровья детей. (...) нарушения требований пожарной безопасности приготовления пищи», – заявил судья Николай Бычанов.

Управляющая «Зимней вишни» Надежда Суденок получила 13,5 года колонии по делу о пожаре в ТРЦ. Технического директора ТРЦ Георгия Соболева суд приговорил к 11 годам колонии. Охранник «Зимней вишни» Сергей Антошин приговорен к восьми го-

дам колонии. Начальник пожарного караула Сергея Генин, тушивший «Зимнюю вишню», получил пять лет колонии. Руководитель тушения возгорания в ТРЦ Андрея Бурсина отправлен в колонию на шесть лет.

Глава компании «Системный интегратор», занимавшейся обслуживанием пожарной сигнализации в «Зимней вишне», Игорь Полозиненко приговорил к 6,5 года колонии. Сотрудник этой компании Александр Никитин получил 5,5 года.

В связи с тем что без проблем сдать здание в эксплуатацию, сообщил СМИ адвокат Вишневского Вадим Трифонов. «В ходе судебного разбирательства после заслушивания свидетелей Вишневский признал свою вину в даче взятки, свою вину он признал. С последствиями гибели людей в результате пожара в 2018 году приговор Вишневского не связано», – сказал адвокат.

СКР, комментируя приговор, заявил, что «в совокупности с другими доказательствами следствие установило конкретные недостатки спасательной операции со стороны пожарных, а также то, что руководство регионального МЧС не проводило проверки по соблюдению требований противопожарной безопасности и эксплуатации объекта с массовым пребыванием людей, дало их действиям правоохранительной власти», – заявил адвокат.

Следователи в результате тщательного анализа всех обстоятельств произошедшего определили круг лиц, чьи неверные действия и некомпетентные решения повлекли гибель людей. Очевидно, что при проведении проверок и выдаче документов, подтверждающих соответствие реконструированного здания строительным правилам и нормам, сотрудник Госстройнадзора на многое закрыл глаза», – сказал представитель СКР.

Судебное рассмотрение дела стартовало весной 2019 года.

Встреча в Туркестане

## Незыблемая основа духовности

На встрече с общественностью города Туркестан президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев сделал ряд важных заявлений. В своем выступлении он отметил, что основной целью его рабочей поездки является ознакомление с ситуацией в регионе и обмен мнениями по актуальным вопросам с местными жителями. По его словам, Туркестан является золотым столлом нашего народа.

– Туркестан – наша гордость, колыбель тюркского мира, сакральное место, известное всему миру. Этот священный город занимает особое место в нашей истории. Мавзолей Ходжи Ахмета Ясави в Туркестане – незыблемая опора нашей духовности. Сила нашего народа – в единстве, рассудительности и толерантности. Если мы не будем верны этим ценностям, нашей стране грозит большая опасность. Территориальная целостность государства должна быть незыблема. Это ключевой принцип. Я всегда говорил об этом открыто и четко на международной арене. Не случайно в своем недавнем выступлении с самой высокой трибуны Организации Объединенных Наций я вновь заявил об этом. В непосредственной близости от нас идет масштабная война. Помня об этом, мы должны в первую очередь думать о безопасности нашей страны. Если мы обеспечим неприкосновенность наших границ, избежим нападений извне, то у нас сохранится благополучие. Это очень важная задача и главная цель для нашей страны и лично для меня, – сказал глава государства.

Президент отдельно остановился на проблеме прибывающих из соседней страны.

– Казахская поговорка гласит: «Добрые отношения с соседями – залог спокойствия». Самое главное, чтобы мы сохранили согласие с соседними странами. Мы от этого ничего не потеряем. В последние дни к нам приезжают много людей из России. Большинство из них вынуждены уезжать из-за сложившейся безвыходной ситуации. Поэтому мы должны уделять особое внимание Туркестану и этому региону. Поэтому мы должны уделять внимание Туркестану и этому региону.

Глава государства указал на позитивные изменения, произошедшие в последние годы. По данным, которые были приведены в выступлении, объем привлеченных инвестиций в Туркестан увеличился в 8 раз. В новостройках получили квартиры 77 тысяч жителей. Город озеленен, улучшилась экологическая обстановка. Можно сказать, что решена проблема обеспечения населения питьевой водой и природным газом. С 2019 года область посетили около 2 миллионов туристов. В последующие три года промышленность и сельское хозяйство в регионе выросли в 1,5 раза. В области создано около 64 тысяч постоянных рабочих мест.

Президент сообщил, что реализуемая в стране программа «Ебек» направлена на переселение жителей с перенаселенного юга в регионы с нехваткой рабочей силы.

– Многие граждане переехали на север и наладили там свою жизнь. В этом году по программе «Серпин» молодежи было выделено около 3700 грантов. Более 800 из них получили горожане из сел, в которых из-за сложившейся безвыходной ситуации мы озеленили, улучшилась экологическая обстановка. Можно сказать, что решена проблема обеспечения населения питьевой водой и природным газом. С 2019 года область посетили около 2 миллионов туристов. В последующие три года промышленность и сельское хозяйство в регионе выросли в 1,5 раза. В области создано около 64 тысяч постоянных рабочих мест.

Глава государства указал на позитивные изменения, произошедшие в последние годы. По данным, которые были приведены в выступлении, объем привлеченных инвестиций в Туркестан увеличился в 8 раз. В новостройках получили квартиры 77 тысяч жителей. Город озеленен, улучшилась экологическая обстановка. Можно сказать, что решена проблема обеспечения населения питьевой водой и природным газом. С 2019 года область посетили около 2 миллионов туристов. В последующие три года промышленность и сельское хозяйство в регионе выросли в 1,5 раза. В области создано около 64 тысяч постоянных рабочих мест.

– Еще одна очень важная реформа – избрание президента на один срок. Таких изменений не было ни в одной стране нашего региона. Поэтому я считаю, что эта реформа – смелый шаг к демократии. Несмотря на определенные риски, я абсолютно уверен, что это решение необходимо во имя светлого будущего нашего народа. Может возникнуть вопрос: ради чего осуществляются реформы? Дело в том, что пост президента не должен занимать один человек в течение длительного срока. Будь то в мире или в нашей стране, если лишь один человек долгие годы занимает высшую должность, такая ситуация не делает чести ни этой стране, ни ее руководителю. Мы должны уверенно смотреть в будущее и открыть дорогу честным и талантливым политикам. В целом люди понимают суть нашего плана по изменению политической системы. Для продолжения этой работы необходим мандат доверия в соответствии с обновленной Конституцией. Поэтому на 20 ноября этого года назначены внеочередные президентские выборы. Мы проведем эту кампанию в соответствии с законом, честно и прозрачно. Верю, что туркестанцы сделают свой выбор и примут активное участие в голосовании, – сказал Касым-Жомарт Токаев.

# Хорошо выспаться – это непросто

Бессонная ночь – удовольствие, мягко говоря, ниже среднего. Ка-засьбы сон должен быть для человека предельно естественным и несложным занятием, но бессонница, тем не менее, мучает многих из нас. Это тем более неприятно, поскольку, по новым данным, про-веденные в постели часы не менее важны для физического и умствен-ного здоровья, чем еда, общение и прогулки. Здоровый ночной сон помогает привести в порядок на-строение, добавить концентрации и улучшить память. А недосып уче-ные часто увязывают с целым рядом заболеваний, от сердечных до диабета.



Если человек пытается уснуть всеми силами, то эффект часто по-лучается обратный – сон все никак не приходит. Поэтому придумано множество способов, якобы помогающих нам достичь завет-ной цели. Но какие из них на самом деле работают, а какими нет?

## 1. Не пейте вечером напитков с кофеином

Избегать кофеина – совет оче-видный, но его нелишне повторить. Однако похоже, что ограничивать себя можно не настолько сильно, как считалось раньше. Если вы выпили кофе поздно днем, то к 11 вече-ра большая часть кофеина уже будет выведена из организма. Не пить кофе или чай как минимум за шесть часов до сна – хорошая мысль.

## 2. Ведите дневник сна

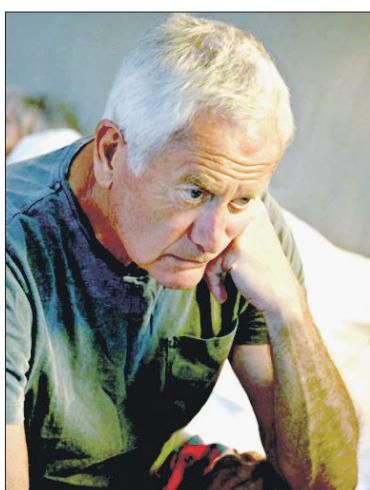
Для улучшения «гигиены сна» и более глубокого засыпания попе-но снизить потребление спиртного, делать регулярные физические упражнения, избегать дневной драмы и придерживаться четко-го режима. Специалисты советуют вести дневники и отмечать в нем, чем вы занимались перед сном, чтобы помочь вам систематизи-ровать опыт и избежать наиболее вредных привычек.

## 3. Отложите электронную книгу с подсветкой

Чтение само по себе может оказывать успылающий эффект, од-нако постоянный поток новых тех-нологий в этой отрасли привнес с собой и подводные камни. Многие электронные книги имеют актив-ную матрицу или подсветку в голу-бом диапазоне цветового спектра, которая заставляет наш мозг счита-ть, что солнечный световой день еще не закончился. То же относи-тся к планшетам, компьютерам и смартфонам. Поэтому в спальне, пожалуй, стоит ограничиться ста-рыми добрыми бумажными изда-ниями.

## 4. Сешьте «усыпляющий ужин»

Народная мудрость гласит, что от сыра и шоколада ночью бывают кошмары. Научных доказательств этому пока нет, но дитет, вне вся-ких сомнений, оказывает влияние на скорость засыпания и качество сна. Блюда, богатые углеводами и белками (в особенностях масля-ной рыбы) и с низким содержанием жира способны продлить ваш сон и сделать его более крепким, но только если вы едите их минимум за час до отбоя.



## 5. Измените позу, в которой спите

Бессонница может быть связана с синдромом апноэ во сне, при котором дыхательные пути оказы-ваются временно заблокированы. Этот же синдром увязывают с храпом. Зачастую страдающие им люди даже не понимают, отчего они вдруг резко просыпаются по-среди ночи – а это может происход-ить неоднократно.

Как вы уже, наверное, догадыва-етесь, стопроцентного способа из-бавиться от бессонницы, похоже, не существует. Но если задуматься о наборе разных факторов, ко-торые потенциально мешают вам спать, то можно, по крайней мере, начать с ними экспериментировать и посмотреть, помогают ли эти экс-перименты. Уж лучше это, чем счи-тать овец.

# 3 октября Теленеделя 9 октября

Понедельник	3	Вторник	4	Среда	5	Четверг	6	Пятница	7	Суббота	8	Воскресенье	9																																									
<b>1 КАНАЛ</b>																																																						
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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.40 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.45 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		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, 23.45, 3.05 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 «СОБОР». Х/Ф (16+) 22.55 «Большая игра» (16+)		5.00 «