



## СОВЕТСКАЯ РОССИЯ

№27 [15142]  
четверг, 17 марта 2022 года

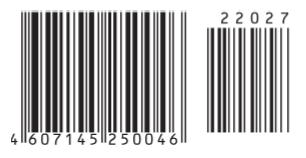
Голос народа

Отечественные записки

Улики

Форум

Конституция

Основана в июле 1956 года  
http://www.sovross.ru  
Цена договорная  
16+

ПФР сообщает:

## ПЕНСИОНЕРОВ СТАЛО НА 1 МЛН МЕНЬШЕ

Социальная хроника 2022

РФ. Затраты на ЖКХ слишком высокие

Почти половина россиян считают, что несут слишком большие расходы на оплату услуг ЖКХ, свидетельствуют данные опроса фонда «Общественное мнение» (ФОМ), из которых более трети считают их неприемлемыми. Что касается оценки качества услуг ЖКХ, то практический каждый третий россиянин (31%) считает его плохим. В основном респонденты жалуются на недовольствительное содержание дома и придомовой территории, плохое отопление и водоснабжение, отмечают социологи.

РФ. Аптеки увеличили объемы закупок

Повышенный спрос на лекарства среди россиян привел к тому, что аптечные сети стали закупать препараты, которые могут стать дефицитными. Средства на увеличение закупок фармретейлеры получили благодаря выручке, резко выросшей после начала военной спецоперации на Украине. За две последние недели доходы аптек от продаж медицинских препаратов увеличились на 50%.

РФ. Правительство готово зафиксировать цены на продукты

Минпромторг РФ намерен прибегнуть к установлению фиксированных цен на продукты питания, заявил замглавы ведомства Виктор Евтухов. Если не удастся договориться с производителями о снижении нынешних высоких цен, то будет подготовлена поправка, дающая правительству право устанавливать цены на продукцию. В частности, он упомянул ситуацию с фасовщиками сахара, которые придерживаются продукции на складах: «Проблемы возникли из-за того, что фасовщики, которые должны поставлять его в сети, забирают продукцию на склад и ждут, когда сахар поднимется на 50% в цене».



РФ. Дорожное покрытие, уменьшающее количество ДТП

Специалисты Пермского Политеха предложили использовать дорожные покрытия на основе полиуретана и композитов из щебня, которые улучшают сцепление колес автотранспорта при гололеде, снижая риск аварий. «Шероховатая поверхность покрытий обеспечила высокий коэффициент сцепления на всех дорогах. Их можно расположить в местах концентрации ДТП», — сообщает вуз. Разработчики уже установили опытные участки с новым противогололедным покрытием в Саратовской области.

Красноярский край. Суд за массовое отравление школьников

В Красноярске в Березовский суд направлено дело о массовом отравлении школьников Советского и Октябрьского районов в феврале и марте 2021 года. Судить будут трех руководителей компаний, которые выращивали овощи для школ, их паковали и развозили в образовательные учреждения, сообщила краевая прокуратура. «Советская Россия» писала о массовом заболевании школьников этих двух районов иерсинозом после заражения в школьных столовых. Роспотребнадзор тогда обнаружил серьезные нарушения санитарных норм.

ЧИСЛО пенсионеров на учете в ПФР сократилось на 970 тыс. за 2021 год — это максимальное снижение с начала 1990-х. Об этом свидетельствуют данные Пенсионного фонда РФ. Эксперты заявляют, что главной причиной сокращения пожилых людей в стране остается крайне низкий уровень жизни, разгромленная в ходе оптимизации медицины, особенно первичного уровня, мизерные пенсии стариков, которые не в состоянии обеспечить покупку ни качественного продовольствия, ни необходимых лекарств. На 1 января 2022 года на учете в ПФР было более 42 млн человек.

С 2020 года число российских пенсионеров стало сокращаться быстрее первоначальных прогнозов из-за пандемии. До пандемии

допускалось сокращение численности пенсионеров на 317 тыс. человек в 2020 году, как сообщалось в проекте бюджета фонда на тот год, а фактическое снижение составило 569 тыс.

Статистика убедительно свидетельствует, что россияне не доживают до пенсии. Болезни и нищета выкашивают российский народ в предпенсионном возрасте. Работы в стране нет не то что для зреющих соотечественников, но и для молодежи. Что делает нищету массовым явлением. И это не спасет даже право на выход на пенсию по «старому» пенсионному возрасту, то есть по достижении 55-летнего возраста для женщин и 60 лет для мужчин, есть у тех, кто имеет страховой стаж не менее 42 и 37 лет. Ситуация с каждым годом ухудшается.



Вот как она заработала, пенсионная реформа...

## Военная операция

Интерфакс

## Переговоры под залпы орудий

Представитель Минобороны РФ сообщил, что с начала проведения специальной операции российской авиацией и средствами ПВО уничтожены 111 украинских самолетов, 68 вертолетов и 160 беспилотников. Кроме того, уничтожены 159 зенитных ракетных комплексов, 1353 танка и других боевых бронированных машин, 129 реактивных систем залпового огня, 493 орудия полевой артиллерии и минометов, а также 109 единиц специальной военной автомобильной техники, сказал Константинов.

Российские военные опубликовали видео, на котором, как сообщается, артиллерийей уничтожен склад армии Украины в Черниговской области. «Подразделением артиллерии ВС РФ в ходе выполнения огневой задачи точным попаданием был уничтожен совмещенный склад ракетно-артиллерийского вооружения и до 20 единиц военной техники», — говорится в сообщении ведомства.

Вооруженные силы Украины шесть раз за прошедшие сутки обстреляли территорию Луганской Народной Республики, продолжая наступательные действия, ведет вой в городской черте на северо-западе, северо-востоке и востоке города Северодонецк, — сказал официальный представитель Минобороны. Северодонецк — город на востоке Украины, один из административных центров Луганской области с населением более 100 тыс. человек. Подразделения Донецкой Народной Республики, разбивая наступ-

ление, взяли под контроль населенные пункты Михайловка, Ставка, Ботманка, Васильевка и ведут бой за Верхнеторецкое.

□□□

Делегация с участием премьер-министра Польши Матеуша Моравецкого, Чехии Петра Фиала и Словении Янеза Янича накануне поездом прибыла в Киев с визитом. Идея поездки была согласована на саммите лидеров ЕС в Берлине на прошлой неделе, сообщил помощник премьер-министра Польши Михаил Дворник. В то же время официальный представитель ЕС заявил, что Брюссель не выдавал в связи с визитом никакого «официального мандата».

□□□

По уточненным данным, пять человек, в том числе два ребенка, пострадали в результате ракетного удара по центру Макеевки в ДНР, сообщил Минздрав Донецкой Народной Республики. В свою очередь штаб территориальной обороны ДНР сообщил, что в Макеевке, в мкр-не «Солнечный», который был атакован ВСУ с применением ракет ТРК «Точка-У», началась эвакуация по-

один дом, хлебоприемный пункт и зернохранилище получили повреждения.

□□□

Делегация с участием премьер-министра Польши Матеуша Моравецкого, Чехии Петра Фиала и Словении Янеза Янича накануне поездом прибыла в Киев с визитом. Идея поездки была согласована на саммите лидеров ЕС в Берлине на прошлой неделе, сообщил помощник премьер-министра Польши Михаил Дворник. В то же время официальный представитель ЕС заявил, что Брюссель не выдавал в связи с визитом никакого «официального мандата».

□□□

В СЦКК сообщили о более чем 1100 обстрелах территории ДНР, которые зафиксированы за 27 дней. В их результате погибли 49 мирных жителей, еще 236 пострадали. «Всего противником выпущено 13 863 боеприпасов различного калибра, включая 17 ракет из тактического ракетного комплекса «Точка-У», — уточнили в представительстве ДНР в СЦКК.

□□□

Россия вводит персональные санкции в отношении представителей высшего руководства и парламентской Канады, сообщает МИД РФ. В список лиц, невъездных в РФ, включаются премьер-министр Джастин Трюдо.

## Донецк. Ракетный удар по наводке — десятки погибших и раненых



## «Точка-У» — клеймо убийц

В Донецкой Народной Республике 15 марта было днем траура. Накануне в центре Донецка в результате атаки украинских войск погибли как минимум 20 человек, еще 28 получили ранения. По городу ВСУ выпустили тактическую ракету «Точка-У». До цели она не долетела, иначе жертв было бы гораздо больше. Но в момент, когда ракету сбили, прогремел мощнейший взрыв. Обломки рухнули прямо около здания правительства.

Эта трагедия отдельной папкой лежит на столе военного трибунала. Такого ужаса Донецк не пережил никогда. Середина дня, жилой квартал в центре города. Около двух десятков погибших. Раненые в тяжелейшем состоянии. Все эти люди — гражданские.

«Здесь муж мой погиб. Я ножки его вижу... Вон... Телефон мой звонит... Я ему без конца звоню. Он поехал за интернет заплатить. За телефон, за интернет, а я дома... И потом мои друзья звонят и говорят — от дома или куда-то поехал? Я говорю — поехал. Зачем он поехал? Как теперь жить?» — не сдерживает слез Любовь Гракова.

В числе пострадавших есть дети. Камеры наблюдения зафиксировали момент попадания. Вот мальчик уходит за угол, его прикрывает дверь, когда осколки у входа буквально скашивают двух мужчин.

Удар был нанесен самым мощным оружием из всего, чем располагают украинские войска. Был выбран самый страшный из возможных вариантов — ракетный комплекс «Точка У».

Ни одно из зданий, здесь плотная застройка, не получило каких-то серьезных повреждений. Вроде огромной дыры или ничего подобного, что могло бы случиться при по-

падании снаряда фугасной ракеты. Речь идет именно о кассетном боеприпасе, предназначенный исключительно для поражения живой силы противника. В каждой такой боеголовке 50 суббоеприпасов небольшой массы.

Они, взрываясь, делятся на 316 осколков средней массой семь граммов.

Этот боеприпас способен нанести поражение людям в технике на сплошной площади до семи гектаров. Жертв могло бы быть гораздо больше, но на подлете ракеты сбили си-лы ПВО ДНР.

«Я слышал, было несколько очень громких хлопков. Я шел с проспекта Гурова. Шел как сюда, в этот район, и, как говорят, не доехал», — говорит Валерий Макаров.

Большинство кассет слетели в воздух. И до городских улиц добралась их неизначительная часть. Достаточно посмотреть на сам автомобиль. Он изрешечен осколками.

Отверстия примерно одинаковые, потому что поражающие элементы одной формы и размера. И выжить здесь было нереально.

Прибывший на место удара глава ДНР Денис Пушилин сообщил, что это уже 15-я подобная ракета, сбитая над территорией республики. Украинские войска уже были по инфраструктурным объектам, вроде нефтебаз. Но сегодняшнее происшествие несравнимо с одной из предыдущих атак.

«С учетом того, что дальность действия «Точки-У» 120 километров, то мы представляем, где точка обстрела. Найти оперативно огневую точку противника достаточно сложно, тем не менее, наши военнослужащие уже над этим работают, работают, работают специалисты, и негодяи будут уничтожены», — подчеркнул глава республики.

Трагедия повлияет и на ход наступательной операции, сказал Пушилин. Ее темпы будут ускорены для того, чтобы отбросить как можно дальше все системы вооружений, в радиусе действий которых находится Донецк и другие значимые населенные пункты. Но полностью ликвидировать такие угрозы можно только завершив демилитаризацию Украины.

В России назвали удар «Точки-У» по Донецку атакой на гражданское население. «Сегодня пришли очень трагические известия из Донецка. Где более двадцати мирных граждан погибли от удара ракеты, выпущенной вооруженными силами Украины. Которые, сидя на земле, действуют по подсказке и методике своих заокеанских хозяев», — подчеркнули в Кремле.

Обстрел Донецка «Точкой-У» прокомментировали и в Минобороны России: «Применение такого оружия по городу, где нет никаких вооруженных сил, то есть заведомо по мирному населению, является военным преступлением. Снаряжение боевой части тактической ракеты «Точки-У» кассетным боеприпасом доказывает, что целью ударов террористов по городу было убийство максимального количества мирных жителей. Обращаю внимание, что решение на применение такого типа ракетного вооружения принимается, как минимум, командование украинской группировкой войск после утверждения руководством ВСУ в Киеве. Все это еще раз подтверждает нацистскую и античеловеческую суть правящего сегодня режима на Украине», — сообщил официальный представитель ведомства.



# — Послание к народу главы Казахстана — ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ

## О беспорядках

Прежде всего Токаев рассказал о предварительных результатах расследования январских событий. По словам главы государства, злоумышленники пытались совершить госпереворот и отстранить президента от власти, в период январских событий злоумышленники пытались совершить госпереворот. «При этом возникает вопрос: зачем они на это пошли? Ответ очевиден. В последние годы мы перешли к кардинальной модернизации Казахстана. В различных сферах начата масштабные преобразования. Это не понравилось некоторым влиятельным людям. Они хотели продолжать свою незаконные действия и в дальнейшем. Пытались захватить власть. Матерые преступники, вооруженные банды и изменики-чиновники создали подпольную группу, наши внешние и внутренние враги, говорившие, хотели захватить власть. Они направили недовольство населения в другое русло и специально подстегнули население. Хотели отстранить президента от власти», — озвучил президент предварительные итоги расследования.

Он отметил, что пойти на встречу крикунам и провокаторам в период январских событий означает предать память невинно погибших.

«Тогда мною было дано указание Генеральной прокуратуре установить степень их вины и в случае отсутствия отягчающих обстоятельств смягчить наказание задержанным. В результате многие граждане были освобождены. При этом лица, совершившие серьезные преступления, в полной мере ответят перед законом. Поступить по-другому, пойти на встречу крикунам, провокаторам, попустив — значит, предать память невинно погибших», — сказал президент, озвучивая Послание народу Казахстана.

Глава государства отметил, что во время событий трагического января и последующего режима ЧС за различные правонарушения были задержаны около двух тысяч человек.

Токаев признал, что некоторые сотрудники правоохранительных органов применяли пытки в отношении задержанных, подчеркнув, что это не приемлемо.

Комментируя январские события, президент Касым-Жомарт Токаев заявил, что люди, привыкшие к самым закулисным схемам, испугались потерять свои привилегии и пошли против народа.

«Политическая трансформация нацелена на формирование честных и справедливых правил игры, искоренение фаворитизма и монополии во всех сферах жизни. Но такая логика и динамика устраивают далеко не всех. У тех, кто привык делать ставку на серые закулисные схемы, возникли панические опасения потерять свои привилегии и источники доходов. Они решили, что следуют действовать без промедления, чтобы подорвать устои нашей государства. Можно сказать, они пошли против своего народа», — сказал президент в Послании народу Казахстана.

Он отметил, что после января многие считали, что произошел откат, а власть начнет закручивать гайки и снизит темпы модернизации. Но Токаев заверил, что они «свернули с намеченного пути и только ускорят все преобразования в стране».

## Внутренняя политика

Касым-Жомарт Токаев затронул и другие внутренние преобразования в стране. В частности, он упомянул о переходе Казахстана от «суперпрезидентской» страны к «президентской», где глава государства будет поддержан действительно сильным парламентом.

«Нам нужны выверенные шаги по переустройству политической модели развития Казахстана. Речь прежде всего идет об окончательном переходе от суперпрезидентской формы правления к президентской республике с сильным парламентом», — сказал президент.

Глава государства также предложил обязать главу государства на время его полномочий прекращать его членство в любой партии.

«Сегодня буквально все замыкается на президенте, и это, я считаю, неправильно. Нужно постепенно отходить от такой практики. Поэтому долгосрочные интересы государства для меня важнее каких-то дополнительных рычагов власти и ситуативного влияния. Поэтому на январском съезде партии Астана я заявил о намерении уже в этом году покинуть пост ее председателя», — сказал президент в Послании народу Казахстана.

Токаев отметил негативный эффект от сращивания партийных структур и госаппарата и считает, что монополия в политике приводит к деградации государства и социальным проблемам.

«Политическому доминированию нужно поставить надежный заслон. Предлагая законодательно оформить обязанность президента прекратить членство в партии на период своих полномочий. Данная норма повысит по-

Источник: официальный сайт президента Республики Казахстан

литическую конкуренцию, обеспечит равные условия для развития всех партий. Тем самым мы избавим будущих лидеров страны от соблазна подмывать под себя основные политические институты», — сказал Токаев.

## Конституция

Большие изменения ожидают и Конституцию. Токаев заявил, что подготовит 30 изменений в главный документ страны. «Мои сегодняшние инициативы очень масштабны. Эти инициативы значительно изменят политическую систему и административно-территориальную структуру страны. Для ее реализации необходимо внести более 30 изменений в Конституцию, а также до конца года необходимо принять более 20 законов», — сказал президент.

## Санкции и экономика

В Послании Токаев коснулся и темы финансовой нестабильности. Он отметил, что сейчас Казахстан столкнулся с беспредельными в современной истории финансово-экономическими трудностями, связанными с разрывом обострением геополитической ситуации.

«Жесткое санкционное противостояние уже сегодня приводит к серьезным издержкам не только для отдельных стран, но и для всей глобальной экономики. Ситуация меняется стремительно,

но при этом он предложил переход к более гармоничной, смешанной избирательной системе, которая в полной мере учтет права всех граждан».

«Пропорциональная мажоритарная модель будет лучше отражать интересы избирателей, как на национальном, так и на реги-

ональном уровнях. Депутатский корпус Мажилиса будет формироваться по следующей схеме — 70 процентов на пропорциональной основе, 30 процентов — на мажоритарной», — добавил Касым-Жомарт Токаев.

## Выборы

Помимо всего прочего, глава Казахстана дал несколько поручений для предотвращения иностранного влияния на выборы в стране.

«Чтобы не допустить влияния отдельных лиц на ход выборов, требуется установить предельные размеры похвастывания в избирательные фонды. По Конституции, согласно международному праву, любые выборы в Казахстане являются сугубо внутренним делом, нашим делом. Но эта норма не исключает потенциальные попытки повлиять на их результат из-за рубежа», — сказал Токаев.

Он добавил, что на фоне общего роста гибридных угроз, необходимо принять все меры на законодательном уровне, чтобы не допустить вмешательства в выборы извне.

«В первую очередь это касается обеспечения максимальной прозрачности в деятельности всех участников избирательных кампаний, будь то кандидаты, наблюдатели или СМИ», — отметил Токаев.

## Новые области

Президент предложил создать Абайскую область. Семей будет областным центром. Алматинскую область делят на две: Алматинскую с облцентром в Капшагае и Жетысускую с облцентром в Талдыкоргане. Еще Токаев поддержал переименование города Капшагай в Кунаев.

Глава государства рассказал о создании в Казахстане новой области, центром которой станет город Жезказган. Новый регион будет именоваться Ульятауской областью. Итого 20 регионов будет в Казахстане.

Помимо области будет создан и общественный институт Национальный курултай.

«Мы должны модернизировать традиции степной демократии, которые стали основой нашего единства. Национальные советы общественного доверия выполнили свои функции успешно. Теперь предлагают вместе с ними создать Национальный курултай, который будет масштабный по составу. Новая структура продолжит деятельность Национального совета на общенациональном уровне. Курултай должен сформировать единую институциональную модель общественного диалога, он станет связующим звеном между властью и народом. Сконцентрирует вокруг себя все имеющиеся областные советы», — сказал президент.

По словам Токаева, Национальный курултай должен будет содерюточить вокруг себя все областные общественные советы. В состав курултая должны войти представители всех регионов, часть депутатов, члены АНК, Гражданского альянса, известные общественные деятели и другие граждане страны.

«Таким образом, сформируется представительная структура с охватом всех представителей различных мнений. Члены Национального курултая будут соби-

раться на постоянной основе для обсуждения важных вопросов», — добавил Касым-Жомарт Токаев.

## Альгирдас Палецкис:

### «Если приговор останется в силе, я продолжу свою работу из тюрьмы...»

Суд завершил рассмотрение жалобы на приговор литовскому оппозиционеру Палецкису

Апелляционный суд Литвы завершил рассмотрение жалобы на приговор литовскому оппозиционеру Альгирдасу Палецкису, сообщают BNS. Решение будет вынесено 2 мая.

В июле прошлого года Шяуляйский окружной суд приговорил политику к шести годам заключения за шпионаж в пользу России. Палецкис, находящийся на свободе под надзором полиции, пока приговор не вступит в силу, расценил этот вердикт как преследование за иноческие и обжаловал его.

«Если приговор останется в силе, я продолжу свою работу из тюрьмы — соберу единомышленников и буду распространять идеи социальной справедливости. Наше движение, я думаю, от этого можно будет только усилить. [...] Я человек упрямый, тюрьма — заведение удачающее, но политик должен быть готов ко всему», — заявил оппозиционер.



## ВЗОЙДЕТ ЗАРЯ СПРАВЕДЛИВАЯ

Во вторник, 15 марта, в апелляционном суде Литвы Альгирдас Палецкис выступил с последним словом. Литовского политика обвиняли в шпионаже в пользу России, однако все, что известно по этому делу даже самому подсудимому: «задания Палецкиса давал неустановленный сотрудник ФСБ, Палецкис перепоручил их выполнение неустановленному лицу». Все остальные материалы засекречены, но именно на них строится все обвинение. На основании засекреченных данных суд первой инстанции назначил политику шесть лет реальной тюрьмы.

С Альгирдасом Палецкисом мы встретились в Вильнюсе накануне операции по демилитаризации и денацификации Украины, но ощущение, что он дал это интервью буквально вчера.

Буквально в начале марта все медиа-пространство Литвы, как Палецкис и прогнозировал, было зачищено. Первыми под ударом попали сайты, связанные с Палецкисом и его соратниками, а затем власти добились даже до тех литовских СМИ, которые невозможно обвинить в любви к Москве. Все они были заблокированы и лишились доменных имён в Литве.

«Что-то в Литве планируется, возможно, некие провокации по отношению к соседям», — предположил политику уже в телефонном разговоре.

«Настроение по поводу тюрьмы у меня не изменилось. Как я шучу: какая разница, откуда работать? Если они решат меня посадить, буду работать из камеры. Я же понимаю, какие веяния сейчас в Литве и какое давление оказывается на некоторых судей. Главное, у меня есть команда единомышленников. Идет работа нашей политической организации «Заря справедливости», параллельно создалась и работает другая организация — «Форум добрососедства». Мы давно говорили, что в наших же интересах, в интересах литовцев, восстанавливать мосты, которые были сожжены нынешней властью со соседними странами», — говорил Альгирдас Палецкис.

Он договорился до того, что мы якобы этиыми поездками подкашиваемся под государство, разрушаем его. Но это народная дипломатия. Какой тут подвох? Это они не сумели предвидеть очень многих тенденций в мире, начиная от отношений с Китаем посла в этом году. История Литвы манифестиций, когда люди выходили к Сейму Литвы в защиту семейных ценностей, против драконовых мер пандемии, установления режима ЧП в приграничных районах, они сами, без подсказки говорили, что все эти проблемы, которые рушатся на Литве, идут из США.

Военная операция России на Украине нарушила планы народных дипломатов. В эти дни они должны были быть в Москве. Россия была следующей остановкой активистов из литовского «Форума добрососедства».

«Намеченные встречи до последнего оставались в силе, но ситуация слишком сильно изменилась. Пришло отложить визит в Москву на неопределенное время», — сказал Альгирдас Палецкис уже по телефону.

Также пришло временно приостановить и все проекты, которые прорабатывались с Белоруссией, сказал он. Но подчеркнул, что поездки как в Москву, так и в Минск обязательно состоятся.

«Уверен, что, когда ситуация изменится, наши народные дипломаты снова начнут ездить в соседние страны. Понимаете, наша часть общества 30 лет терпела всю эту вакханию. Многие не опытности думали, что есть какие-то пределы разрушения добрососедства, ноказалось, что нет. И если допустить, что какое-то окончательное решение вопроса находится здесь, в Литве», — говорит Палецкис.

«По каким знакам можно его определить? — задается вопросом политик. — В Литве есть американские сподвижники — нынешние власти страны. Они сами в вред Литве отказываются от белорусского транзита, а это огромный политический шаг — нужно быть однозначным», — отметил Палецкис.

«Я недавно написал статью, которую назвал в переводе на русский так: «Окончательное решение. Их и наше». У меня создается впечатление, что по Литве приходит окончательное решение. Мне кажется, Соединенные Штаты Америки, а точнее, некоторые слоны в руководстве США решили, что тут будет полигон. Может быть, даже Литва станет большой сакральной жертвой. По периметру российских границ раздуются горячий конфликт, как мы это видим на Украине, и вот это окончательное решение вопроса находится здесь, в Литве», — говорит Палецкис.

«По каким знакам можно его определить? — задается вопросом политик. — В Литве есть американские сподвижники — нынешние власти страны. Они сами в вред Литве отказываются от белорусского транзита, а это огромный политический шаг. Но под какой-то надеждой на результат. Он даже не смог подать документы, потому что для этого нужно приехать в страну.

«Мое выдвижение — это попытка разбудить туркменов, — заявил Сердар Бердымухамедов в интервью агентству «Фергане». — Люди должны понять: изменения возможны. Что касается моего выдвижения, то для этого мы создаем альтернативную платформу для голосования. Через нее избиратели смогут проголосовать, не опасаясь за собственную безопасность. После выборов мы представим свой подсчет голосов. Это позволит узнать настоящие взгляды народа на происходящее».

Сердар Бердымухамедов заявил, что 11 февраля, то есть за день до объявления досрочных выборов, верхняя палата парламента приняла «национальную программу социально-экономического развития Туркменистана на ближайшие 30 лет». Программа включает пять направлений: «обеспечение безопасности и стабильности, продвижение нейтральной политики, диверсификация внешнекономических отношений, содействие стабильному раз-

витию и гуманизации международных отношений».

Кроме российского корреспондента, вопрос Сердару Бердымухамедову поставили еще один литовский журналист и один из представителей турецкого парламента.

Помимо Сердара Бердымухамедова в выборах участвовали еще восемь кандидатов, однако ни одного заметного

## Холодная война особого периода

В Евросоюзе прогнозируют продовольственный кризис в Европе в результате событий на Украине. «Нам предстоит новый вызов в агропромышленном секторе. Мы следим за ситуацией и ее последствиями для наших сельхозпроизводителей и для продовольственной безопасности в мире в связи с тем, что Украина и Россия являются крупными поставщиками экспортируемых в большом количестве продуктов питания», — заявила в Брюсселе официальный представитель Мирин Гарсия Феррер.

□ □ □

Россия вводит персональные санкции в отношении представителей высшего руководства и парламентариев Канады, сообщает МИД РФ. Согласно заявлению на сайте ведомства, с 15 марта в список лиц, внесенных в РФ, включаются председатель министра Джастин Трюдо, министры иностранных дел и национальной обороны Мелани Джоли и Анита Анианд. Среди попавших под запрет также большинство депутатов палаты общин канадского парламента. В сообщении приводится полный список попавших под российские санкции граждан Канады, в котором 313 человек.

□ □ □

Православный телеканал «Спас» сообщил о блокировке своего канала на YouTube и о переходе в связи с этим на видеостокинг Rutube. «Совсем скоро все премьеры, выходившие на «Спас», в течение многих лет, снова будут доступны для просмотра», — говор

## Время пить чай

Жизнь современного человека невозможно представить без чашки ароматного чая. Многие употребляют его в больших количествах, как воду. Однако он далеко не безобиден. Чай может оказывать на организм по-настоящему целебное воздействие, если знать, как правильно его пить.

Как правило, послеобеденное время лучше всего подходит, чтобы выпить чашечку черного или зеленого чая. Он содержит кофеин, и потому бодрит, а также поддерживает пищеварительную систему. У большинства людей энергия склонна снизиться после приема пищи, а также утром.



Соответственно, имеет смысл пить чай после обеда. Рекомендуется делать это примерно через 30 минут после приема пищи, чтобы уменьшить влияние напитка на усвоение питательных веществ, особенно у пожилых и людей, страдающих от дефицита железа. Не менее полезной привычкой будет пить чай по утрам, а после ужина это делать крайне не рекомендуется, поскольку напиток содержит кофеин.

В час содержится множество веществ, препятствующих усвоению минералов организмом. В частности, дубильные вещества – соединения, содержащиеся в чае, мешают усвоению железа. Частое употребление чая может повлиять на способность организма усваивать железо и цинк. Поэтому рекомендуется пить чай между приемами пищи, а не во время еды, особенно пожилым людям и людям с дефицитом железа. Кроме того, по имеющимся данным, содержащийся в чае катехин, а именно эпигаллатокатехин-3-глутат (EGCG), может связываться с такими минералами, как железо и медь, предотвращая их усвоение организмом.

Согласно результатам некоторых исследований, чашка чая во время еды может негативно повлиять на процесс усвоения железа, а в долгосрочной перспективе способна привести к его дефициту и анемии.

Поэтому по возможности лучше пить зеленый и черный чай между приемами пищи, особенно если у вас дефицит железа и других важных минералов.

Черный чай имеет множество полезных свойств. Перечислим некоторые из них.



✓ Большое количество антиоксидантов  
✓ Способность укреплять здоровье сердца  
✓ Снижение уровня «плохого» холестерина – ЛПНП  
✓ Укрепление здоровья кишечника  
✓ Повышение концентрации внимания  
✓ Снижение артериального давления  
✓ Снижение риска инсульта  
✓ Снижение уровня сахара в крови  
✓ Снижение риска развития рака  
Преимущество зеленого чая.  
✓ Улучшение работы мозга  
✓ Увеличение жиросжигания

## Уведомление

Совет директоров АО «Пресненстрайтранс» 3-го марта 2022 года принял решение о создании внеочередного общего собрания акционеров АО «Пресненстрайтранс». Внеочередное общее собрание акционеров будет проводиться «8» апреля 2022 года в 14 часов 00 минут по адресу: г. Москва, ул. Антонова-Овсеенко, д. 15, стр. 3, 2-й этаж, помещение для собраний, регистрация акционеров будет осуществляться с 13.30. Дата составления списка лиц, имеющих право на участие в собрании, определяется на «16» марта 2022 года. Регистрация производится при условии предоставления акционером – документом, удостоверяющим личность; представителем акционера – документом, удостоверяющим личность и доверенностью (либо иного документа, подтверждающего полномочия), оформленной в соответствии с требованиями законодательства. Повестка дня внеочередного общего собрания акционеров: 1. Принятие решения об отмене процедуры реорганизации в форме выделения, 2. Принятие решения о подаче документов в Межрайонную инспекцию ИФНС России №46 по г. Москве.

## 21 марта теленеделя 27 марта

## Понедельник 21

## Вторник 22

## Среда 23

## Четверг 24

## Пятница 25

## Суббота 26

## Воскресенье 27

## 1 КАНАЛ

5.00, 9.25 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.25, 12.15, 15.15, 18.20, 1.00, 3.05 Информационный канал (16+)

5.00 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.25, 12.15, 15.15, 18.20, 1.00, 3.05 Информационный канал (16+)

5.00 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.25, 12.15, 15.15, 18.20, 1.00, 3.05 Информационный канал (16+)

5.00 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.25, 12.15, 15.15, 18.20, 1.00, 3.05 Информационный канал (16+)

5.00 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.25, 12.15, 15.15, 18.20, 1.00, 3.05 Информационный канал (16+)

5.00 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.25, 12.15, 15.15, 18.20, 1.00, 3.05 Информационный канал (16+)

5.35, 6.10 «ХИРОМАНТ». Х/Ф (16+)  
6.00, 10.00, 12.00 Новости  
7.35 «Играй, гармонь любимая!» (12+)

21.00 «Время»  
22.00 «ЯНЧАР». Х/Ф (16+)  
22.55 «Большая игра» (16+)  
23.55 «Документальное расследование Михаила Леонтьева» (18+)

21.00 «Время»  
22.00 «ЯНЧАР». Х/Ф (16+)  
22.55 «Большая игра» (16+)  
23.55 «Документальное расследование Михаила Леонтьева» (18+)

21.00 «Время»  
22.00 «ЯНЧАР». Х/Ф (16+)  
22.55 «Большая игра» (16+)  
23.55 «Документальное расследование Михаила Леонтьева» (18+)

21.00 «Время»  
22.00 «ЯНЧАР». Х/Ф (16+)  
22.55 «Большая игра» (16+)  
23.55 «Документальное расследование Михаила Леонтьева» (18+)

21.00 «Время»  
22.00 «ЯНЧАР». Х/Ф (16+)  
22.55 «Большая игра» (16+)  
23.55 «Документальное расследование Михаила Леонтьева» (18+)

21.00 «Время»  
22.00 «ЭКПЛАКС». Х/Ф (12+)  
2.30 «Надине со всеми» (16+)  
4.00 «Россия от края до края» (12+)

7.15 «Устами младенца»  
8.00 Мастер-класс  
8.35 «Когда все дома»  
9.25 «Утренняя поэзия»  
10.10 «Сто к одному»  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»  
12.00 «УПОЛНЕННЫЕ СОЛИЦЕМ». Х/Ф (12+)  
18.00 «Приятель, Альберт» (12+)  
21.20 «НЕС-ЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ». Х/Ф (12+)  
1.25 «ВЫБОР». Х/Ф (16+)

## РОССИЯ

5.00, 9.30 «Утро России»  
9.00, 14.30, 21.05 «Местное время» (12+)

5.00, 9.30 «Утро России»  
9.00, 14.30, 21.05 «Местное время» (12+)

5.00, 9.30 «Утро России»  
9.00, 14.30, 21.05 «Местное время» (12+)

5.00, 9.30 «Утро России»  
9.00, 14.30, 21.05 «Местное время» (12+)

5.00, 9.30 «Утро России»  
9.00, 14.30, 21.05 «Местное время» (12+)

5.00, 9.30 «Утро России»  
9.00, 14.30, 21.05 «Местное время» (12+)

5.00, 9.30 «Утро России»  
9.00, 14.30, 21.05 «Местное время» (12+)

9.55 «О самом главном» (12+)

11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»

11.30, 17.30 «60 минут» (12+)

14.55 «Кто против?» (12+)

21.20 «ЕЛИЗАВЕТА». Х/Ф (16+)

22.20 «ВЛАДИМИР СОЛОВЬЕВ». Х/Ф (12+)

1.00 «ГОДУНОВ». Х/Ф (16+)

2.05 «ЗЕМСКИЙ ДОКТОР». Х/Ф (12+)

</div