



Газета выходит с февраля 1998 года, являясь преемником и продолжателем традиций газеты «Коммунист» (1906-1991 гг.), органа Саратовского областного комитета Коммунистической партии Советского Союза и областного Совета народных депутатов

www.1kommunist.ru
www.kprf-saratov.ru

Общественно-политическая массовая газета
Саратовского областного отделения политической партии
«КОММУНИСТИЧЕСКАЯ ПАРТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

13 ноября 2025 года
№ 45 (1395)

Пекин: форум мирового социализма «Советско-китайская дружба — урок для будущего»

В столице Китайской Народной Республики прошел XV форум мирового социализма. Мероприятие ежегодно организуется Китайской Академией общественных наук.

На этот раз в Пекине были широко представлены коммунистические партии, входящие в СКП-КПСС. Помимо российской делегации в форуме приняли участие делегации из Белоруссии, Грузии и Армении.

В первый день работы на полях форума состоялась встреча российской делегации с Ли Шиньминем, заведующим Центром исследований мирового социализма. По просьбе китайских корреспондентов руководитель делегации КПРФ М.С. Музав дал интервью международному новостному телеканалу CGTN.

Перед участниками форума с докладом «Советско-китайская дружба — важный исторический урок для

права КНР в этой организации. «Абсурдная ситуация с признаком полномочий делегации КНР в ООН сохранилась вплоть до 1971 года», — отметил докладчик.

Сегодня, по словам Анидалова, западные страны продолжают использовать ООН в корыстных интересах, в то время как Китай и Россия выступают за укрепление роли данной организации. В этой связи выступающий напомнил о недавнем голосовании в Генассамблее



Форум в Пекине собрал ведущих ученых, политологов и руководителей левых политических партий из десятков стран мира. Он выступает масштабной международной площадкой для обсуждения актуальных тенденций и перспектив развития социалистической мысли.

Наряду с зарубежными участниками в рамках симпозиума широко была представлена китайская научная общественность. В обсуждении проблем активно задействованы исследователи как из академических центров Пекина, так и из многих других регионов КНР.

В форуме приняла участие делегация Коммунистической партии Российской Федерации. В ее составе члены Центрального комитета партии: М.С. Музав, заведующий отделом интернет-коммуникаций, заместитель руководителя Центра политической учёбы ЦК КПРФ, М.А. Амелин, первый секретарь Оренбургского обкома КПРФ, руководитель фракции коммунистов в Законодательном собрании Оренбургской области, А.Ю. Анидалов, первый секретарь Саратовского горкома КПРФ, руководитель фракции коммунистов в Саратовской областной думе.

современного мира» выступил А.Ю. Анидалов.

В своем выступлении Александр Анидалов подчеркнул, что СССР и Китай сыграли решающую роль в разгроме гитлеровского фашизма и японского милитаризма. После образования КНР в 1949 году между странами началась период «большой советско-китайской дружбы».

Крепкие связи между нашими народами базировалась на целом ряде важных межгосударственных соглашений. СССР оказывал Китаю масштабную поддержку в индустриализации, подготовил тысячи специалистов и помог в развитии мирной ядерной программы.

В совместной Декларации 1954 года Москва и Пекин обязались согласовывать действия по обеспечению международной безопасности. На мировой арене наши страны выступали единым фронтом против империализма и колониализма. Их линию в международных делах поддерживали Всемирный совет мира и многие другие организации.

Александр Анидалов напомнил, что Китай является одной из стран-основательниц ООН. Однако США и их союзники десятилетиями отказывались признавать законные

ООН по проекту резолюции против блокады Кубы. Она была принята 29 октября 2025 года. Против выступили лишь семь стран во главе с США.

А. Анидалов подчеркнул, что современная Россия и КНР извлекают важные уроки из прошлого. «Наши страны вновь вместе выступают в защиту равноправия, мира и основополагающей роли ООН», — заявил он.

На современном этапе ключевой силой, противостоящей гегемонизму, становятся такие объединения, как БРИКС и ШОС. Особые надежды докладчик связывает с концепцией «сообщества единой судьбы человечества», выдвинутой Китаем. Соответствующие предложения Си Цзиньпина находят всё больше сторонников в разных регионах мира.

В качестве одного из выводов Александр Анидалов заявил, что успехи Китая наглядно доказывают жизнеспособность социалистической модели развития. «Преодоление крайней бедности 800 миллионов человек, лидерство в высоких технологиях и крупные международные инициативы — всё это результат следования курсу, в центре которого стоит народ», — подчеркнул выступающий.

В самом деле, опыт советско-китайской дружбы служит важным уроком для современности. Совершенно очевидно, что только совместными усилиями прогрессивных сил можно построить более справедливый и многополярный мир, свободный от гегемонизма и неоколониализма.

В завершающий день форума с докладом «Борьба с германским фашизмом и японским милитаризмом и её историческое значение» выступил Максим Амелин. Выступление было приурочено к 80-летию разгрома нацистской Германии и милитаристской Японии.

Следующей точкой маршрута после Пекина для Марата Музава, Максима Амелина и Александра Анидалова стал древний город Сиань — один из исторических и культурных центров страны. Здесь состоялась международная научная конференция на тему: «Идеи Си Цзиньпина о социализме с китайской спецификой в новую эпоху и марксизм XXI века».

На современном этапе ключевой силой, противостоящей гегемонизму, становятся такие объединения, как БРИКС и ШОС. Особые надежды докладчик связывает с концепцией «сообщества единой судьбы человечества», выдвинутой Китаем. Соответствующие предложения Си Цзиньпина находят всё больше сторонников в разных регионах мира.

В качестве одного из выводов Александр Анидалов заявил, что успехи Китая наглядно доказывают жизнеспособность социалистической модели развития. «Преодоление крайней бедности 800 миллионов человек, лидерство в высоких технологиях и крупные международные инициативы — всё это результат следования курсу, в центре которого стоит народ», — подчеркнул выступающий.

Пресс-служба ЦК КПРФ

«ОГРАБЛЕНИЕ ОГРАБЛЕННЫХ». 1917 СНОВА РЯДОМ?



В преддверии 7 ноября, Дня Великой Октябрьской социалистической революции, депутат Саратовской областной думы от КПРФ Денис БУЛЯНОВ в своем выступлении отметил тревожную тенденцию: нынешнее социальное неравенство в России в два раза превышает показатели, предшествовавшие революционным событиям 1917 года.

Это, безусловно, вызывает серьезные вопросы о справедливости распределения ресурсов и эффективности проводимой социальной политики.

Подобная ситуация ставит под сомнение заявления о стабильности и процветании, демонстрируя углубляющуюся пропасть между богатыми и бедными слоями населения. Вопрос не только в цифрах, но и в ощущениях людей, которые сталкиваются с растущими ценами, низкой заработной платой и ограниченным доступом к качественному образованию и здравоохранению.

Недавно попалась информация, что в Саратовской области ипотека забирает 61% дохода семьи при двух работающих и платеже 66,9 тыс. рублей в месяц. И это при том что медианная зарплата в регионе — 48 000 рублей. Согласно опросам рекрутингового агентства HeadHunter, по какому-то такому совпадению именно такую цифру большинство опрошенных называли уровнем бедности.

И это экономика выживания. Но наш регион — не исключение из правил. Мы, по сути, и есть отражение всего происходящего в нашей стране. Когда большая часть доходов семьи уходит на еду, ЖКУ и безумные проценты банкирам, когда ипотека превращается в пожизненную кабалу, можно ли говорить о справедливости? Можно ли строить будущее на долгах настоящего?

Сегодняшнее заседание проходит между двумя праздниками: Днём народного единства и Днём Великой Октябрьской социалистической революции. Год назад президент Владимир Путин говорил: «Русская революция Январь называют в КНР «родиной Революции».

истории, характер политики и общественного устройства».

А с тех пор немного всё изменилось — хочу привести цифры. В 1904 году, накануне Первой русской революции, коэффициент социальной справедливости составлял 0,36, а 1% населения контролировал 13,5% доходов, 20% — чуть менее половины.

По данным на 2024 год (современной России), коэффициент Джини — 0,4%, а 1% населения контролирует четверть национального дохода, 10% — почти половину. Иными словами, социальное расслоение в России сейчас в два раза выше того, что было в царской России, которое и привело к революции семнадцатого года.

И весь семнадцатый год — это результат системного кризиса, раскола элит, войны, инфляции, продовольственного коллапса, потери доверия к власти и отказа людей труда кормить старый порядок.

А что происходит сегодня? У нас четвёртый год идёт СВО, а число миллиардеров, по данным Forbes, выросло до рекордных 146 человек с совокупным состоянием более 625 млрд. долларов.

Мы практически ежедневно слышим о задержании или аресте очередного коррупционера, который обладает немыслимыми богатствами.

При этом, как сказал лидер нашей партии Геннадий Зюганов, бюджет на будущий год — это «ограбление ограбленных». Всё происходит в интересах ростовщиков, пекарей, рекуператоров и олигархов. И с ними человек труда консолидироваться не захочет и никогда не сможет.

Есть ли выход из этого положения? На наш взгляд, есть. Истинное единство невозможно на риторике и символах, за которыми стоит равнодушная несправедливость. Единство рождается только тогда, когда интересы большинства, интересы человека труда ставятся во главу угла. Именно эти интересы, а не интересы кучки избранных олигархов.

Пресс-служба фракции КПРФ в Саратовской областной думе

Народный референдум — в день Великого Октября!

Энгельсский район



Всего с начала проведения референдума в голосовании по бюллетеням приняли участие 69 371 человек, на партийном интернет-ресурсе — 51 111 человек.

За прошедшую неделю в голосовании по бюллетеням приняли участие 283 человека, многие из них оставили подписи в поддержку Народного референдума в подписаных листах. В онлайн-голосовании на партийном интернет-ресурсе приняли участие 22 человека.

Продолжается голосование на областном сайте отделения, где размещен бюллетень для голосования, и каждый желающий может высказать свою позицию по вопросам референдума. Также бюллетень для голосования размещен в социальных сетях на странице депутата Госдумы О.Н. Алимовой и депутатов Саратовской областной думы, во всех социальных сетях Николая Бондаренко: Ютуб, ВКонтакте, Одноклассники, Дзен, Телеграм, на персональных страницах депутатов МСУ, членов и сторонников партии.

Активно продолжается голосование по Народному референдуму на территориях Ртищевского

го, Екатериновского, Духовницкого и Энгельсского районов Саратовской области. Коммунисты и сторонники партии продолжают выезжать в отдаленные населенные пункты, где проводят акции на улицах, в магазинах, на базарах, в кафе и местах большого скопления людей. Жители заинтересованно относятся к вопросам, включенным в бюллетень для голосования. С каждым голосующим проводится агитационно-разъяснительная беседа о важности проведения Народного референдума. Жители районов активно включаются в процесс голосования на Народном референдуме.

Продолжается акция «Бюллетень КПРФ по Народному референдуму — в каждый дом!».

На постоянной основе работают стационарные пункты для голосования в помещениях местных отделений КПРФ.

В рамках празднования 108-й годовщины Великой Октябрьской социалистической революции передвижные пункты голосования по вопросам Народного референдума были организованы коммунистами Духовницкого местного отделения КПРФ у себя в районе и саратовскими активистами во время проведения митинга в сквере им. М.И. Калинина.

На очередном приеме граждан, который на минувшей неделе проходил в р.п. Приволжском Энгельсского района Саратовской области, помощник депутата Энгельсского горсовета П.Г. Журкина И.В. Лапшовым было организовано голосование по вопросам Народного референдума. Все граждане, обратившиеся за помощью к депутату, оставили свои голоса в бюллетенях референдума.

Е.В. БАРЦЕВА,
секретарь Саратовского обкома КПРФ

Балаково



Екатериновка



Ртищево



Духовницкий район



ВЕЛИКИЙ ОКТЯБРЬ – НАША ГОРДОСТЬ И СЛАВА!



Дорогие товарищи и друзья!

108-я годовщина Великой Октябрьской социалистической революции – событие, которое навсегда изменило ход мировой истории.

Октябрь 1917-го – это рубеж, разделивший историю человечества на «до» и «после», ознаменовавший переход от эпохи эксплуатации и унижения человека труда к эпохе осознанного созидания, к стремлению построить общество справедливости и равных возможностей для каждого. Революция стала ответом на многовековое угнетение и беспрение трудящихся: Великий Октябрь явился высшей формой социального и политического протеста против системы, где интересы капитала стояли выше интересов общества.

Советская власть дала людям то, о чём миллионы трудящихся не могли и мечтать, – равные права, реальное народовластие, возможность непосредственного управления государством. Впервые в истории человека труда признали главной ценностью общества. Но этим достижения Октября не ограничиваются. **Советская эпоха подарила миру невиданную прежде систему социальной защиты**: бесплатные детские сады и школы, профтехучилища и институты, кружки и дворцы творчества, санатории и дома отдыха, оплачиваемые отпуска и декреты, пенсии по старости и инвалидности, гарантированное трудоустройство и право на отдых, равные возможности для женщин и мужчин, для городских и сельских жителей. **Ни один капиталистический строй в мире не создавал таких условий для всестороннего развития личности**. Всё, чем сегодня пользуется общество, – это прямое наследие Октября, завоеванное народом и для народа.

К сожалению, всё то, что создано трудом многих поколений советских людей, сейчас систематически разрушается, а общественное благо приносит в жертву личной выгоды. **Но сколько бы нынешняя власть не пыталась переписать историю – невозможно стереть те завоевания, которые дала миру революция**. Великий Октябрь доказал, что народ способен изменить мир. Идеи социальной справедливости не стареют, они живут в сердцах миллионов и ждут своего нового воплощения.

Да здравствует Великий Октябрь!

Да здравствует социализм – будущее человечества!

О.Н. АЛИМОВА, депутат Государственной Думы ФС РФ, первый секретарь Саратовского обкома КПРФ

Ленинский район г. Саратова



В заключение был проведен автопробег по центру Ленинского района.



Заводской район г. Саратова

Активисты КПРФ по-трудовому поздравили заводчан с днём Великой Октябрьской социалистической революции. Ранним утром 7 ноября они провели трудовую вахту у проходной одного из производственных предприятий в Заводском районе, организованную членом бюро Саратовского горкома КПРФ **Михаилом Поздняковым**, и раздали трудящимся новый номер газеты «Коммунист – век ХХ-ХХІ».



7 ноября в Саратове, Энгельсе, Балашове, Балакове и в большинстве районных центров Саратовской области состоялись праздничные мероприятия, посвящённые 108-й годовщине Великой Октябрьской социалистической революции, организованные городскими и районными комитетами КПРФ.

В мероприятиях приняли участие активисты КПРФ, ЛКСМ РФ, общественных организаций Союз советских офицеров, ВЖС «Надежда России» и «Дети войны».

Саратов

Праздничные мероприятия начались с возложения цветов к памятникам основателю советского государства В.И. Ленину и Борцам социалистической революции на главной площади города – площади Революции (ныне Театральная).

Основная праздничная акция состоялась вечером в сквере им. М.И. Калинина, что в Заводском районе Саратова, куда пришли коммунисты и их сторонники, жители города, кто читает и помнит завоевания Великого Октября, Советской власти и социализма, в душе и сердце которых **этот день так и остаётся красным днём календаря**, подло отменённый нынешним буржуазным режимом.

Всё было, как и в СССР: знамена и атрибутика с символикой КПРФ, праздничные транспаранты, пламенные речёвки и революционные песни.

Участники акции громко скандировали: «Да здравствует Великая Октябрьская социалистическая революция!», «Слава рабочему классу – творцу Великого Октября!», «7 ноября – день нашей гордости и славы!», «Вернем стране завоевания социализма!», «Великий Октябрь 1917-го – основа Победы в 1945-м!», «Красное знамя – символ великих побед!», «Программу Победы КПРФ – в жизнь!», «Социализм – путь к свободе, равенству и братству!».

На митинге выступили первый секретарь Саратовского обкома КПРФ, депутат Госдумы **О.Н. Алимова**, депутаты-коммунисты Саратовской областной и городской дум **Д.А. Буланов**, **В.Е. Новиков**, первый секретарь Заводского РК КПРФ **С.Д. Подсевалов**, первый секретарь Саратовского ГК ЛКСМ **А.А. Михалкин**, активисты КПРФ и ЛКСМ РФ.

Выступающие особо подчёркивали, что Великий Октябрь не только провозгласил главные лозунги социалистической революции: «Мир – народам!», «Земля – крестьянам!», «Фабрики



– рабочим!», но и реализовал их. Все величайшие в истории человечества достижения советского народа – подлинное народовластие, право на труд, отдых, на обеспеченную старость, бесплатное образование и медицинское обслуживание и др. – стали возможными только благодаря победе Великой Октябрьской социалистической революции.

Саратовские коммунисты убеждены: спасение нашей страны возможно, лишь ликвидировав всевластие крупного капитала и установив диктатуру пролетариата, что будет отражать интересы и чаяния широких народных масс.

Участники митинга единодушно **приняли резолюцию в честь 108-й годовщины Великой Октябрьской социалистической революции**, в которой изложили свои требования к федеральным органам власти, к губернатору, правительству Саратовской области, депутатам Саратовской областной думы.



Энгельс

Собравшись у памятника В.И. Ленину, энгельсские коммунисты заявили: «Мы считаем, что отступление от завоеваний Октября 1917 года – временное явление. Нам, коммунистам, сегодня трудно переломить враждебную нашей идеологии буржуазную пропаганду, которая рассказывает жителям нашей страны о пагубности и ущербности социализма. Но мы знаем, что, как бы ни старались буржуазные «сололовы», социализм неизбежен! Он непременно победит! Он стучится в наши двери!»

Днем 7 ноября активисты РК КПРФ и местные депутаты провели серию одиночных пикетов.



Озинки

Коммунисты Озинского РК КПРФ и их сторонники возложили венок к памятнику погибшим в годы Гражданской войны и к памятнику В.И. Ленину.



Балашов

Коммунисты возложили живые цветы к памятникам В.И. Ленину в центре города и в районе автовокзала и военного городка.

С короткой речью о значимости Великого Октября в российской и мировой истории выступил **первый секретарь Балашовского местного отделения КПРФ Е.М. Танян**.



Балаково

Коммунисты Балакова совместно с местным отделением Союза советских офицеров, а также сторонниками партии **воздложили цветы к памятникам вождю мирового пролетариата В.И. Ленину и монументу Борцам революции**.

Несмотря на прошедшие годы, память о событиях 1917 года живет в сердцах многих балаковцев. Возложение цветов стало символом уважения к прошлому и надежды на будущее, в котором будут реализованы принципы равенства и процветания для всех.

**Новые Бурасы****Турки****Самойловский район****Петровск**

7 ноября в честь 108-й годовщины Великой Октябрьской социалистической революции **петровским коммунистам было особенно приятно возложить красные гвоздики, символизирующие победу, честь, мужество и отвагу, к Мемориалу борцам революции, восстановленному в этом году.**

Цветы также возложили к памятнику Владимиру Ильичу Ленину – основателю Советского государства.

**Духовницкий район**

Коммунисты районного отделения КПРФ провели памятную акцию у памятника В.И. Ленину в р.п. Духовницкое.

Активисты Пугачевского РК КПРФ провели партсобрание и возложили цветы к памятнику В.И. Ленину.

**Пугачёв**

Активисты Пугачевского РК КПРФ провели партсобрание и возложили цветы к памятнику В.И. Ленину.

**Красноармейск**

Красноармейские коммунисты **воздложили цветы к памятнику В.И. Ленину, бойцам ЧОНа (первый спецназ СССР), участникам боевых действий в горячих точках.**

**ЗАТО Светлый****Ртищево****Калининск****Ровенский район**

Ровенские коммунисты во всех сёлах отметили 108-ю годовщину Великой Октябрьской социалистической революции и День воинской славы, посвящённый 84-й годовщине исторического парада на Красной площади в честь 24-й годовщины Октября, шествиями, митингами, торжественными собраниями, встречами с учащимися в школах района, возложением цветов к памятнику В.И. Ленину и защитникам Отечества.

**Красный Кут**

7 ноября руководитель депутатской группы «КПРФ РТИЩЕВО», первый секретарь Ртищевского райкома КПРФ **Тимур Коньков** от имени коммунистов и беспартийных районов **воздложил цветы к памятнику В.И. Ленину.**

Новоузенский район, с. Дмитриевка

**Екатериновский район**

В честь 108-й годовщины Великой Октябрьской социалистической революции активисты Екатериновского МО КПРФ разнесли землякам партийную газету «Коммунист – век ХХ–ХХІ» и агитки для вступления в ряды КПРФ.

**Дергачи****Лысые Горы**

Пресс-служба Саратовского обкома КПРФ

Обмен опытом

Совещание в ЦК КПРФ

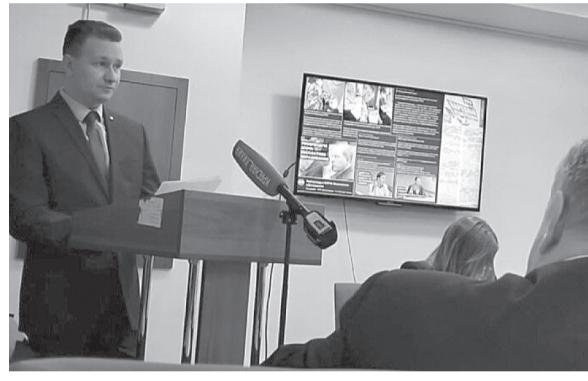
28 октября в Москве прошло рабочее совещание по новым формам и методам работы КПРФ в интернете и успешным практикам избирательных кампаний (на примере ЕДГ-2025).

Для участия в совещании были приглашены товарищи из Москвы, Московской области, Республики Коми, Новгородской, Курской, Свердловской, Тверской, Саратовской, Самарской и Иркутской областей.

Саратовскую областную партийную организацию представлял первый секретарь Балаковского РК КПРФ Вячеслав Башмаков.

В ходе мероприятия товарищи поделились своими навыками и наработками по ведению каналов коммуникации с избирателями — цифровых платформ, социальных сетей, видеосторнгов, а также выпуск печатной партийной прессы.

Вячеслав Башмаков выступил с докладом-презентацией «Социальные сети как ключевой фронт политической борьбы». Он подробно рассказал присутствующим и показал на примере презентации, как ведётся данная работа в Саратовской области, а также сообщил



о ходе Народного референдума КПРФ в регионе.

Стоит отметить, что в 2023–2024 годах Саратовский областной комитет КПРФ занял первое место в Приволжском федеральном округе и второе место по России по активности и влиянию в медиапространстве. Это говорит о том, что выстроенная мейдийная работа принесла значимые результаты.

Наша задача состоит в том, чтобы не только удержать имеющиеся позиции, но и выйти на более высокий уровень.

Заметим, что презентации приглашённых на мероприятие товарищем является своего рода уникальной информационной платформой, где каждому из присутствующих есть чему поучиться и, возможно, взять за основу в борьбе за информационное пространство.

От того, кому принадлежит медиаповестка, кто формирует эмоциональный и смысловой контур публичного диалога, зависит исход любых избирательных кампаний и возможность мобилизации народа.

Подпишись на народную газету!

Подписка на газету «Коммунист — век ХХ—ХХI» продолжается.
Проводится в редакции (ул. Кузнецкая, д. 22/26, тел. 47-18-45).
И в горкоме КПРФ (ул. Е.И. Пугачева, д. 54/62, тел. 73-54-80).
Газеты получать по указанному адресам в любой рабочий день недели с 10.00 до 17.00.

Оформить её можно в любом почтовом отделении.
Наш индекс — 54721.
Сведения о газете находятся в электронном каталоге российской прессы «Почта России».

Когда в Саратов приезжает председатель Госдумы Вячеслав Володин, я всегда вспоминаю, что это уроженец нашей губернии, сделавший самую головокружительную карьеру в столице. Одно из первых лиц государства. Внимание к родному региону вызывает только уважение.

Вместе с тем всякий раз происходит обесценивание тех, кто руководит Саратовским регионом на местах. В свете Володина все равны — от губернатора до главы мэрии комитета и подрядчика на стройке. Вячеслав Викторович приезжает и рассказывает, что ещё произойдет в Саратовской области. Хотя по логике должно быть наоборот.

Я вообще не могу вспомнить, чтобы кто-то из местных деятелей в присутствии Володина высказал некую идею, которая заранее не была согласована. Вот родилась инициатива у кого-то, и он решил её озвучить. Ощущение, что саратовские власти в принципе не способны на креатив в современных условиях. А ведь есть немало инициативных и креативных политиков. Чего бы их власте не позвать?

Впрочем, сегодня не об этом. В многочисленных публиках Вячеслава Володина обычно публикуют новости и заявления спикера Госдумы. Весь этот материал тут же становится пищей для размышлений местной элиты. Но вот один из последних постов был очень неожиданным. Вячеслав Викторович порассуждал о продолжительности жизни со ссылкой на исследование и выводы искусственного интеллекта (ИИ).

Я догадываюсь, что не сам Володин писал текст. Но на верняка прочел и рекомендовал к публикации. А раз так,

то это новое руководство к действию для саратовских властей. Да и для всех саратовцев тоже. Вопрос в том, как на практике следовать мудрым советам.

Что же пишут? Чтобы прожить долго, нужно иметь низкий уровень хронического стресса. Всё прочее вторично. Не помогут ни занятия спортом, ни отказ от алкоголя.

И вот тут сразу хочется отбросить смартфон в сторону и выйти подышать на лоджию. В нашей семье была старинная книга с рецептами. Я часто порывался прочесть и приготовить что-нибудь эдакое. Но начиная читать, а там после лука, картошки и моркови — возьмите анчоусы и артишоки... И всё на этом. В какой магазин бежать за артишоками? И что такое, чёрт побери, анчоусы?

Со стрессами та же петрушка или артишок. Понимать, что стрессов нужно избегать, это одно, а вот реально не париться по поводу серьезных вещей и всякой чепухи, совсем другое. Знаю, например, что с начала СВО многие живут в стрессе. Не случайно же выросли продажи антидепрессантов в России.

Мы переживаем по поводу действительно важного и по поводу такого, на что жаловался Шерлок Холмс. Он говорил, что с женщиными очень трудно иметь дело. Ты думаешь, что она рассказывает о случившемся и нервничает, поскольку имеет к преступлению самое прямое отношение,

В начале ноября депутат Государственной Думы О.Н. АЛИМОВА совместно с депутатом Саратовской областной думы от КПРФ О.В. ЛУБКОВОЙ совершили большую поездку по Пугачевскому, Краснопартизанскому и Перелюбскому районам Саратовской области. Лидер саратовских коммунистов поделилась своими впечатлениями от встреч с жителями региона.

— В ходе поездки в Пугачёв состоялась встреча с избирателями, которые задали много вопросов, в основном личного характера. Все обращения взяла в работу. Отдельно хочу отметить встречу с представителями Общественной палаты Пугачёвского района, в состав которой также входят люди разных национальностей и профессий. Я была искренне впечатлена тем, насколько системно у них организована программа мероприятий. Хотелось бы, чтобы их формат работы внедрялся и в другие районы области.

В прошлый раз я побывала в Пугачёвском краеведческом музее, тогда он произвёл на меня неизгладимое впечатление. А в этот приезд мне довелось посетить концерт в Культурно-досуговом центре, организованный в преддверии праздника 4 ноября. Я выступила перед собравшимися, обратилась к жителям со словами благодарности за их труд, активную жизненную позицию и искреннюю любовь к родному краю.

Посетив посёлок Михайловский, была искренне поражена, в хорошем смысле этого слова, школой: поразительная чистота, ухоженность, внимательное отношение руководства к каждой детали (на фото).

В школе организованы три музеинные комнаты, их создали в рамках программы по развитию школьных музеев. Посмотрели и новые классы, и школьный бассейн — для небольшого посёлка это редкость и, безусловно, большая ценность. Также осмотрели дворовую территорию школы, которая, к сожалению, требует серьёзного ремонта. Считают важным включить школьный двор Михайловской школы в программу по ремонту и обновлению дворовых территорий.

Хочу выразить искреннюю благодарность директору школы Ольге Романовне, которая с огромной любовью и заботой относится к своему делу, бережно сохраняет всё лучшее, что создано коллективом за годы работы. В 2026 году школе исполнится 20 лет, и к этому юбилею хочется пожелать учебному заведению дальнейшего процветания, новых достижений и, конечно, внимания со стороны властей.

Далее наш путь лежал в Краснопартизанский район.

Первое, что приятно впечатлило, — новый мост по дороге в посёлок Горный. Ещё совсем недавно его отсутствие серьёзно осложняло жизнь людям: во

время паводков и непогоды район фактически был отрезан от остальной области.

В местном Доме культуры состоялась встреча с жителями района и активистами местного отделения партии.

Вручили партбилет вступившему в КПРФ коммунисту. Участникам СВО, которые тоже были в зале, мы выразили благодарность за их мужество и верность долгу, вручили небольшие подарки, поговорили о том, какая помощь им нужна сегодня. В ходе общения я поделилась информацией о работе в Государственной Думе, рассказала о законо-

проектах, которые сегодня обсуждаются, и о тех шагах, которые планируются для решения наиболее острых проблем. Люди, в свою очередь, открыто, открыто говорили о своих трудностях: самая острая и наболевшая тема — вода. Жители посёлка Сулак рассказали, что платят по 250 рублей за человека за водоснабжение, причём без квитанций. При этом сама вода, по их словам, непригодна для питья, так как подаётся без фильтрации. Взяла ситуацию на контроль, обязательно будем разбираться. Обсуждались и вопросы капитального ремонта — люди жаловались, что работы либо не выполняются, либо проводятся некачественно.

Отдельно хочу отметить прозвучавшую благодарность в адрес Ольги Лубковой. Местные жители отмечают её огромное внимание к проблемам учреждений и организаций, расположенных в трёх районах её округа.

В Перелюбском районе также встретились с избирателями: в зале собирались люди разных профессий и сфер деятельности, в том числе образования, здравоохранения и сельского

хозяйства. Я рассказала о своей работе в Государственной Думе и в округе, Ольга Всеволодовна — о деятельности на региональном уровне. А дальше посыпались вопросы.

Особенно порадовало, что жители поднимали темы не только личного характера, но и системные, требующие изменений в федеральном законодательстве. Много

гатого скота). Люди предлагаю законодательно закрепить за регионами право самим устанавливать допустимое количество скота, которое может содержаться в хозяйстве, чтобы учить и интересы тех, кто держит животных, и комфорта соседей.

Также обсудили темы связи и банковских услуг. Почтовое отделение, по словам жителей, работает всего раз в неделю, а мобильные офисы Сбербанка появляются редко,



людям приходится ехать в райцентр, чтобы просто снять деньги.

Жители Перелюбского района проявили высокую активность, высказали множество предложений, которые станут основой для дальнейшей работы!

4 ноября уже с депутатом Саратовской облдумы Денисом Булановым посетила Новобурасский район.

Встретились с избирателями, обсудили вопросы налогообложения. Прозвучало справедливое предложение: налоги должны оставаться там, где непосредственно ведётся производство.

Очень острой оказалась тема водоснабжения и очистки водоёмов. В Заволжье она звучит особенно часто. Люди платят высокую цену за воду, но при этом качество остаётся низким: фильтрация практически не проводится, водозаборные сооружения нуждаются в реконструкции. Муниципалитеты просто не располагают необходимыми средствами ни на составление проектной документации, ни на проведение самих работ. Поэтому местное самоуправление нужно не только наделять полномочиями, но и обеспечивать их реальным финансированием.

Обсуждались и проблемы здравоохранения (нехватка льготных лекарств), сельского быта (содержание крупного рогатого скота на планах работы Новобурасского местного отделения партии, обозначили направления, по которым предстоит усилить деятельность, а также обсудили подготовку к избирательной кампании 2026 года по выборам в Государственную Думу).

Народный политолог

Важно слушать организм. Он сам подскажет, чего хочет. В разумных пределах. Потому что мой вот сейчас нашептывает что-то про пиво. Но я музуку погромче сделал.

И главный вывод — быть самим собой, а не кем-то ещё, снова возвращает нас к политической аналитике. Не проживать чужую жизнь, не казаться важнее и умнее, чем ты есть на самом деле. Мне кажется, все глупости в нашем мире — именно от этого.

А ещё, представляется, жизнь должна быть не только долгой, но яркой. Вот про это ИИ ничего не сказал. Можно 100 лет прожить как один день, и что же это за радость. Не волноваться, нести себя как тарелку горячего супа, боясь расплескаться. Жизнь не должна превращаться в рутину. У ребенка каждый день — открытие, у старика — одно и то же в 70 лет и в 90. Ты перестаешь жить, когда перестаешь удивляться, открывать для себя что-то новое, впускать в себя этот мир, отвечать на его вызовы, думать, анализировать, радоваться, огорчаться. Наплюйте вы на советы избегать стрессов!

Можно съесть правильное питание, но отгородиться от всех, обрубить социальные связи, запретить себе работать, уединиться в себе в том, что хочется лишь покоя и тишины. В этот момент жизнь и останавливается. А не когда останавливается сердце.

Будьте здоровы и живите долго!

Андрей ОЛИВКИН

Как быть самим собой

а она волнуется из-за того, что не успела поподрить носик.

Кстати, интересно, как ИИ определяет хронический стресс. Интеллект искусственный, но рассуждает очень здраво. Это, дескать, внутренний конфликт между тем, кто вы есть, и тем, кем пытаешься казаться. Если вы живете не своей жизнью — организм находится в круглосуточном режиме напряжения. В этом случае кортизол разрушает всё: сосуды, иммунитет, мозг.

Я вот подумал: может, потому и нет ряных деятелей среди саратовской элиты? Вот назначили их на посты, а люди совершили к этому не готовы. Может, и душа у них к руководству не лежит. Вспомните, каким губернатором был Валерий Радаев. Я с очень многими коллегами обсуждал эту тему. Действительно важно занимать должность сообразно способностям. Чтобы «шапка была по Сеньке». Про Валерия Васильевича говорили, что он был хорошим главой района. А вот дальше как раз и возник конфликт между тем, кем он был и кем ему пришлось казаться. Посты спикера Госдумы и губернатора, на мой взгляд, были уже не перебором. А потом кортизол, сосуды. Вы знаете. Дай, Бог, всем здоровья!

Группа товарищей, которым Вячеслав Володин рассказал о своих депутатских проектах, подвергналась довольно серьёзной ротации. Достаточно сравнить фото 5–7-летней давности — многих персонажей сегодня вы просто не увидите. Причины самые разные: от естественных до весьма печальных. Не знаю, можно ли назвать эту среду токсичной, но, кажется, старение тут действительно идет более быстрыми темпами. И от этого становится грустно даже стороннему наблюдателю.

Вообще много у нас долгожителей из числа бывших чиновников и депутатов? Недавно большую их часть лишили пенсий.

Говорят, многие обиделись.

Тоже стресс, между прочим. А не стресс работать, видя, как в соседних кабинетах проходят обыски, или твоего непосредственного начальника уводят куда-то очень надолго, и он идет, понурив голову?

ИИ пишет: не надо откладывать жизнь на потом. По статистике, 43% людей умирают в первые 5 лет после выхода на пенсию. Но мы каждый день видим в новостях губернатора, мэра, их подчиненных... Отдыхать ведь тоже надо. На рыбалку ездить, в кафе с друзьями ходить. На море. Отпуска и выходные не просто так придуманы. Это то, что продлевает жизнь. А мы наблюдаем то, что её укорачивает.

Советуют ещё найти себе цель. Чтобы не просто просыпаться и смотреть в окно, а с некой миссией. Сегодня

я снова сделаю... Что? Про одногородского начальника говорили, что он ставил себе задачу — «украсть за день не меньше 5 миллионов».

Не покидал своего рабочего кабинета, пока не получил известию, что всё сложилось. А какую цель может себеставить саровский чиновник или депутат? Только не говорите про улучшение качества жизни простых граждан. Это для избирателей, у нас же серьёзная рубрика. Почти аналитическая.

Про здоровье хорошо сказано. Читать 8 часов за рабочим столом (люди, которые действительно работают, сидят гораздо больше), а потом встать на час физической нагрузки, гораздо вреднее, нежели более естественный ход событий. Сидел-сидел, и пошел штангу тянуть? Не надо. Лучше просто пройтись. Делайте то, к чему у вашего организма есть предрасположенность. Он совершенно не поддается на штангу или гирю. В современном человеке по природе его уже много десятилетий не закладывается потребностей и способностей быстро бегать, поднимать невероятные тяжести. Мы сейчас такие же гаджеты, какие сами используем каждый день. Но нельзя смартфоном забывать г