



## СОВЕТСКАЯ РОССИЯ

№78 [15193]  
четверг, 21 июля 2022 года

Голос народа | Отечественные записки | Улики | Форум | Конституция

Основана в июле 1956 года  
http://www.sovross.ru  
Цена договорнаяХозяева на Кипре решили:  
шахту – к затоплению,  
шахтеров – на улицу

Социальная хроника 2022

РФ. Режим ЧС для борьбы с лесными пожарами

В Якутии и Хабаровском крае введен режим ЧС федерального уровня для борьбы с лесными пожарами. По информации ведомства, с начала года площадь природных пожаров в этих регионах составила 603,4 тысячи га. Режим ЧС введен по упрощенному порядку. Предполагается, что это позволит субъектам «нарастить силы и средства для ликвидации возгораний и не повторять кризис 2021 года».

РФ. Города затопило из-за ливней

В Нижнем Новгороде, Чебоксарах и Приморье горожане столкнулись с последствиями сильных ливней. В Нижнем Новгороде во время сильного ливня выпало около половины месячной нормы осадков. Вода затопила улицы, дворы и подвалы многоэтажных домов. В Чебоксарах в нескольких районах затопило дороги. Машины оказались наполовину в воде. В Приморье из-за дождей в Уссурийском городском округе объявили режим ЧС. За три дня в регионе выпала полутрехмесячная норма осадков, вышедшие из берегов реки затопили дороги.

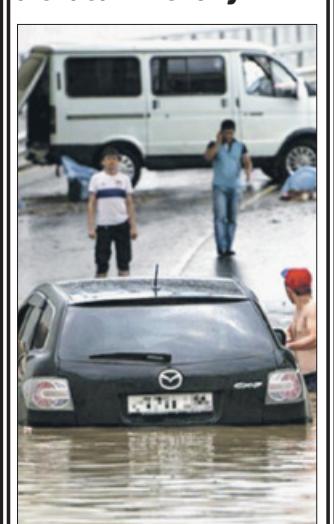
Башкирия. Школьники спровоцировали разлив 120 тонн нефти

Башкирские школьники украли вентили с теплопроводами, что привело к разливу 120 тонн нефти. Одному из злоумышленников исполнилось 14, другому – 15 лет. В полицию обратился сотрудник теплосети и показался на краху вентиля от топливных баков, в результате которой произошла утечка. Вскоре был обнаружен нелегальный пункт приема металла, куда воры сдали похищенное.

Ленинградская область. Убрали мусор фотшопом

Чиновники из администрации Фрунзенского района Петербурга «убрали» мусор на газоне с помощью фотшопа. Об этом в соцсети сообщила жительница города Любовь Макарова. Она оставила на портале «Наш Петербург» жалобу на крупногабаритный мусор на Будапештской улице. Спустя год ей ответили, что всё убрано, в качестве доказательства прислали фотографию. Однако когда Макарова пришла на место, мусор оказался там же, где и год назад. Ранее петербургские чиновники так же «очищали» фонарный столб.

Липецкая область. Спасатели есть, а спасать некому



В Липецке из-за сильного дождя затопило ряд улиц. Как сообщают жители в соцсетях, во время потопа едва не утонула семья с детьми. Супруги и трое детей находились в машине. На одном из перекрёстков машина начала стремительно уходить под воду. Ольга Шмакова заявила, что сотрудники МЧС не сильно торопились спасать ее семью – вытаскивать людей из салона бросился случайный прохожий. Женщина намерена жаловаться в прокуратуру. «Просто обидно, что спасатели есть, а спасти некому», – призналась женщина. – Мы погибли и разочарованы. Старшая дочка напугана, теперь боится дождя».

Не мал золотник...



## Конец рудника?



**Н**а золотодобывающем руднике «Дарасунский» в поселке Вершино-Дарасунском Тунгокоченского района Забайкалья планируется провести сокращения сотрудников и затопление шахт, сообщили местные жители. «Сейчас на предприятии стоит вопрос о мокрой консервации шахт, увольнения уже идут», – пишут шахтеры в соцсетях.

По словам Ананенко, вопрос сокращения работников на руднике обсуждается с начала текущего года. К его решению подключались краевая администрация и министерство труда и социальной защиты населения региона, законодательное собрание края.

О том, что работа на юго-западном и центральном участке рудника приостановлена из-за экономической нецелесообразности дальнейшей добычи, сообщает и владелец Дарасунского рудника – компания Highland Gold. «Часть персонала, задействованного в работах на указанных участках, отправлена в вынужденный простой, за этими сотрудниками сохранены рабочие места, – объявила она. – Сотрудникам, попавшим под сокращение, предлагаются варианты перевода на другие активы группы Highland Gold, в том числе в Забайкальском крае и Республике Бурятия».

«Советская Россия» в прошлом году рассказывала, как 81 шахтер рудника в Вершино-Дарасунском отказался покидать забой из-за задержки зарплаты и снижения коэффициента трудового участия. После встречи с губернатором региона они поднялись из шахты.

Еще раньше, в июле 2018 года, около 70 шахтеров устроили голодовку в знак протеста против невыплаты зарплаты. На третий день акции все долги перед рабочими были погашены.

Несколько иные цифры назвал исполняющий обязанности главы Тунгокоченского района Николай Ананенко, сообщивший что: «Это связано с уходом от ручного труда

на юго-западной шахте к механизированной работе в карьере Талатуй. Сейчас меняют тактику подхода к добыче и перебрасывают усилия на более рентабельные направления».

По словам Ананенко, вопрос сокращения работников на руднике обсуждается с начала текущего года. К его решению подключались краевая администрация и министерство труда и социальной защиты населения региона, законодательное собрание края.

О том, что работа на юго-западном и центральном участке рудника приостановлена из-за экономической нецелесообразности дальнейшей добычи, сообщает и владелец Дарасунского рудника – компания Highland Gold. «Часть персонала, задействованного в работах на указанных участках, отправлена в вынужденный простой, за этими сотрудниками сохранены рабочие места, – объявила она. – Сотрудникам, попавшим под сокращение, предлагаются варианты перевода на другие активы группы Highland Gold, в том числе в Забайкальском крае и Республике Бурятия».

Прокурор Забайкальского края Максим Ершов поручил проверить информацию о сокращениях работников золотодобывающего Дарасунского рудника: «Если будут выявлены нарушения, то мы примем меры, чтобы их устранить, а

виновных привлечь к ответственности».

Оборудование начали поднимать из шахт золотодобывающего Дарасунского рудника в поселке Вершино-Дарасунском Тунгокоченского района в Забайкальском крае, чего не было ни при одном руководителе предприятия, пишут в соцсетях местные жители. «Они в медленном вальсе вытаскивают оборудование. Ни один «государь», который уходил, никогда не вынимали оборудование. Эти всё вытаскивают из-под земли. Не знаю, чем это закончится, но мне кажется, будет что-то страшное», – отметил рабочий.

Оборудование поднимается для того, чтобы в будущем, возможно, затопить эти шахты.

Дарасунское золоторудное месторождение было открыто в 1902 году и начало разрабатываться в 1916 году, через 11 лет после этого войда в состав «Союззолота». За годы Великой Отечественной войны здесь добывали более 20 тонн золота.

Учредителем Дарасунского рудника является компания «Восток золото», связанная с предпринимателем Владимиром Забелиным. Управляющей компанией, указанной в документах, является зарегистрированная на Кипре «Стэнмикс холдинг лимитед».

Анатолий ТАРАСОВ

Сквозь призму классики

## КЛЕЩИ ЕВРОФАШИЗМА

В берлинском парке стоит бронзовый советский солдат, на которого недавно покусались отпрыски фашизма – может быть, за то, что, держа на руках спасенного ребенка, он приводил разрушительным мечом свастику.

Эта свастика вновь входит в силу в XXI веке. Черной, мрачной тенью нависает она над Европой, убивая солнечный свет и все светлое, чистое, человеческое. Под этим раскорчеванным знаком маршируют гитлеровские последователи в самом ее центре, словно ожившие призраки кровавых плачей.

Этим паучьим крестом разукрашены тела украинских нациков-войск, кого сейчас яростно накашивают оружием западные эмиссары, ведомые заокеанским хозяйном. И особо усердствуют тут прибалты под управлением американского диктатора. Польша, Литва и их соратники из кожи лезут в свою русофобскую агонию. Растоптав свое советское прошлое, благодаря которому, между прочим, их народы получали все цивилизованные блага – мощную промышленность и социальную инфраструктуру, богатую культуру и другие дары, они распалили свою ненависть к русскому народу и нашей стране, казня наше русское, советское, искусство и культуру, закрывая глаза. Тот молоточки с фашистской свастикой гарпуют там у них на всех площадях.

А ведь еще недавно их библиотеки были заполнены книгами наших русских, советских писателей, в театрах шли пьесы наших драматургов, процветало взаимобмен достоинства культур, литературы и искусства. Книги В. Лаписа «К новому берегу» получали премию Сталинского приза. Награждались и другие деятели культуры: театра, балета, кино...

А какая популярность за рубежом пользовалась светила нашего театра, оперы и балета! И особенно – МХАТа. Система К. С. Станиславского изучалась и познавалась во многих театрах мира. Его книга «Моя жизнь в искусстве», впервые опубликованная еще в 1928 году, спустя 40 лет можно было увидеть в магазинах Лондона, Парижа, Токио, Праги, Варшавы, Нью-Йорка, Будапешта, Монте-Карло и во многих других городах. Мысли великого режиссера и актера, изложенные в 8 томах его сочинений, и созданные им сценические образы открыли тысячам актеров и режиссеров новые возможности, вызвали к жизни множество театральных начинаний, воспитали не одно актерское поколение. Деятельность великого режиссера и художника, его ближайшего соратника Немировича-Данченко возвеличили русским театром. После Великого Октября оба мастера сцены сделали неоценимый вклад в развитие русского, советского и мирового искусства.

Сегодня же театр и все наше искусство расстrelяли фашистские прихвостни на Западе. Такую команду они получили из-за океана, предпочитая высокой художественной правде безудержную ложь и заваливание оружием украинских нациков. Ясно: чем масштабнее агрессия НАТО против России, тем демонстративнее сатанинскими Западом бросают камни в русскую культуру и наши духовные ценности. Но тем и очевиднее становится нравственное выражение западных глобалистов и их ориентация на фашистские приемы и методы управления.

Развернув русофобию, сделав ставку на уничтожение нашей страны, они начисто отбросили и растоптали все духовно-культурные связи и контакты, которые еще в прошлом веке существовали между нашими народами.

Правда, остались еще в Европе и Америке, да и во всем мире люди просвещенные, с незамысловатым, но обаянным сознанием. Они ценят нашу русскую, советскую культуру, изучают труды Станиславского, хорошо помнят поездки Художественного театра на Балканы, в страны Центральной Европы, в Англию, Францию, Польшу, Японию, США.

Передовыми людьми знают, что наш театр был широко известен своими эстетическими принципами и крупными творческими достижениями, верой в высшее призвание человека на земле, мыслями о его счастье. И поэтому для них, как и все русское искусство, оно остается световым явлением между теми, кто гордится высокой духовностью К. С. Станиславского считал театр одним из лучших посредников между народами. Еще в 1924 году он писал:

И всё же людей, покинувших Родину в первые годы революции,

неудержимо тянуло на наши спектакли.

Чувство грандиозность свершений и перемен, происходящих в России, люди понимали бесплодность антисоветской пропаганды и надежда на реставрацию старых порядков.

Через 20 лет, в 1956 году, МХАТ посетил Югославию, Болгарию, Румынию, Чехословакию и Венгрию. Наряду с пьесами А. Чехова, Л. Толстого, Н. Гоголя, Н. Островского впервые за рубежом были показаны «Кремлевские куранты» Н. Гогдина. Спектакль вызывал овации, демонстрируя огромную популярность В.И. Ленина в других странах мира.

Подлинно смелый, революционный шаг МХАТ сделал в 1964–1965 гг., показав в Лондоне, Париже, а затем и в Нью-Йорке тот же спектакль «Кремлевские куранты».

Зритель и здесь получил возможность встретиться со сценическим воплощением В.И. Ленина, впитать его мысли о великом будущем Советской России. Это была идеальная и художественная победа театра.

Роли Ильища блестяще исполнил Б.А. Смирнов, а старого инженера Забелина – Б.И. Ливанов.

Буржуазные антрепренеры, понятно, противились этим гастролям, особенно в США. Но спектакль все-таки состоялся, что свидетельствовало о силе и мощи вспышки советских идеалов во всем мире, и того, что даже в самых крупных странах мира.

С интересом зрителей, с драматической напряженностью, сопровождавшей все-таки состоялся спектакль, привлекли внимание советских идеалов во всем мире, и того, что даже в самых крупных странах мира.

С интересом зрителей, с драматической напряженностью, сопровождавшей все-таки состоялся спектакль, привлекли внимание советских идеалов во всем мире, и того, что даже в самых крупных странах мира.

С интересом зрителей, с драматической напряженностью, сопровождавшей все-таки состоялся спектакль, привлекли внимание советских идеалов во всем мире, и того, что даже в самых крупных странах мира.

С интересом зрителей, с драматической напряженностью, сопровождавшей все-таки состоялся спектакль, привлекли внимание советских идеалов во всем мире, и того, что даже в самых крупных странах мира.

С интересом зрителей, с драматической напряженностью, сопровождавшей все-таки состоялся спектакль, привлекли внимание советских идеалов во всем мире, и того, что даже в самых крупных странах мира.

С интересом зрителей, с драматической напряженностью, сопровождавшей все-таки состоялся спектакль, привлекли внимание советских идеалов во всем мире, и того, что даже в самых крупных странах мира.

С интересом зрителей, с драматической напряженностью, сопровождавшей все-таки состоялся спектакль, привлекли внимание советских идеалов во всем мире, и того, что даже в самых крупных странах мира.

С интересом зрителей, с драматической напряженностью, сопровождавшей все-таки состоялся спектакль, привлекли внимание советских идеалов во всем мире, и того, что даже в самых крупных странах мира.

С интересом зрителей, с драматической напряженностью, сопровождавшей все-таки состоялся спектакль, привлекли внимание советских идеалов во всем мире, и того, что даже в самых крупных странах мира.

С интересом зрителей, с драматической напряженностью, сопровождавшей все-таки состоялся спектакль, привлекли внимание советских идеалов во всем мире, и того, что даже в самых крупных странах мира.

С интересом зрителей, с драматической напряженностью, сопровождавшей все-таки состоялся спектакль, привлекли внимание советских идеалов во всем мире, и того, что даже в самых крупных странах мира.

С интересом зрителей, с драматической напряженностью, сопровождавшей все-таки состоялся спектакль, привлекли внимание советских идеалов во всем мире, и того, что даже в самых крупных странах мира.

С интересом зрителей, с драматической напряженностью, сопровождавшей все-таки состоялся спектакль, привлекли внимание советских идеалов во всем мире, и того, что даже в самых крупных странах мира.

С интересом зрителей, с драматической напряженностью, сопровождавшей все-таки состоялся спектакль, привлекли внимание советских идеалов во всем мире, и того, что даже в самых крупных странах мира.

С интересом зрителей, с драматической напряженностью, сопровождавшей все-таки состоялся спектакль, привлекли внимание советских идеалов во всем мире, и того, что даже в самых крупных странах мира.

С интересом зрителей, с драматической напряженностью, сопровождавшей все-таки состоялся спектакль, привлекли внимание советских идеалов во всем мире, и того, что даже в самых крупных странах мира.



## РФ, Иран и Турция условились о реализации крупных проектов

Особое внимание было также уделено укреплению сотрудничества в энергетике, промышленности и транспорте. Об этом было заявлено на пресс-конференции по итогам встречи трех президентов – России, Ирана и Турции в Тегеране.

Россия и Иран условились активизировать использование национальных валют для прямых расчетов между двумя странами.

«В ходе пребывания в Иране у российской делегации и у меня лично также состоялись весьма полезные двусторонние переговоры. На встрече с верховным руководителем Ирана господином Али Хаменеи затрагивались стратегические вопросы российско-иранских отношений. С обеих сторон

была подтверждена приверженность к их дальнейшему все-мерному развитию в по-настоящему добрососедским и взаимовыгодном ключе. Выражена готовность к конструктивному партнерству в решении острой региональных и международных проблем», – сказал Путин по итогам трехсторонней встречи глав государств – грантов Астанинского процесса.

«Экономическое сотрудничество Ирана и России – необходимо, отвечающая интересам обеих стран, особенно в свете западных санкций», – считает Хаменеи. Он отметил, что между странами уже заключе-

но много контрактов, в том числе в нефтегазовой сфере. Как уточнил Хаменеи, Запад и США ослабли, и их политика демонстрирует меньше успеха в Сирии, Ираке, Ливане и на палестинских территориях. Также аятолла подчеркнул необходимость положить конец присутствию США в Сирии, восточном

реке Евфрат.

Президент РФ заявил, что вопросы, связанные с вывозом украинского зерна из черноморских портов, до конца еще не решены, но уже хорошо, что есть движение. Об этом российский лидер сообщил на встрече с президентом Турции Реджепом Тайипом Эрдоганом в Тегеране.

Российская делегация поблагодарила Эрдогана за «помощьные усилия по представлению турецкой площадки для переговоров по проблемам продовольственного характера, проблемам вывоза зерна через Черное море».

В свою очередь Эрдоган отметил конструктивную позицию России на стамбульских переговорах по зерну. По его словам, результат этих переговоров позитивно отразится в мире.

Президент РФ заявил, что следующая встреча глав государств – грантов Астанинского процесса по сирийскому урегулированию состоится в России.

## Али Хаменеи – Путину: «У вас не было другого выхода»

Во время визита Владимира Путина в Тегеран духовный лидер Ирана аятолла Али Хаменеи заявил, что в России не было другого выхода, кроме как начать спецоперацию на Украине. Об этом сообщают «Детали».

«Война – это тяжелое и жестокое событие, и мне жаль, что страдает мирное население. Но у вас не было другого выхода», – сказал Хаменеи.

Он добавил, что Россия и Иран должны стоять на защите всего остального мира «от западного мошенничества». «Если бы не вы начали ее [спецоперацию] по своей инициативе, она бы все равно на-

Global Times (Китай)

## Россия нанесла Байдену ответный удар

Во вторник президент России Владимир Путин прибыл в Иран для переговоров с иранскими и турецкими коллегами. Из-за времени визита привлечь заметное внимание международной общественности, поскольку он последовал сразу за рабочей поездкой президента США Джо Байдена на Ближнем Востоке. Это сделало его похожим на «ответный удар» после попыток Америки утвердить свое влияние в регионе.

Путин провел отдельные встречи с президентом Ирана Ибрагимом Раиси и президентом Турции Реджепом Тайипом Эрдоганом непосредственно перед трехсторонним саммитом. Этот визит стал его второй зарубежной поездкой после начала российской спецоперации в Украине.

По сообщениям иранского информационного агентства IRNA, Путин и Раиси обсудили пути расширения двусторонних отношений в различных областях, включая энергетику, транзит, торговые обмены и региональное развитие.

Помощник российского президента Юрий Ушаков назвал Иран важным партнером России, поскольку отношения между странами дружественные, имеют давнюю историю и очень эффективно развиваются по широкому спектру направлений. Ушаков заявил, что в Москве и Тегеране есть планы вывести двустороннее сотрудничество на новый уровень стратегического партнерства, поэтому готовится к подписанию новое двустороннее соглашение, сообщает российское информационное агентство ТАСС.

На двусторонней встрече Путина с Эрдоганом обсуждался экспорт украинского зерна из портов Черного моря, сообщил представитель Кремля.

Чху Вэйли, директор Института ближневосточных исследований Шанхайского университета международных исследований, сказал The Global Times, что визит Путина был запланирован давно, но, учитывая амбициозные «замечания о заполнении вакуума» Байдена, за которыми последовали очень ограниченные результаты американской дипломатии на Ближнем Востоке, визит Путина действительно выглядел как «удар кулаком в лицо США».

Ранее Байден заявил перед шестью государствами – Персидского залива, Египтом, Иорданией и Ираком, что Соединенные Штаты намерены оставаться активным, заинтересованным партнером на Ближнем Востоке, и Вашингтон не уйдет и не оставит вакум, который будет заполнен Россией, Китаем и Ираном.

Обозреватели отмечают, что, хотя Запад во главе с США

## ЛНР на высотах у Северска

Военнослужащие украинской армии полностью покинули Северск в Донецкой Народной Республике, союзные силы закрепились на господствующих высотах у города, заявил представитель Народной милиции соседней Луганской Народной Республики Андрей Марочки. «Касаемо Северска: сейчас наши военнослужащие находятся на господствующих высотах. Военнослужащих украинской армии практически в этом населенном пункте не осталось», – сказал Марочки. Он отметил, что украинские военные отступили из города на вторую линию обороны откуда ведут обстрелы Северска. «Целесообразно входить в данный населенный пункт на сегодняшний момент нет. Только после того, как мы выйдем противника и лишим его возможности обстреливать данный населенный пункт, только в этом случае можно будет входить и обводнить данный населенный пункт», – пояснил Марочки.

Президент РФ заявил, что вопросы, связанные с вывозом украинского зерна из черноморских портов, до конца еще не решены, но уже хорошо, что есть движение. Об этом российский лидер сообщил на встрече с президентом Турции Реджепом Тайипом Эрдоганом в Тегеране.

Российская делегация поблагодарила Эрдогана за «помощьные усилия по представлению турецкой площадки для переговоров по проблемам продовольственного характера, проблемам вывоза зерна через Черное море».

В свою очередь Эрдоган отметил конструктивную позицию России на стамбульских переговорах по зерну. По его словам, результат этих переговоров позитивно отразится в мире.

Президент РФ заявил, что следующая встреча глав государств – грантов Астанинского процесса по сирийскому урегулированию состоится в России.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все взиманные международные решения, в том числе резолюции 242 и 497 Совета Безопасности ООН, которые требуют прекратить «оккупацию» Израилем Голанских высот.

Он также заявил, что должны соблюдать все

# Холодный душ – польза или вред?

Лето в городе – время, когда наше тело, а то и больше мы оказываемся без горячей воды. Казалось бы, нет более подходящего времени, чтобы посторять под холодными струями воды, чем жаркое лето. Сегодня многие говорят о пользе для здоровья холодного душа, утверждая, что такая привычка укрепляет иммунитет, улучшает кровообращение и ускоряет процесс жировожжания, тренирует сосудистый тонус и терморегуляцию, является отличной профилактикой варикозного расширения вен, благоприятно воздействует на эндокринную систему, укрепляет нервную систему, улучшает настроение, повышает жизненный тонус и даже помогает при депрессии.

Одно из крупнейших исследований на эту тему было проведено в 2016 году в Нидерландах. Его целью было



выяснить, действительно ли холодный душ по утрам укрепляет иммунную систему, улучшает концентрацию и стимулирует мышление. Для проведения исследования учёные отобрали около 3000 человек, которых впоследствии разделили на несколько групп. Участников первой из них попросили ограничить процедуру принятия душа 30 секундами под холодной водой, второй – 60 секундами, третий – 90 секундами, тогда как контрольной группе разрешили мыться в привычной им горячей или чуть теплой воде.

В результате после трехмесячного периода учёные обнаружили, что среди всех принимавших по утрам холодный душ количеством больничных сократилось на 29% по сравнению с участниками контрольной группы. Однако самая впечатляющая часть этого исследования даже не его результаты, а тот факт, что две трети используемых продолжали мыться в холодной воде и после окончания эксперимента. По их словам, такой метод оказался для них даже более стимулирующим, чем чашка крепкого кофе по утрам.

Также из результатов исследования можно сделать вывод, что нет никакой нужды заставлять себя длительное время находиться под ледяными струями. Вместо этого мы можем принимать душ комфортной температуры, а прямо перед тем, как закончить мыться, включить холодную воду и посторять под ней около 30 секунд. Такой внезапный перепад температуры не только поможет просянуться, но и положительно скажется на массе процессов, происходящих в нашем организме.

Причина же, по которой холодный душ повлиял на снижение количества больничных у испытуемых, точно не была определена, однако и другие работы учёных указывают на то, что объяснение может быть в укреплении иммунной системы. Например, проведенное в Чехии исследование показало, что погружение в холодную воду (14°C в течение одного часа) три раза в неделю в течение шести недель немного повысило показатели иммунной системы «атлетических» молодых людей, которые, к слову, были единственной протестированной группой. Для подтверждения подобных выводов все еще недостаточно собранных результатов, поэтому необходимы все новые и более крупные исследования.

Исследования также показали, что холодный душ активизирует сердечно-сосудистую систему, тем самым улучшая её работу. Под струями ледяной воды повышается частота сердечных сокращений и артериальное давление. Однако пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями

# 25 июля Теленеделя 31 июля

## Понедельник 25

## Вторник 26

## Среда 27

## Четверг 28

## Пятница 29

## Суббота 30

## Воскресенье 31

### 1 КАНАЛ

5.00, 9.20 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.50 «Жить здорово!» (16+)  
10.35, 12.15, 15.15, 18.20, 0.40, 3.05 Информационный канал (16+)  
21.00 «Время»  
21.45 «ОТЧИМ», Х/Ф (16+)  
23.45 «Большая игра» (16+)

5.00, 9.20 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.50 «Жить здорово!» (16+)  
10.35, 12.15, 15.15, 18.20, 0.40, 3.05 Информационный канал (16+)  
21.00 «Время»  
21.45 «ОТЧИМ», Х/Ф (16+)  
23.45 «Большая игра» (16+)

5.00, 9.20 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.50 «Жить здорово!» (16+)  
10.35, 12.15, 15.15, 18.20, 0.40, 3.05 Информационный канал (16+)  
21.00 «Время»  
21.45 «ОТЧИМ», Х/Ф (16+)  
23.45 «Большая игра» (16+)

5.00, 9.20 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.50 «Жить здорово!» (16+)  
10.35, 12.15, 15.15, 18.20, 0.40, 3.05 Информационный канал (16+)  
18.40 «Человек и закон» (16+)  
21.45 «ОТЧИМ», Х/Ф (16+)  
23.45 «Большая игра» (16+)

5.00, 9.20 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости  
9.45 «Слово пастыря» (0+)  
10.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости  
10.15 «Высоцкий. Где то в чужой незнакомой ночи...» (16+)  
11.20, 12.15 «Видели видео?» (0+)  
14.05, 15 «Крещение Руси» (12+)  
18.20 «Эдита Пьеха. Я отпустила свое счастье» (12+)  
19.20 «Путь говорят» (16+)  
21.00 «Время»  
21.35 «Сегодня вечером» (16+)  
23.15 «НЕ ЖАЛИ», Х/Ф (16+)  
1.20 «Надеин со всеми» (16+)

6.00 «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости  
9.45 «Слово пастыря» (0+)  
10.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости  
10.15 «Высоцкий. Где то в чужой незнакомой ночи...» (16+)  
11.20, 12.15 «Видели видео?» (0+)  
14.05, 15 «Крещение Руси» (12+)  
18.20 «Эдита Пьеха. Я отпустила свое счастье» (12+)  
19.20 «Путь говорят» (16+)  
21.00 «Время»  
21.35 «Сегодня вечером» (16+)  
23.15 «НЕ ЖАЛИ», Х/Ф (16+)  
1.20 «Надеин со всеми» (16+)

5.10, 6.10 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ШУКИ», Х/Ф (12+)  
6.00, 10.00, 12.15, 15.00, 18.00 Новости  
7.00, 10.10 «День Военно-Морского флота РФ»  
11.00 Торжественный парад ко Дню Военно-Морского флота РФ  
12.30 «Цари океана. Путь в Арктику» (12+)  
13.35, 16.25 «АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ», Х/Ф (16+)  
21.00 «Время»  
★ 22.35 «ТОРПЕДОНОСЫ», Х/Ф (12+)  
0.20 «Надеин со всеми» (16+)  
2.35 «Россия от края до края» (12+)

### РОССИЯ

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 «Владимир Соловьев» (12+)  
23.55 «СОФИЯ», Х/Ф (16+)  
1.05 «КОРОЛЕВА БАНДИТОВ», Х/Ф (12+)  
2.50 «ЖЕНЩИНЫ НА ГРАНИ», Х/Ф (16+)

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 «Владимир Соловьев» (12+)  
23.55 «СОФИЯ», Х/Ф (16+)  
1.05 «КОРОЛЕВА БАНДИТОВ», Х/Ф (12+)  
2.50 «ЖЕНЩИНЫ НА ГРАНИ», Х/Ф (16+)

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 «Владимир Соловьев» (12+)  
23.55 «СОФИЯ», Х/Ф (16+)  
1.05 «КОРОЛЕВА БАНДИТОВ», Х/Ф (12+)  
2.50 «ЖЕНЩИНЫ НА ГРАНИ», Х/Ф (16+)

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 «Владимир Соловьев» (12+)  
23.55 «СОФИЯ», Х/Ф (16+)  
1.05 «КОРОЛЕВА БАНДИТОВ», Х/Ф (12+)  
2.50 «ЖЕНЩИНЫ НА ГРАНИ», Х/Ф (16+)

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 «Владимир Соловьев» (12+)  
23.55 «СОФИЯ», Х/Ф (16+)  
1.05 «КОРОЛЕВА БАНДИТОВ», Х/Ф (12+)  
2.50 «ЖЕНЩИНЫ НА ГРАНИ», Х/Ф (16+)

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 «Владимир Соловьев» (12+)  
23.55 «СОФИЯ», Х/Ф (16+)  
1.05 «КОРОЛЕВА БАНДИТОВ», Х/Ф (12+)  
2.50 «ЖЕНЩИНЫ НА ГРАНИ», Х/Ф (16+)

5.35, 3.15 «ОЖЕРЛЬЕ», Х/Ф (12+)  
7.15 «Устами младенца»  
8.00 Местное время  
8.35 «Утренняя почта»  
9.10 «Сто к одному»  
10.00, 12.15, 17.00, 20.00 Вести  
11.00 Торжественный парад ко Дню Военно-Морского флота РФ  
12.45 «ЧЕРНОЕ МОРЕ», Х/Ф (16+)  
18.00 «Тесни от всех душ» (12+)  
22.00 «Владимир Соловьев» (12+)  
1.00 «Адмирал Кузнецов. Флотоводец Победы» (12+)  
★ 1.40 «ПРОШАНИЕ СЛАВЯНКИ», Х/Ф (16+)

### ТВЦ

6.00 «Настроение»  
8.30, 18.10, 20.30 «Петровка, 38» (16+)  
8.45 «НАСЛЕДНИКИ», Х/Ф (12+)  
10.35, 4.40 «Голосия любовь. Владимира Высоцкого» (12+)  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 0.00 «События»  
11.50 «ПРАКТИКА», Х/Ф (12+)  
13.40, 5.20 «Моя герой» (12+)  
14.50 Город новостей  
15.10, 3.15 «ВЕРЮ НЕ ВЕРЮ», Х/Ф (12+)  
17.00 «Виктор Апавин. Игры с нечистью сильной» (12+)  
18.05 «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО», Х/Ф (16+)  
22.40 «10 самых...» (16+)  
23.10 «Хроники московского быта» (12+)  
23.35 «Приговор» (16+)  
1.30 «Знак качества» (16+)  
2.10 «Актерские драмы» (12+)  
2.40 «Когда Гарбовский пришел к власти» (12+)  
2.50 «Осторожно» (16+)

6.00 «Настроение»  
8.30, 18.10, 20.30 «Петровка, 38» (16+)  
8.45 «НАСЛЕДНИКИ», Х/Ф (12+)  
10.35, 4.40 «Голосия любовь. Владимира Высоцкого» (12+)  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 0.00 «События»  
11.50 «ПРАКТИКА», Х/Ф (12+)  
13.40, 5.20 «Моя герой» (12+)  
14.50 Город новостей  
15.10, 3.15 «ВЕРЮ НЕ ВЕРЮ», Х/Ф (12+)  
17.00 «Виктор Апавин. Игры с нечистью сильной» (12+)  
18.05 «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО», Х/Ф (16+)  
22.40 «10 самых откровенных сцен в советском кино» (16+)  
23.10, 1.25 «Приговор» (16+)  
0.45 «Хроники московского быта» (12+)  
2.10 «Смерть» Ленина. Настоящее «Дело врача» (12+)  
2.40 «Людмила Марченко. Девочка для битья» (12+)

6.00 «Настроение»  
8.30, 18.10, 20.30 «Петровка, 38» (16+)  
8.45 «НАСЛЕДНИКИ», Х/Ф (12+)  
10.35, 4.40 «Голосия любовь. Владимира Высоцкого» (12+)  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 0.00 «События»  
11.50 «ПРАКТИКА», Х/Ф (12+)  
13.40, 5.20 «Моя герой» (12+)  
14.50 Город новостей  
15.10, 3.15 «ВЕРЮ НЕ ВЕРЮ», Х/Ф (12+)  
17.00 «Виктор Апавин. Игры с нечистью сильной» (12+)  
18.05 «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО», Х/Ф (16+)  
22.40 «10 самых откровенных сцен в советском кино» (16+)  
23.10, 1.25 «Приговор» (16+)  
0.45 «Хроники московского быта» (12+)  
2.10 «Смерть» Ленина. Настоящее «Дело врача» (12+)  
2.40 «Людмила Марченко. Девочка для битья» (12+)

6.00 «Настроение»  
8.30, 18.10, 20.30 «Петровка, 38» (16+)  
8.45 «НАСЛЕДНИК