

Неожиданные причины, из-за которых врут анализы крови

Читайте на стр. 11 ▶



Peopleimages/Shutterstock/Fotodom

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

• Ставрополь 105,7 FM
• Кавминводы 88,8 FM

Чему нас научили 4 года специальной военной операции?

Вспоминаем главные события СВО -
radiokp.ru 18:00 (мск) и стр. 3



100 ЛЕТ КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



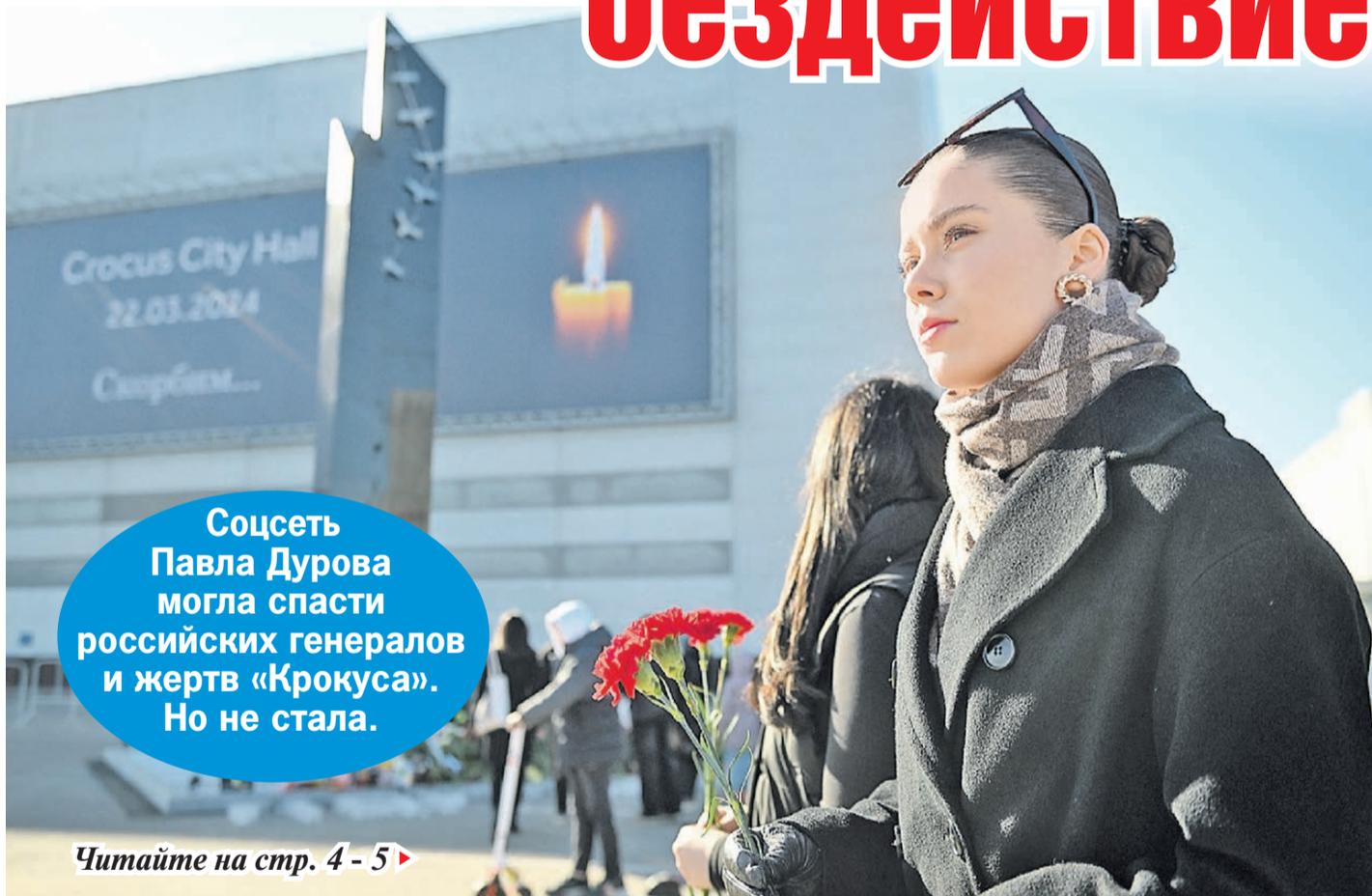
Основана в мае 1925 года

Вторник, 24 февраля
№ 13 (27759)/2026 год

Газета нашего региона ★ Северный Кавказ

КР. RU 2 269 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Telegram: преступное бездействие



Соцсеть Павла Дурова могла спасти российских генералов и жертв «Крокуса». Но не стала.

Читайте на стр. 4 - 5 ▶



Кадр из фильма «Чебурашка-2», 2025

«Чебурашка» заработал 6 млрд

Николай ГЕРАСИМОВ

Фильм стал вторым по сборам за новейшую историю нашего кино.

Сборы фильма «Чебурашка-2» (6+), вышедшего в прокат 1 января этого года, перевалили через рубез в 6 млрд руб. (данные ЕАИС Фонда кино). Фильм занял второе место в списке самых кассовых фильмов за всю историю нашего проката. На третьем месте - «Холоп-2» (12+), у него 3,9 млрд руб. «Чебурашка-2» пока отстает от «Чебурашки-1» (6+), в 2023-м собравшего 7 млрд руб. Будет и «Чебурашка-3» - он выйдет 1 января 2027 года.

Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

Дворник поймал мальчика, упавшего с 7-го этажа

Анна ГРЕНЬ
(«КП» - Санкт-Петербург)

Все случилось днем 22 февраля в Петербурге. Из окна на 7-м этаже выбрался ребенок и повис на карнизе. На крики очевидцев прибежал местный дворник. Хайрулло (на фото) хоть и работает в управляющей компании всего три месяца, но уже зарекомендовал себя как человек отзывчивый.

- Я испугался, что он вот-вот сорвется, - признался герой. - Подошел ближе, чтобы, если что, поймать, смягчить удар. И в эту же секунду он упал... головой вниз. Я на лету подхватил его, после чего сразу занес в диспетчерскую, положил на кровать. Вызвали скорую.

Как потом оказалось, мать 7-летнего мальчика была в квартире, но разговаривала на кухне по



Кадр из видео

телефону и ничего не заметила. Она - коуч и блогер, воспитывает сына одна. У нее также есть взрослая 23-летняя дочь. Прокуратура разбирается с деталями этого дела.

Ребенок пока в реанимации, состояние стабильное. Дворника также осмотрели врачи и отпустили домой.

На Солнце исчезли все пятна

Евгений АРСЮХИН,
Анна КУКАРЦЕВА

Грозит ли это новым ледниковым периодом?

На Солнце не осталось ни одного пятна. Ни одного, даже самого маленького. «Звезда представляет собой идеальный диск без каких-либо особенностей», - отмечают ученые Лаборатории солнечной астрономии Института космических исследований РАН.

Такое наблюдается впервые с 11 декабря 2021 года.

Это... как-то неожиданно. Чем выше активность, тем больше пятен, тем чаще вспышки на Солнце. Полное исчезновение пятен случается обычно в годы солнечного минимума. Нам обещали, что 2026 год будет аномальным по количеству магнитных бурь. А Солнце внезапно уснуло.

В лаборатории считают, что ненадолго. И хочется ученым верить.

Долгий период безупречно чистого солнца - с 1645 по 1715 год, так называемый минимум Маундера - совпал с наиболее холодной фазой

Малого ледникового периода, напоминают в лаборатории. Зимы в России и Европе были аномально суровыми, неурожаи, голод, в общем, ничего хорошего.

Повторение нам не грозит, успокаивают астрономы. Во всяком случае, пока. Ведь, несмотря на временное отсутствие пятен, Солнце находится практически на пике 11-летнего цикла активности. Однако то, что отсутствие пятен не было предсказано и стало неожиданностью, наводит на мысли. На мысли о новых неожиданностях.

Владимир ПУТИН:

Нынешние войны достойно продолжают традиции предков

Александр ГАМОВ

Лидер страны поздравил народ России с Днем защитника Отечества.

Верховный главнокомандующий начал свое видеообращение 23 февраля 2026 года так:

- Сердечно поздравляю всех граждан России, ветеранов, личный состав и гражданский персонал Вооруженных сил с Днем защитника Отечества.

Фактически это обращение ко всему народу. Что подчеркивает: для нас сегодняшний день - общенациональный праздник. Как подчеркнул президент, дата 23 февраля отмечается в нашей стране много лет как один из самых значимых праздников.

- Он стал символом искренней народной

любви к нашим защитникам, гордости за армию и флот державы, за тех, кто посвятил свою жизнь службе Отчизне, кто надежно стоит на страже ее суверенитета и безопасности, верен воинской присяге и честно, на совесть выполняет свой профессиональный долг, - сказал Путин.

Глава государства, чей отец Владимир Спиридонович защищал страну в годы Великой Отечественной, особо отметил:

- Мы бережно храним память о каждой странице ратной летописи Отечества. Она создавалась благодаря воинскому искусству великих полководцев, негибаемой воле и мужеству солдат и командиров, наших предков, которые по первому зову Родины занимали свое место в строю рядом с боевыми товарищами.

Путин напомнил, что 2026-й объявлен Годом единства народов России:

- Мы чтим эту священную сплоченность и знаем, что испокон веков на защиту страны поднимались люди разных национальностей и вероисповеданий.



Сергей ФАДЕЙЧЕВ/ТАСС

ЧТО ЕЩЕ СКАЗАЛ ПРЕЗИДЕНТ

✓ Сегодня в ходе специальной военной операции плечом к плечу отстаивают интересы России представители всех народов нашей огромной страны.

✓ В умении вместе побеждать ради общих целей - колоссальная сила нашей армии и нашего многонационального общества. Так было и так будет всегда.

Президент подчеркнул, что продолжится масштабная работа по укреплению армии и флота с учетом развития международной ситуации и на основе боевого опыта, полученного в ходе СВО:

✓ Приоритетом остается развитие ядерной триады, которая служит гарантией безопасности России, по-

зволяет эффективно обеспечивать стратегическое сдерживание и баланс сил в мире.

Российский лидер указал, что надо наращивать потенциал и других родов и видов Вооруженных сил:

✓ Будем повышать их боеготовность, мобильность, способность действовать в любых, самых сложных условиях. И наращивать темпы разработки перспективных систем для Вооруженных сил.

Верховный главнокомандующий выразил уверенность в том, что сложная современная техника всегда будет в надежных руках. И, поблагодарив всех воинов России за доблестную службу, пожелал всего самого доброго их семьям, родным и близким!

Военный оркестр разлил трогательные и волнительные мелодии, и к стенам Кремля - Могиле Неизвестного Солдата - в сопровождении награжденных бойцов вышли Владимир Путин, министр обороны Андрей Белоусов, генералы...

Отдавая дань памяти павшим героям, президент встал на одно колено.

Метроном отсчитал минуту молчания.

Возложение цветов по традиции завершил парадный марш сводного расчета почетного караула. Военнослужащие уже наших дней, чеканя шаг, отдали дань памяти тем, кто пал за Родину...

■ ВЫСШАЯ НАГРАДА

«Россия сражается за правду и справедливость»

Андрей ЗОБОВ

В Кремле президент вручил «Золотые Звезды» Героев России.

Обычно церемонии награждения проходят в Екатерининском зале Кремля, но 23 февраля - особенный день. Глава государства принимал героев в представительском кабинете президента, в своей резиденции - Сенатском дворце.

Поздравив пришедших с праздником, президент заявил:

- Мы чествуем всех, кто с риском для жизни, с отвагой и мужеством, с любовью к России, к нашему народу исполняет свой воинский долг в зоне специальной военной операции, стоит на страже наших рубежей.

Владимир Путин подчеркнул - в понедельник в Кремле собрались командиры, которые

«с самого начала СВО ведут бой рядом со своими товарищами-однополчанами». Но каждый боец сегодня - щит страны, ее граждан, ее убеждений и веры.

- Россия сражается за свое будущее, за независимость, за правду и справедливость, а на передовой этой борьбы - сильные, отважные люди: солдаты и офицеры Вооруженных сил, бойцы войск Национальной гвардии, сотрудники МВД, специальных служб и подразделений.

Отдельно лидер страны обратился ко всем, кто верит и ждет бойцов с передовой - супругам, родным, детям, - передав им искренние слова поддержки.

- Желаю успехов, крепкого здоровья, всего самого доброго! - попытожил Владимир Путин.

Высшую воинскую награду, «Золотую Звезду» и звание Героя России, 23 февраля получили девять бойцов.

◆ Арутюн ДАРБИНЯН - генерал-лейтенант, заместитель командующего войсками ЦВО.

◆ Вячеслав ВЕДЕНИН - полковник, командир 127-й мотострелковой дивизии ВВО.

◆ Инал ГЕРИЕВ - подполковник, командир штурмового отряда 57-й отдельной мотострелковой бригады 5-й общевойсковой армии ВВО.

◆ Сергей КАРИМОВ - старший лейтенант, командир взвода разведывательного батальона 5-й отдельной мотострелковой бригады 51-й общевойсковой армии ЮВО.

◆ Евгений КОВЫЛИН - генерал-майор, командир 68-го армейского корпуса ВВО.

◆ Михаил КОРОЛЬ - лейтенант, командир противотанковой артиллерийской батареи 4-й отдельной мотострелковой бригады 3-й общевойсковой армии ЮВО.

◆ Владимир СИЛЕНКО - старший лейтенант, командир роты мотострелкового батальона 5-й отдельной мотострелковой бригады 51-й общевойсковой армии ЮВО.

◆ Александр ФАБРИЧНОВ - полковник, командир 60-й отдельной мотострелковой бригады 5-й общевойсковой армии ВВО.

◆ Василь ЯМАЛЕТДИНОВ - старший лейтенант, командир роты мотострелкового батальона 60-й отдельной мотострелковой бригады 5-й общевойсковой армии ВВО.

Еще двоих командиров президент награждал орденами Мужества - за смелость при исполнении воинского долга:

◆ Николай НЕТЕСОВ - подполковник, командир 2-го батальона 900-го полка оперативного назначения 116-й отдельной бригады особого назначения Южного округа войск Национальной гвардии РФ.

◆ Александр РУКОСУЕВ - полковник, командир роты 901-го полка оперативного назначения 116-й отдельной бригады особого назначения Южного округа войск Национальной гвардии РФ.

- Мы все понимаем, какая ответственность на вас, - сказал, подводя итоги, президент. - Для офицера, я думаю, это самое главное. Конечно, всегда человек думает о себе, о своем здоровье, о своей жизни, о своей семье. Но ответственность за подчиненных, за людей, которые рядом с вами и судьбами которых вы в известной степени управляете, - это самое главное. И я вас прошу об этом самом главном никогда не забывать. Спасибо вам за службу Отечеству. Поздравляю!

После торжественной части в кабинет внесли бокалы с шампанским - президент остался, чтобы поговорить с бойцами в неформальной обстановке...

В контакте

<http://www.kp.ru/>

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

Вступайте в нашу группу ВКонтakte
VK.COM/KPRU

ТРАНСПОРТ

Заждались российских самолетов: на чем и почему будем летать в 2026 году

ПЕДСОВЕТ

Это не капризы: что стоит за истериками детей



Самые важные новости, самые яркие фото и видео, самые интересные истории в телеграм-канале «Комсомольской правды»



Бананы пошли в ГОСТ

Правильный плод должен быть от 14 см в длину, зеленым и пахнуть... огурцом.

Владимир ПЕРЕКРЕСТ

В России вводится новый ГОСТ на бананы - он начнет действовать с 1 марта этого года. «Комсомолка» ознакомилась с документом - официально он называется ГОСТ 35258-2025 «Бананы свежие. Технические условия». И так, по правилам плоды должны быть не менее 14 см в длину. Но не волнуйтесь, требования по размеру относятся только к крупным сортам, мелкоплодных и карликовых это не касается. Дальше. На грозди должно быть не менее трех плодов. Отрезанных - не более одного. Все бананы должны быть зелено-зеленого цвета и - внимание - «при разрезании иметь легкий огуречный аромат». Правда, такой запах присущ только незрелым плодам, желтые должны пахнуть как надо - свежими бананами. И это тоже оговорено документом.

Особо оговаривается, что плоды после созревания (специалисты говорят «дозаривания») должны быть желтые, сладкие и «неуродливые».

- Нельзя сказать, что прежде ГОСТа на бананы не существовало, - пояснили «КП» в Независимом агентстве сюрвея и аджастинга (ООО НАСА, это компания - разработчик бананового ГОСТа). - Он су-

ществовал еще с 2001 года, но действовал только в России, а сейчас на его основе разработан межгосударственный документ (помимо России, ГОСТ будет действовать в Белоруссии, Армении, Казахстане, Киргизии, Узбекистане и Таджикистане. - Ред.). Проверка производится по факту поступления продукции в страну - в портах, например, но не на прилавках. То есть этот ГОСТ - для производителей и получателей оптовой продукции. И распространяется на бананы, предназначенные для дозаривания, то есть на зеленые бананы, которые не попадают сразу к потребителю. А те, которые лежат в магазинах, они уже дозрели и готовы к употреблению.

Изменится ли что-то для нас, простых потребителей?

- В России ГОСТы носят рекомендательный характер, - подтвердил в эфире Радио «Комсомольская правда» и бывший замминистра сельского хозяйства России Леонид Холод. - Информативный. Например, светло-зеленый цвет означает, что этот бананчик живым дойдет до торговли.

Но если ГОСТы принимают, значит, это все-таки кому-нибудь нужно?

- Да, это могут использовать коммерческие структуры - указывать, что их бананы соответствуют ГОСТу, если они посчитают, что это поможет продажам, - сообщил «Комсомолке» председатель Общественной потребительской инициативы Олег Павлов.

КСТАТИ

Утвердили кофейный напиток без кофе

Владимир НИКОЛАЕВ

Разработан в России и новый ГОСТ на растворимые кофейные напитки. Он вступит в действие с 1 ноября. Но не путайте напитки с растворимым кофе. В ГОСТе дано определение: кофейный напиток - это «сухой пищевой продукт, растворимый в воде, по органолептическим показателям имитирующий кофе». Понятно? Имитирующий.

Оговорены и требования к сырию. Если в действующем варианте разрешается добавлять в кофейный напиток (помимо натурального кофе) еще и цикорий, рожь, ячмень и даже виноградные косточки, то в новом ГОСТе название ингредиентов не уточняется. И наличие собственно кофе не является обязательным.

- Так сложилось еще с советских времен, что «кофейный напиток» - это не кофе, и проведено не одно исследование, показавшее, что потребитель и не ждет, что там будет кофе, - уверяет генеральный директор ассоциации «Росчайкофе» Рамаз Чантурия. - Мы решили не ограничивать перечень ингредиентов, входящих в кофейный напиток. Производители экспериментируют, ищут интересные вкусовые сочетания, пусть и дальше это делают. Только пусть обязательно указывают на упаковке, какие компоненты они применяют.

ВОПРОС ДНЯ



Кирилл БРАГАРИЯ/РИА Новости

За четыре года СВО изменились и армия, и страна, и наш противник. Мы избавились от иллюзий в отношении и врагов, и «друзей».

24 февраля 2022 года началась СВО.

Чему нас научили 4 года специальной военной операции?

Виталий МИЛОНОВ, депутат Госдумы:

- Годы СВО выдавили остатки иллюзий в отношении устройства этого мира. Научили не повторять прежних ошибок. Ценить страну и мирное небо. Для меня лично система ценностей скорректировалась. Иначе стал смотреть на понятие «долг». Я научился понимать: мужественный часто не тот, кто брутально выглядит, он может быть неказистым, но он совершает подвиг. А у того, кто внешне брутальный, с модными аксессуарами сидит в тылу, диарея от каждого прилета БПЛА.

Виктор ЗАБОЛОТСКИЙ, заслуженный летчик-испытатель СССР:

- Научили тому, что нельзя допускать расслабленности - это влечет большие жертвы. Тому, что роль военной авиации в современной войне высока по-прежнему, но она трансформируется. Требования к подготовке летчиков не изменились, а вот к вертолетчикам требования изменились точно. Раньше их наказывали за полеты на малых и сверхмалых высотах, а сейчас это жизненно важное требование. Надеюсь, эти летчики будут востребованы как преподаватели в летных училищах после СВО.

Александр ГУРОВ, генерал-лейтенант милиции в отставке:

- Эти годы нас научили большей бдительности. И меньше доверять тем, кто еще недавно казался друзьями. За четыре года мы научились понимать, что в структуре нашего общества могут быть группы, которым не нужна наша победа. СВО научила нас трезвому взгляду: как на реальную обстановку на Украине, так и на реальную обстановку внутри своей страны.

Лев КОРОЛЬКОВ, ветеран СВР:

- Не научили, а напомнили о том, что никогда нельзя недооценивать силу противника, и не только военную. Как нельзя и переоценивать надежды, что на территории противника много тех, кто нас ждет с цветами. Да, мы медленно, но идем вперед, однако перед началом СВО разведанные не дали полной картины по возможному сопротивлению нам. Эти четыре года немало добавили в технике, в тактике боевых действий и в работе спецслужб.

Валерий КОМАРОВ, учитель ОБЖ, Рязань:

- Научили тому, что надо ценить каждый день рядом с близкими. Мой сын погиб на СВО. Он служил в силах спецопераций.

Андрей ЛАМАНОВ, Герой России:

- А наш народ особо учить не надо: люди наши на фронте доказали, что мужество, совесть, стремление и знания, как прийти к победе, они никуда не делись. Мы получили подтверждение за это время, что война была навязана нам извне, а эти четыре года доказали - нас не сломить и не напугать ничем. Пример этого - мой племянник, он достойно служил на СВО, был ранен, сейчас на финской границе наш тыл охраняет.

КУШАТЬ ПОДАНО

Наталья ВАРСЕГОВА

В России появятся новые правила для онлайн-заказов готовых блюд.

Выражение «поход в ресторан» теряет свою актуальность. Эксперты уверяют, что около 75% ресторанного бизнеса уже работает в онлайн-формате. Однако в последнее время Роспотребнадзор фиксирует большое количество жалоб на качество доставляемых блюд. Чтобы минимизировать ущерб для потребителей, в ведомстве разработали новые правила. Изменения поддержал и **председатель Союза потребителей РФ Алексей Койтов.**

- Кто и как сейчас контролирует безопасность еды при доставке? По сути, никто, - отмечает эксперт. - Кто ответит за разницу в качестве блюд

Доставка еды доставит удовольствие

для зала и доставки (а мы получаем жалобы потребителей на несоответствие)? Должно отвечать заведение, но отвечает ли... Именно поэтому необходима и разработка новых СанПиН, и регулирование дистанционного заказа, и обеспечение единых требований для всех участников рынка.

Вот основные новшества, которые разработали в Роспотребнадзоре:

➔ заведения общепита обязаны предоставлять полную информацию о блюдах (состав, вес, способ приготовления) не только в меню в зале, но и на сайтах, где клиенты оформляют заказ на доставку;

➔ на сайтах также должны быть размещены ссылки на электронные книги жалоб, адреса государственных

ведомств, куда можно обратиться с претензиями по качеству еды;

➔ обязательна публикация контактной информации: адрес сайта заведения, физический адрес, телефон для обращений;

➔ заведения обязаны информировать клиентов о деталях доставки, сроке годности и условиях хранения продукции;

➔ упаковка должна быть герметичной, поддерживать температурный режим (термосумки) и содержать маркировку - состав, время изготовления, срок годности.

Если покупателя не устроило качество еды, то он подает претензию в заведение, и его сотрудники обязаны ответить по электронной почте, указанной в обращении, или заказным письмом с уве-

домлением о вручении. Все отзывы о заведениях общепита будут поступать в Информационно-аналитическую систему мониторинга качества государственных услуг. Это поможет контролировать качество обслуживания.

Для реализации задуманного организациям общепита (а их около 450 тысяч) отводится 6 лет, в течение которых они потратят около 357 миллиардов рублей. Для каждого это примерно 132 тысячи рублей в год.

К слову, ранее Департамент транспорта Москвы сообщал, что в России планируют создать реестр курьерских организаций и усилить контроль за курьерами. Предполагается ввести для них медосмотры, контроль графика, экипировки и т. п.



Вы тоже можете дать свой ответ на «Вопрос дня» на нашей странице ВКонтате - самый интересный мы опубликуем в «Комсомолке»



Петр СЕРГЕЕВ
(подготовлено
по материалам ФСБ)

Каждый знает - мессенджер Telegram очень удобен в быту. Но не каждый в курсе, как он защищает даже киллеров: с его помощью убили 9 российских генералов, организуют нападения на школы, координируют боевиков.

Больше 10 лет власть пыталась призвать Павла Дурова к ответственности - защитить сограждан. Для Европы он пошел на такие уступки.

Для россиян - нет.

ЛИХА БЕДА НАЧАЛО

Telegram был создан гражданином России **Павлом Дуровым** в августе 2013 года. Приложение сочетало функции мессенджера и соцсети, позволяло обмениваться текстами, изображениями, аудио и видео, вести тематические каналы, совершать звонки.

Популярность росла: удобный интерфейс, регулярные расширения функций и повторяющийся тезис о безусловной конфиденциальности. Мессенджером пользовались все слои общества - школьники, студенты, коммерсанты, представители власти, военнослужащие... Но анонимность больше всего интересовала криминалитет. Как инструмент безопасной связи Telegram стал активно использоваться при подготовке преступлений - для ухода от уголовной ответственности.

Мессенджер был взят на вооружение членами международных террористических организаций для пропаганды идеологии, вербовки, координации и финансирования терроризма. К 2015 году было выявлено порядка 18 тысяч россиян, участвующих в деятельности и финансировании террористических организаций через Telegram.

После госпереворота на Украине в 2014 году через Telegram активно заявили о себе украинские националисты. Пропагандируемый украинскими спецслужбами культ ненависти лег в основу созданных в 2016 и 2019 годах террористических организаций «Маньяки. Культ Убийств»** и «Колумбайн»**, продвигающих идеологию массовых убийств в школах.

В 2017 году, в рамках первой волны массового распространения ложных теругроз, украинские спецслужбы, пользуясь анонимностью Telegram, начали вымогать деньги у коммерческих структур и простых россиян. Рассылки с угрозами рассматривались в качестве эффективного инструмента

* Запрещенная в России экстремистская организация.

** Запрещенное в России террористическое движение.

Telegram мог спасти
российских генералов
и жертв «Крокуса».

Преступное

ОРУЖИЕ СПЕЦСЛУЖБ

В условиях СВО Telegram стал главным инструментом спецслужб стран НАТО и киевского режима для насаждения протестной активности, радикальной идеологии, подготовки и совершения кратно возросших преступлений диверсионно-террористической и экстремистской направленности, а также мошенничества.

Западные спецслужбы, опираясь на находящуюся за рубежом несистемную оппозицию, нарастили информационное воздействие на россиян. В программных манифестах внешние деструктивные силы заявили о необходимости организации через Telegram бесперебойной связи между восставшими и создания альтернативных каналов доведения информации до населения. Все это - в рамках масштабной работы по формированию в России базы для государственного переворота.

С задействованием Telegram планируется кампания по массовой рассылке россиянам агитационных сообщений и роликов против политики Президента РФ. Цель - организация протестного голосования и привлечение сторонников для массовых уличных акций.

Создаются приложения, позволяющие анализировать чаты в Telegram, чтобы выявлять очаги напряженности в регионах, консолидировать группы, склонные к протестной активности, переводя социальное недовольство в политическое русло.

Так, по оценкам экспертов, Telegram стал основным источником распространения информации, формирующей угрозы конституционному строю РФ.

Еще мессенджер стал главной площадкой для пропаганды суицида, буллинга, «колумбайна»**, криминальной идеологии «АУЕ»*, массовых убийств, ЛГБТ*, детской порнографии, продажи наркотиков и поддельных документов.

В связи с кратным ростом нарушений закона Роскомнадзор направил Telegram более 150 тысяч требований на удаление информации. Все они были проигнорированы.

По данным МВД, с 2022 года общее количество преступлений, совершенных с использованием Telegram, превысило 153 тысячи. К их числу относятся и кибермошенничество, ущерб от которого превысил 62,7 млрд рублей.

33 тысячи - преступления диверсионно-террористи-



К стихийному мемориалу в память о погибших в теракте у «Крокус Сити Холла» люди несли цветы, а террористы накануне, получив инструкции от кураторов в Telegram, несли сюда взрывчатку и оружие.

для дестабилизации нашего общества.

ЗАБЫТЫЕ ОБЕЩАНИЯ

Для борьбы с преступной активностью подавляющим большинством депутатов Госдумы был принят и утвержден президентом Федеральный закон № 241, обязавший интернет-мессенджеры идентифицировать пользователей, защищать их персональные данные и блокировать противоправный контент в течение суток.

13 апреля 2018 года на основании решения Таганского районного суда Москвы впервые установлено ограничение доступа к Telegram в России за неисполнение обязанности по предоставлению необходимой информации в компетентные органы. Администрация Telegram заявила, что готова исполнять закон.

Но слова не сдержала. Обращает на себя внимание лживость обещаний Дурова. Его представители «стучались во все кабинеты», обещая открыть в России официальное представительство Telegram.

Как только российские власти допустили снятие ограничений, 4 июня 2020 года Дуров мгновенно отреагировал: «...Блокировка Telegram в России произошла под эгидой борьбы с терроризмом. Хотя мы и тогда не питали симпатии к террористам, с тех пор

мы проделали большой путь по преодолению этих угроз. За это время были усовершенствованы методы обнаружения и удаления экстремистской пропаганды, и теперь командой Telegram пресекаются десятки тысяч попыток распространить публичные призывы к насилию и террору ежемесячно... При полном сохранении тайны переписки в рамках политики конфиденциальности Telegram разработаны механизмы, которые позволяют предотвращать теракты по всему миру. Наш опыт работы в десятках стран показывает: борьба с терроризмом и право на тайну личной переписки



Список погибших в теракте в «Крокус Сити Холле» в Москве - на нашем сайте



не исключают друг друга. Надеюсь, что учет мировой практики и специфики современных технологий поможет российским законодателям совместить эти две задачи. Со своей стороны буду продолжать поддерживать подобные инициативы». «Не питали симпатии к террористам» - как будто речь идет не о звервующих радикалах, убивающих, пытающих, насилующих мирных граждан, в том числе стариков, женщин и детей.

После разблокировки 18 июня 2020 года Дуров резко сменил риторику, заявив, что никакого взаимодействия с компетентными российскими органами не будет: «...В плане сохранности личных данных изменений нет - право на конфиденциальность и тайну личной переписки остаются фундаментальным принципом Telegram во всех странах...»

Поэтому с 2021 года в отношении Telegram начали вводить штрафные санкции. За неудаление противоправного контента начислено штрафов на сумму 141 млн рублей, оплачены только 49 млн.

Не желая соблюдать законы, в октябре 2021 года Дуров покинул Россию.



Основатель Telegram Павел Дуров игнорирует законные требования России относительно своего мессенджера.

Бездействие

ческой и экстремистской направленности, включая пропаганду радикальной идеологии, массовые рассылки ложных теругроз.

Вспомним заявление Дурова: «...были усовершенствованы методы обнаружения и удаления экстремистской пропаганды, и теперь командой Telegram пресекаются десятки тысяч попыток распространить публичные призывы к насилию и террору ежесекундно».

Так о каких методах удаления террористического и экстремистского контента, детской порнографии, а также призывов детей к суициду идет речь?!

ЗАПЯТНАННЫЙ КРОВЬЮ

С 2022 года ФСБ России предотвратила 475 террористических актов в отношении военнослужащих, представителей власти, лидеров мнений, а также объектов промышленной, топливно-энергетической, транспортной и телекоммуникационной инфраструктуры, подготовка которых осуществлялась через Telegram.

На стадии подготовки пресечены 183 теракта и вооруженных нападения на образовательные учреждения, а также 61 массовое убийство со стороны радикализовавшихся участников каналов и чатов Telegram, созданных украинскими модераторами. Задержаны свыше 2500 сторонников организаций «Колумбайн»** и «Маньяки. Культ Убийств»**.

При этом с помощью мессенджера украинскими спецслужбами координировались террористы, совершившие 189 терактов и вооруженных нападений в отношении военнослужащих, представителей власти, журналистов, военкоров, лидеров мнений, сотрудников и учащихся образовательных учреждений, а также 752 поджога зданий органов власти, военкоматов и других объектов.

Мессенджер применялся боевиками и их кураторами при организации теракта в «Крокус Сити Холле» в марте 2024 года - погибли 149 человек, 609 получили ранения.

В результате совершенных с использованием Telegram терактов погибли Дарья Дугина и Максим Фомин, 9 высокопоставленных российских военнослужащих, в том числе генерал-лейтенанты Игорь Кириллов, Ярослав Москалик, Фанил Сарваров, 4 получили

ранения, в том числе генерал-лейтенант Владимир Алексеев.

Противник с помощью Telegram собирает сведения об объектах атаки: о местах их проживания, машинах, распорядке дня, маршрутах передвижения, а также родственниках.

Применение мессенджера военнослужащими для связи с родственниками, на линии боевого соприкосновения приводит к утечкам персональных данных, а также сведений о планах по выполнению боевых задач. Их противник использует для подготовки терактов и нанесения ударов по местам дислокации российских подразделений.

Мессенджер ПРОТИВ ЧЕЛОВЕКА

Стоит отметить, что совершенные с использованием Telegram преступления можно было предотвратить, если бы Павел Дуров и администрация интернет-сервиса не игнорировали законные требования властей.

Позиционируя себя борцом за свободу слова, права людей, справедливость, независимость и демократию, тиражируя лозунги, формирующие образ «крутого парня» - «мир меняют смелые», «чтобы быть по-настоящему свободным, нужно рисковать всем ради свободы», - Дуров не обращает внимания на трагедии, гибель людей, разрушенные судьбы, которых бы не было, будь он настоя-



Покушение на Максима Фомина (военблогера Владлена Татарского) совершили, используя Telegram.

щим гражданином России, а не фейковым «гражданином мира».

Если бы ему было не все равно, что среди десятков тысяч пострадавших от массового кибермошенничества россиян большинство - пенсионеры и дети. Обманутых все через тот же Telegram втягивали дальше в совершение диверсионно-террористических актов, в том числе в качестве «живых бомб».

Но какое дело до этого Паше Дурову?.. Он возмнил себя сверхчеловеком, миссия которого - распространять на земле своих потомков:

«Мне только что сказали, что у меня более 100 биологических детей. Как такое возможно для парня, который никогда не был женат и предпочитает жить один?..»



Убившие Марию Дугину координировали свои действия в Telegram.

Руководитель клиники сказал мне, что «высококачественного донорского материала» не хватает и что мой гражданский долг - сдать больше спермы, чтобы помочь большему числу пар...»

В августе 2024 года Павел Дуров был арестован в Париже. После этого объявил об обновлении политики конфиденциальности Telegram, заявив о создании канала связи с французскими властями по борьбе с терроризмом, а также о готовности раскрывать данные пользователей по их запросу, отметив, что мессенджер с 2018 года передает странам ЕС цифровые идентификаторы преступников.

Только по официальным сведениям, за период с 17.02.2024 по 17.02.2025 страны ЕС получили ответы на 5046 запросов, направленных в Telegram. России не было передано ни одного.

Вот как работают двойные стандарты «крутого парня»! При этом, исходя из п. 8.3 политики конфиденциальности Telegram (которая распространяется и на Россию), следует, что при получении запроса иностранного государства мессенджер может раскрыть IP-адрес и номер телефона любого российского пользователя. И это применяется противником - для ведения боевых действий против ВС РФ и совершения террористических атак.

В действительности находящийся под влиянием



ЧТО ОТКАЗЫВАЕТСЯ УДАЛЯТЬ TELEGRAM

Мессенджер не исполнил требования Роскомнадзора по удалению 154 981 канала, чата, бота и т. д. Среди них:

- ✗ Детская порнография - 1369
- ✗ Наркотики - 3771
- ✗ Суицид - 2666
- ✗ Судебные решения (экстремистские материалы) - 1748
- ✗ Судебные решения (прочее) - 7405
- ✗ Постановления ФССП - 82
- ✗ Азартные игры - 2134
- ✗ Продажа алкоголя - 225
- ✗ Вовлечение несовершеннолетних - 2124
- ✗ Оскорбление государственных символов - 3
- ✗ Порочащие сведения - 5
- ✗ Пострадавшие несовершеннолетние - 6
- ✗ Взрывчатые вещества и оружие - 4
- ✗ ЛГБТ* - 2596
- ✗ Средства обхода блокировки (ЕАИС и 398-ФЗ) - 772
- ✗ Призывы к участию в массовых мероприятиях - 3431
- ✗ Призывы к экстремизму - 10 598
- ✗ Материалы нежелательных организаций - 471
- ✗ Недостоверная информация - 104 093
- ✗ Незаконная финансовая деятельность - 2688
- ✗ Оправдание экстремистской деятельности - 4168
- ✗ Материалы экстремистских организаций - 1079
- ✗ Поддельные документы - 1210
- ✗ Финансирование противника - 2162
- ✗ Материалы террористических организаций - 46

стран ЕС и Великобритании, открыто заявляющих о своей цели нанести России стратегическое поражение, Дуров не только отказывается исполнять требования компетентных органов, но и оказывает содействие зарубежным структурам, действия которых направлены против безопасности нашей страны.

УГОЛОВНОЕ ДЕЛО

Российская правоохранительная система встала перед дилеммой - как защитить граждан и государство?

В августе 2025 года принято решение ограничить голосовые вызовы мессенджера. Положительный результат получили моментально - по данным МВД, с сентября до конца декабря 2025 года по сравнению с тем же периодом 2024 года количество преступлений, совершенных с использованием цифровых технологий, уменьшилось на 23%. А это десятки тысяч!

С 10 февраля 2026 года Роскомнадзор увеличил на деградацию мессенджера Telegram до 55% на всей территории страны.

Сразу после этого стало распространяться заявление Дурова: «Россия ограничивает доступ к Telegram, пытаясь заставить граждан перейти на подконтрольное государству приложение, созданное для слежки и политической цензуры. Восемь лет назад Иран попытался провернуть то же самое - и потерпел неудачу. Власти запретили Telegram под надуманными предлогами, стараясь загнать пользователей в государственную альтернативу».

Несмотря на запрет, большинство иранцев до сих пор пользуются Telegram, обходя цензуру. Ограничение свободы граждан никогда не бывает правильным решением. Telegram отстаивает свободу слова и право на приватность - независимо от давления».

Это заявление можно рассматривать как провокацию, направленную на дестабилизацию общественно-политической обстановки в нашей стране. В нем признается осознанное использование Telegram в попытке совершения цветной революции в Иране, а также возможность его применения в подготовке смены власти в России.

Действия Павла Дурова расследуются в рамках уголовного дела по признакам преступления, предусмотренного ч. 1.1 ст. 205.1 «содействие террористической деятельности».

Вывод однозначен: Россия, отвечая на внешние и внутренние попытки развала страны, принимает действенные меры по защите своего информационного пространства.

«Комсомольская правда» знакомит читателя с героями СВО. Казалось бы, о таких примерах смекалки и настоящего мужества мы слышим только в былинах или видим в сценариях кинобоевиков, но нет, это реальные люди, которые сегодня защищают страну на самом переднем крае. Их подвиг войдет в учебники военного искусства.

Валентин АЛФИМОВ

НЕ КИНО, А НАСТОЯЩИЙ ГЕРОЙ

Передо мной в студии Радио «Комсомольская правда» не какой-то киношный супергерой. А простой русский парень Юра Мушенков. Ему 31 год, он родом с Дальнего Востока, сержант, инженер, сапер.

Юра скромно рассказывает мне про свою большую семью, про мать-воспитательницу, отца-тракториста и дядю-военного. Про то, как пытался поступить в Суворовское, но не прошел по здоровью. Мама тогда еще сказала: «Если не получается, значит, не твое время... Судьба все равно тебя приведет в нужную точку».

После 9-го класса Юра поступил в морской колледж во Владивостоке, после него - в университет... Но понял, что мечта звала, - он взял академический отпуск и пошел в армию. И сразу попал в инженерное подразделение... Стал сапером.

- Я в детстве любил взрывать петарды, а тут начали давать петарды, только побольше, - говорит он. - Через полгода уже первый контракт. В университет, в общем, так и не вернулся.

А военные, они же и на гражданке помогают. Боец Юрий Мушенков взрывал ледовые заторы на реках, сносил здания... Так и служил с 2014 года.

А потом началась СВО.

На груди у Юрия две государственные награды. Одна из них - медаль «За храбрость» II степени, ее он получил при ранении в Харьковской области. Перед БТР, на котором передвигались бойцы, взорвалась мина, машина ухнула в воронку, а Юрий сломал руку. Из чего попало сделал себе шину, но на задание командир не взял - пришлось прикрывать отход.

Вторая награда - сразу «Золотая Звезда» Героя России. Дальше мы оставим рассказ Героя Юрия Мушенкова от первого лица.

Долгая дорога к своим - сквозь минные поля и крики: «Русский, сдавайся!»



Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

Сапер-Герой Юрий Мушенков прикрыл отход своих, а потом сам три дня выбирался из логова врага, вызывая огонь на себя и преодолевая минные поля, налеты дронов, обстрелы кассетными снарядами и психические атаки.

ОТВЛЕК ВРАГА НА СЕБЯ

В 2023 году было контрнаступление противника. В районе одного населенного пункта у нас, саперов, была задача - перед передним краем противника установить минные поля. Поехали на двух машинах: одна минировала дистанционно, на второй мы вручную заносили мины.

И тут по нам прилетел снаряд. У нас был бронированный «КамАЗ» - люди в капсуле, уцелели. Водитель протянул еще немного и остановился у ангаров. А по нам - огонь со всех сторон. Оказалось, что в деревне работали диверсионные группы противника.

Мы укрылись в ангаре, часа два вели бой. А часть боекомплекта, провизия остались в горящей машине...

Думали, как выбираться: либо обратно в сторону деревни и в лесополосу. Либо зайти чуть-чуть вглубь к противнику и там на окраину деревни и уже через реку к нашим. А по нашему ангару уже били артиллерией, командир получил тяжелое ранение, командование легло на меня.

Чтобы уберечь парней, я побежал в сторону деревни. Максимально старался шуметь, вел хаотичный огонь. В общем, отвлекал на себя внимание, потратил весь боекомплект. А товарищи уходили в противоположную сторону. Они смогли выбраться в первую ночь.

Я укрылся в лесополосе, нашел там нору, спрятался. По темноте вернулся в ангары, нашел в этих завалах двух раненых, оказал им помощь, собрал боекомплект. И мы вместе с парнями трое суток выбирались.

«ЗА НАМИ БУДТО КТО-ТО ПРИСМАТРИВАЛ СВЕРХУ»

Деревня была под контролем противника - они туда хорошо стянули войска. По карте в этой деревне шел ряд огородов прямо по центру. Естественно, по дорогам и среди домов лучше было не лазить, выходить по окраине - точно нарвемся на противника. Ну и решили - где нас будут меньше всего искать? У себя под носом. И мы решили идти прямо через деревню.

За нами все время как будто кто-то присматривал сверху: нам встречались патрули, но они нас не замечали, пока лежали в лесополосе, противник применил фосфорные бомбы - мы уже успели перекреститься, со всеми попрощались, это же фосфор, сейчас сгорим, - а он прямо над нами как будто куполом, потух - и все. Все вокруг горит, а мы вот лежим, и только пепел уже падает.

Мы нашли радиостанцию, и по ней нас корректировали, куда идти. Сначала не знали, на кого выходить по радио, но я услышал человека с позывным «Апрель». А я родился в апреле. И я понял: вот она - ниточка жизни, «Апрель» - это тот человек, который меня выведет. И «Апрель» нас выводил. Все эти три дня.

А мы со своей стороны по этой же радиостанции корректировали нашу артилле-

рию - наводили «Грады» на позиции противника: и себе путь почистили, и противника потихоньку убрали. А конкретную точку я же прямо указывать не мог и по радио делал вид, что сижу в соседней деревне, давал координаты: направление с такой-то деревни, в конце, третья улица слева, пятый дом...

И хотя вызывал огонь на себя, в нас не прилетел ни один снаряд от наших. Это тоже такая удача.

ОБСТРЕЛ ЗАПРЕЩЕННЫМИ «КАССЕТАМИ»

На третьи сутки мы сидели в одном из дворов, и начался интенсивный артобстрел - на-

ВАЖНО

К сержанту Мушенкову и его раненым товарищам все эти трое суток пытались прийти на помощь наши подразделения. Но все попытки были безуспешны - слишком большие силы стянул противник в эту деревню. А потом и сам Юрий уже настоял: не надо нас спасать - только больше людей положите. «Мы будем выходить сами, а вы нас просто корректируйте».

ши били по противнику. Мы с ребятами укрылись за самым большим деревом. А парни же ранены, измотаны - мы за эти трое суток один раз только смогли отпить водой из разрушенного колодца, еда-то еще в «КамАЗе» сгорела.

А противник начал в деревне включать записи: «Русский солдат, сдавайся». Вот как фашисты во время Великой Отечественной. И после этого как будто летит самолет, раз-

рыв снарядов, потом крики и плач женщин и детей - это такое психологическое подавление. И этот звук как будто со всех сторон. Я парням говорю: не обращайтесь внимания, нас пытаются морально подавить.

Парни залегли отдыхать, ну и я сам тоже вырубился. Проснулся от того, что кто-то разговаривает по радиостанции. Я понимаю - не моя. Открываю глаза - мы уснули прямо у противника во дворе: замаскированная машина, и вэс-ушник принимает задачи по радиостанции. Я потихоньку разбудил парней, пришлось немного вернуться обратно, сделать опять крюк - попали снова в эти огороды. Это были уже третьи сутки.

И тут противник все-таки нашел нас с «птички». Мы минут 20 притворялись мертвыми. И потом уже «птичка» улетела. Думали, что уловка удалась, но оказа-

лось, «птичка» улетела, а по нам просто применили запрещенные кассетные снаряды. В меня прилетело поменьше, а в парней - вся кассета. Дальше они уже передвигаться не могли. И я уже с ранениями.

Парни настояли, чтобы я дальше уходил один. Я их замаскировал и пошел. Попал на две группы противника, вступал в стрелковый бой - парни, которые были со мной, отдали мне весь свой боекомплект. Я добрался до окраины деревни, противник - за мной. Я уже по полю пробираюсь, а они встали - просто стреляют в спину. А не пошли они туда, потому что это было минное поле. Они там дистанционно установили мины. Вот опять повезло - я столько лет сапер и примерно понимаю, как вести себя на минном поле. Прошел его, потом попал на наше. А на своем я был уже как рыба в воде.

«ЭТО ЧУДО, ЧТО ПРЯМО ТАМ НЕ СОШЕЛ С УМА»

Я на наших вышел, и они по мне стрелять начали... Их можно понять: со стороны противника выходит неизвестный... Им потом уже сообщили, и меня встретили, оказали помощь.

Я на карте им показал позиции противника и где спрятал товарищей для их эвакуации. После этого меня уже направил в свое штатное подразделение.

Потом было восстановление. Я голову, наверное, больше восстанавливал. С физическим состоянием все нормально было. Мне потом объяснили, что это чудо, что я прямо там не сошел с ума.

Чему научили четыре года СВО - «Вопрос дня»

< стр. 3.

РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

• Ставрополь 105,7 FM
• Кавминводы 88,8 FM

radiokp.ru

Герои СВО в редакции
«Комсомольской правды» -
слушайте в программе
«Диалоги» на Радио «КП»
и на сайте radiokp.ru



За трудоголизмом часто прячется изматывающая тревога. Как себе помочь, чтобы не выгореть.

Оксана
НАРАЛЕНКОВА

Человек, который отвечает на сообщения начальника в час ночи и жертвует отпуском ради проекта, - ценный сотрудник? Психология говорит, что он как минимум кандидат на выгорание и серьезные проблемы со здоровьем. Разбираемся, где заканчивается любовь к профессии и начинается опасная зависимость, опираясь на данные исследований и комментарии экспертов Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ).

ТРУД И ТРУД МЕНЯ ПЕРЕТРУТ!

Команда норвежских ученых провела анализ с участием 16 426 человек. Оказалось, что среди трудоголиков симптомы тревожных расстройств встречаются почти в три раза чаще (33,8%), чем среди тех, кто работал в меру (11,9%). Исследователи пришли к выводу, что именно тревога запускает трудоголизм как способ сбежать от чего-то сложного в жизни. Чрезмерная работа может быть показателем глубинных психологических проблем, вклю-



Хорошо работает тот, кто умеет хорошо отдыхать.

Работа, работа, отстань от Федота!

чая СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) и ОКР (обсессивно-компульсивное расстройство).

Почему трудоголики не могут остановиться? Венгерское исследование изучило, как работают внимание, память, речь и мышление у тех, кто живет работой. Оказалось, что таким трудягам физиологически сложнее тормозить свои импульсы, они просто не могут переключиться. А это типичное поведение людей с зависимостями. Зато трудоголики лучше обычных сотрудников справляются с задачами на под-

держание внимания, на фокусировку. Авторы считают, что такая «ловушка» заставляет человека застревать в рабочих процессах: он не может вовремя остановиться, а постоянный стресс и тревога замыкают порочный круг.

НИКАКОЙ СВЕРХПРОДУКТИВНОСТИ

Другое исследование, крупный метаанализ 89 научных работ, показало: трудоголизм не означает высокой производительности. Зато он прочно связан с тревогой, стрессом, конфликтами в семье и проблемами со здоровьем.

- Не стоит путать искреннюю любовь

к делу с болезненной зависимостью, - объясняет разницу психолог Мария Радионова, доцент кафедры клинической психологии и психотерапии факультета «Консультативная и клиническая психология» МГППУ. - Увлеченный профессионал работает с удовольствием, но при этом умеет вовремя «выключаться» и восстанавливать силы. Трудоголик же находится в вечном напряжении: даже в свободное время, в выходные, на отдыхе его преследуют навязчивые мысли о делах, тревога и желание провернуть рабочие часы.

Кадр из фильма «Операция «Ы» и другие приключения Шурика», 1966

ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Насколько ты трудоголик

Наш эксперт предлагает чек-лист, который поможет понять, не пора ли бить тревогу. Если вы узнаете себя в большинстве этих пунктов, возможно, работа для вас уже превратилась в ловушку.



- 1 РАБОТА РАДИ РАБОТЫ**
Вы ловите себя на том, что продолжаете трудиться «по инерции», даже когда все задачи выполнены. Материальное вознаграждение для вас уже не главное.
- 2 ПЕРФЕКЦИОНИЗМ**
Вы настроены на порядок и на оценку «отлично» во всем. Стремитесь быть безупречным, но порой вам сложно отделить главное от второстепенного.
- 3 СЛИЯНИЕ С РОЛЬЮ**
Ваше настроение и самооценка полностью зависят от успехов на работе и одобрения окружающих. Без достижений вы чувствуете себя «недостаточно хорошим».
- 4 СТРАХ НЕУДАЧИ**
Больше всего вас пугает ситуация, в которой вы можете «потерять лицо» и быть обвиненным в некомпетентности.
- 5 ЗАПРЕТ НА РАССЛАБЛЕНИЕ**
Вы испытываете вину или внутренний дискомфорт в отпуске или минуты отдыха. Возникает ощущение, что время потрачено впустую, если вы не заняты чем-то полезным.
- 6 ЦИФРОВОЙ ПОВОДОК**
Вы постоянно на связи 24/7, оправдывая проверку почты или рабочих чатов заботой о деле, хотя за этим стоят тревожность и страх упустить контроль.
- 7 ОБЕСЦЕНИВАНИЕ ПАУЗЫ**
Предложения близких или друзей отвлечься на обед или прогулку вызывают у вас только досаду и желание поскорее вернуться к задачам.
- 8 ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ БАЗОВЫМИ НУЖДАМИ**
Сон, полноценный обед и общение с близкими уходят на второй план, уступая место бесконечным дедлайнам.
- 9 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕРЕГРЕВ**
Вы живете в состоянии фонового стресса и хронической усталости.
- 10 ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОПУСТОШЕННОСТЬ**
Вам становится все труднее общаться неформально, проявлять симпатию и эмпатию к людям.
- Трудоголик - это человек, поглощенный работой так, что баланс всей его активности резко смещен в сторону работы. Работа является ведущей ценностью и «центром» жизни. Опасность трудоголизма в том, что он обесценивает отдых и другие сферы, превращая работу в единственный смысл существования, - подчеркивает Мария Радионова.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

НЕ ВЫГОРЕТЬ К СОРОКА

Справляемся с тревогой

Если тревога постоянно «лечится» работой, организм неизбежно дает сбой. О долгосрочных последствиях такого образа жизни предупреждает Дмитрий Деулин, кандидат психологических наук, доцент, декан факультета экстремальной психологии МГППУ.



Дмитрий Деулин.

- Сегодня чрезмерный трудоголизм может выматывать силы человека и уже к 35 - 40 годам люди не способны нормально работать из-за своей психофизиологической изношенности, - отмечает Дмитрий Деулин.

По его словам, плата за мнимую продуктивность огромна:

✓ хроническая усталость, профессиональное выгорание, стрессовые и психосоматические расстройства, нередко - алкоголизация;

✓ конфликты с близкими, разлады в семье, расторжение браков, эмоциональная замкнутость.

Инструкция по выживанию для тех, кто не может остановиться. Что делать прямо сейчас?

Психолог Мария Радионова предлагает для трудоголиков такие техники по управлению собственным мозгом.



Мария Радионова

«Перезагрузка» системы

Цель - мгновенно переключить нервную систему из режима «выживание» (где правят паника и инстинкты) в режим «аналитика» (где работают логика и спокойствие).

Дыхание по квадрату. Это физиологический «стоп-кран» для паники. Техника проста: вдох (4 секунды) - задержка дыхания (4 секунды) - выдох (4 секунды) - пауза (4 секунды). Сделайте 3 - 4 цикла прямо перед важным звонком или сложной встречей.

Холодная вода. Ополосните лицо или запястья ледяной водой. Это активизирует блуждающий нерв - главный канал,

отвечающий за успокоение, и быстро снижает пульс.

Фильтры для мозга: работаем с мыслями

Тревога часто растет из-за неопределенности и хаоса в голове. Задача - перевести размытый «страх» в конкретный «план».

«Выгрузка» мозга (Brain Dump). Утром или в момент особой тревоги возьмите лист бумаги и выпишите все, что вас беспокоит и что нужно сделать. Пока мысли в голове, они кажутся огромными и нерешаемыми. На бумаге это просто список задач, с которым уже можно работать.

Разделение контроля. Спросите себя по каждому пункту: «Могу ли я прямо сейчас на это повлиять?» Если да - запишите первый конкретный шаг. Если

нет (например, решение клиента, курс валют) - сознательно разрешите себе не тратить на это энергию до появления новой информации.

Рефрейминг дедлайна (в данном случае переосмысление итоговой черты. - Ред.). Вместо катастрофизации, накручивания себя («Я не успею, и все рухнет!») сместите фокус на действие: «У меня есть 4 часа, чтобы сделать максимум. Что принесет 80% результата за это время?».

Структурные привычки для высокой нагрузки

Чтобы не выгорать в ноль, нужно встроить «островки безопасности» прямо в рабочий процесс.

Режим «Никаких уведомлений». Отключите звук на телефоне и все всплывающие окна, кроме самых критических. Каждое «дзынь» вызывает

микровсплеск кортизола (гормона стресса) и дергает.

Завершение цикла стресса. В конце рабочего дня обязательно дайте телу физическую разрядку: быстрая ходьба, приседания, растяжка. Телу нужно «показать» мышцам, что опасность миновала, иначе оно так и останется в режиме реагирования «бей или беги». Достаточно 10 - 15 минут активности.

«Радикальный приоритет»

В условиях жесткого дедлайна тревога растет от желания сделать все и сразу, причем идеально. Это путь в никуда. Используйте принцип: «Сделанное хоть как-то лучше идеального».

- 1 Определите всего одну задачу на день, невыполнение которой будет критичным.
- 2 Сделайте ее первой. С утра, пока есть силы.
- 3 Все остальное воспринимайте как бонус.

Штрафы за съемку БПЛА и военных объектов ввели на Ставрополье

Ева ТКАЧЕНКО

Меры направлены на обеспечение общественного порядка.

Решение приняли на заседании краевой Думы. Под запрет попадает умышленное распространение таких материалов, публикация фото и видео в СМИ и интернете. За нарушение гражданам грозит штраф от одной до трех тысяч рублей, должностным лицам - от 10 до 30 тысяч, юридическим лицам - от 100 до 300 тысяч рублей.

При повторном нарушении суммы увеличиваются: до пяти тысяч рублей для граждан, 50 тысяч - для должностных лиц и 500 тысяч - для организаций.

- Материалы с места событий, попавшие в Сеть,

анализируются противником для новых атак. Это не публичный контент, и граждане должны это понимать, - пояснили в Думе СК.

Кроме того, ответственность ввели за неисполнение решений муниципальных антитеррористических комиссий. В этом случае

гражданам придется заплатить от 500 рублей до 2 тысяч, должностным лицам - от 10 до 20 тысяч, юридическим - от 50 до 100 тысяч рублей.

Новые меры направлены на обеспечение общественного порядка и антитеррористической безопасности в регионе.

■ МЕЖДУ ТЕМ

Краевые парламентарии расширили перечень льготных категорий по уплате транспортного налога. Теперь в него включены граждане России, которые выполняют или выполняли задачи по отражению вооруженного вторжения на территорию страны в ходе вооруженной провокации в Брянской области.

Ранее такие льготы уже действовали для участников СВО и их семей, проживающих на Ставрополье. Также они распространяются на граждан, выполнявших аналогичные задачи в Курской и Белгородской областях.

- Это решение направлено на поддержку наших защитников. Они должны чувствовать благодарность за свой героизм и понимать, что они и их семьи тоже получают поддержку, - пояснили в Думе.

Изменения вступают в силу в рамках действующего регионального законодательства.

Олег УКОЛОВ

■ ПОПАЛИСЬ

Лапша быстрого обогащения

Евгения ТОКАРЕВА

В Ставропольском крае накрыли подпольный цех с «левым» фастфудом.

Мука, пальмовое масло, усилители вкуса и чужой бренд. Способ приготовления: смешать, упаковать и продать. Именно по такому рецепту трое предпринимателей-самоучек из Подмосквы и Якутии решили заработать на Ставрополье. Правда, вместо прибыли получили уголовное дело.

В марте прошлого года бизнесмены приехали в Лермонтов, арендовали несколько цехов и начали штамповать лапшу быстрого приготовления и чипсы. На упаковку ставили логотипы популярных торговых марок, вот только к оригиналам эти изделия не имели никакого отношения.

Однако долго кормить страну подпольным фастфудом у дельцов не вышло. Схему вскрыли полицейские ГУ МВД России по СКФС совместно с сотрудниками УФФС России по Ставропольскому краю.

- В результате оперативно-розыскных мероприятий задержаны трое подозреваемых. Изъят контрафакт стоимостью свыше 20 млн рублей, - говорит официальный представитель МВД России **Ирина Волк**.

Теперь вместо наращивания объемов производства бизнесмены будут знакомиться с Уголовным кодексом. Против них возбуждено дело по статье 180 УК РФ («незаконное использование товарного знака»). А покупателям остается надеяться, что лапша из подпольных цехов не успела попасть в магазины. Ну, или хотя бы что она была не самой вредной в их жизни.

- Есть или не есть - вот в чем вопрос...

Светлана МАКОВЕЕВА

■ ТРАНСПОРТ

Маршрут Пятигорск - Лермонтов восстановят после прямой линии главы Ставрополья

Татьяна ГУЩИНА

Результаты конкурса станут известны уже в начале марта.

Движение между Пятигорском и городом Лермонтовом возобновится сразу после выбора нового перевозчика. Как рассказали в краевом министерстве дорожного хозяйства и транспорта, результаты конкурса станут известны уже в начале марта.

Инициативу о восстановлении рейса поддержал губернатор **Владимир Владимиров** после обращения местных жителей, которое прозвучало на прямой линии 17 февраля. Проект войдет в краевую программу.

По данным миндора, предыдущий перевозчик отказался от маршрута в прошлом году; последующие конкурсы интереса ни у кого не вызвали. Новый тур уже объявлен, и ведомство надеется, что в этот раз претендент найдется и автобусы снова пойдут по дороге.



Антон СОКОЛОВ

КСТАТИ

В Пятигорске запустят 20 новых муниципальных автобусов средней вместимости. Их передадут из краевой собственности в городскую. О решении сообщил мэр города **Дмитрий Ворошилов**.

- Сегодня мы стоим на пороге возрождения муниципального общественного транспорта в Пятигорске.

Новые автобусы поступят в распоряжение муниципального бюджетного учреждения, на базе которого создадут перевозчика. Это позволит частично вернуть контроль над пассажирскими перевозками на уровень города.

Кроме того, в Пятигорске планируют расширить автопарк. Власти намерены участвовать в государственной программе льготного лизинга и приобрести еще 20 новых автобусов. Общее обновление может составить до 40 единиц техники.

■ ШОК!

Неизвестные напали на службу отлова и пытались поджечь их авто в Эссентуках

Александр МОРОЗОВ

Нападавших ищет полиция.

В Эссентуках несколько дней назад неизвестные напали на службу отлова бездомных животных и пытались поджечь их машину. Кто именно это сделал и при каких обстоятельствах - пока неизвестно. О случившемся сообщил мэр города **Владимир Крутников**.

- Узнал тревожную новость: на днях на сотрудников отлова напали и пытались поджечь их машину, - сказал градоначальник.

Крутников напомнил, как работает служба отлова. Специалисты не «ловят руками» животных: их усыпляют специальными дротиками и увозят в пункт временного содержания. После этого собак стерилизуют и вакцинируют. Такой порядок нужен, чтобы снижать риски для людей и не наносить животным лишнего вреда.

По словам мэра, проблема со-

бак на улицах города никуда не делась. Ситуация с самовыгулом в Эссентуках остается сложной. И хотя в городе он запрещен, хозяева упорно продолжают отпускать своих питомцев бродить по улицам без контроля.

- Ситуация с самовыгулом в нашем городе остается критической: 70% собак находятся на самовыгуле. И еще есть места, где сами жители препятствуют работе службы отлова по созданию безопасной среды в первую очередь для наших детей, - пояснил Крутников.

Инцидентом заинтересовалась полиция. Правоохранительные органы проверят случай нападения и выяснят подробности происшествия.

- Сотрудники полиции устанавливают все обстоятельства произошедшего. По результатам проверки будет принято решение в соответствии с законодательством, - добавили в ОМВД России по городу Эссентуки.

Евгения ТОКАРЕВА

**Скорая в Ингушетии
вошла в топ-3 самых
быстрых в России.**

На заседании наблюдательного совета Агентства стратегических инициатив президенту России представили свежий рейтинг качества жизни в регионах. Среди прочего оценивали, как быстро к людям приезжает скорая. Ингушетия вошла в топ-3 регионов-лидеров вместе с Мурманской областью и Чукоткой.

Скорую помощь в Ингушетии обеспечивают Республиканский центр медицины катастроф, а также станции в Сунже и Малгобеке. Сеть подстанций развернули так, чтобы в любую точку региона можно было доехать за 20 минут - это норматив, и здесь его выдерживают.

С конца 2024 года в регионе заработала единая диспетчерская. Сейчас там 24 оператора, которые принимают и передают вызовы. Все автоматизировано, машины отслеживают через ГЛОНАСС, так что можно скорректировать маршрут любой машины, не тратя времени.

Автопарк современный. В обычных машинах - аппараты ИВЛ и дефибрилляторы. В ре-

Когда минуты решают



Алексей БУЛАТОВ

нимобилиях класса «С» - еще и инфузоматы, медицинские отсосы, переносной кислород и разводка газов. Все, чтобы можно было начать спасать человека прямо по дороге в больницу.

В пресс-службе главы и правительства республики рассказали, на что чаще всего жалуются люди, вызывая скорую. Первое место - сердечно-сосудистая система, гипертония, на втором -

проблемы с дыханием и пищеварением.

- Когда речь о скорой, минуты решают все. Нам важно, чтобы каждый житель Ингушетии мог вовремя получить помощь. Мы вкладываемся в технику, в цифры, в обучение. Но главное - это люди, которые каждый день выезжают на вызовы. Спасибо им за труд, - говорит глава Ингушетии **Махмуд-Али Калиматов**.

■ БЛАГОЕ ДЕЛО

Петельки с любовью

Евгения ВИЗЕР

Пенсионерка из Владикавказа вяжет носки для бойцов СВО.

Она не держит в руках оружие и не стоит в строю. Но ее вклад в общее дело - душевный и невероятно важный. **Калта Салаевна Кочиева** из Владикавказа уже не первый раз отправляет посылки военнослужащим в зону специальной военной операции.

И каждый раз с одними и теми же «снарядами»: мягкими, теплыми носками, связанными своими руками.

Пенсионерка признается: не помогать не может. Как умеет, так и поддерживает. А умеет она вязать. Спицы, пряжа, молитва и любовь рождают тепло, которое так нужно бойцам.

Калта Салаевна - мать четверых детей и старшая среди 11 братьев и сестер. Число 11 для нее не просто цифра, а счаст-



Канал «Россия» - это я

ливый символ. Именно столько пар носков она каждый раз передает нашим ребятам.

Она верит: любая петелька, связанная с любовью и молитвой,

хранит тепло не только шерсти, но и сердца. И пусть носки не спасут от пуль, они точно согреют в холодный вечер там, где так нужна поддержка из дома.

■ ЕСТЬ ПРОБЛЕМА

В Нальчике за 2025 год 300 человек обратились за медпомощью после укусов собак

Серافима ДУБРОВСКАЯ

Ответственным за отлов животных грозит срок.

По данным следствия, в декабре 2023 года в городе построили приют для временного содержания безнадзорных собак. Спустя два года, в сентябре 2025-го, администрация Нальчика передала объект в пользование общественной организации на безвозмездной основе.

После этого ситуация с бродячими псами ухудшилась. Необходимых мер новые собственники не принимали - животных с улиц

попросту не отлавливали. Как было сказано ранее, только за прошлый год и истекший период 2026 года собаки покалечили около 300 местных жителей.

- Невыполнение должностными лицами своих обязанностей создает реальную опасность для жизни и здоровья граждан, в том числе малолетних детей, - сообщили в СУ СКР по Кабардино-Балкарии.

Сейчас следователи начали разбираться в причинах бездействия властей и общественной организации. На ответственных лиц завели уголовное дело. Фигурантам грозит арест до трех месяцев.

■ ЭКОЛОГИЯ

Сотни мертвых птиц обнаружили на берегу Каспийского моря в Дагестане

Матрена ВАСИЛЕВСКАЯ

Специалисты минприроды отобрали 20 туш для проведения лабораторных исследований.

На берегу Каспийского моря обнаружили сотни мертвых птиц. Местные жители говорят, что среди пернатых замечены нырки с длинной шеей, лысухи, лебеди и пеликаны, которые давно занесены в Красную книгу.

Информация о случившемся вызвала панику в местных телеграм-каналах. Люди переживают: совсем недавно на берегу находили туши десятка краснокнижных тюленей, а теперь - птиц. Массовая гибель пернатых, по их словам, наблюдается два дня подряд.

Местные жители рассказывают, что они выходят из воды на берег и обратно не возвращаются. Некоторые предположили, что такое поведение птиц может быть обусловлено холодной погодой: слабые, простуженные особи перемерзли, ослабели и погибли. Но быть уверенными в этом люди не могут и бьют тревогу.

Инцидентом заинтересовались в минприроды Дагестана.

- В министерство природных ресурсов и экологии РД поступают обращения от обеспокоенных жителей о случаях обнаружения мертвых птиц на побережье Каспийского моря. Специалисты ведомства провели мониторинг прибрежной территории, отобрали около 20 туш для проведения экспертизы и направили их в лабораторию.

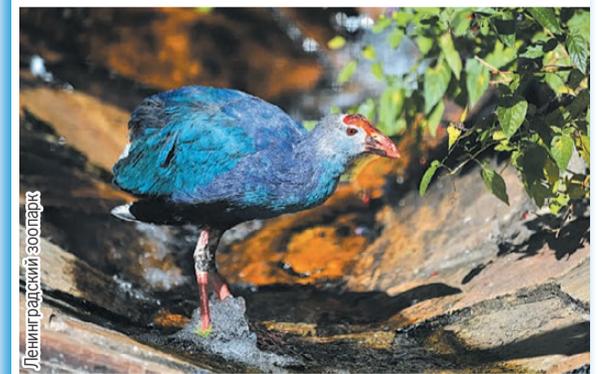
В ведомстве добавили, что результаты исследований будут готовы на следующей неделе.

Похотная ситуация произошла в начале зимы с краснокнижными нерпами, которые включены в охранные списки пяти прикаспийских государств. Тогда экологи говорили, что причиной массовой гибели тюленей стала асфиксия. Животные в период миграции проходят через зоны мощных выбросов природного газа со дна моря и задыхаются.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Редкие птицы вернулись на озера в Дагестане. Стайку султанок заметили на одном из диких озер Кумторкалинского района. Они занесены в Красную книгу России и республики и уже долгое время не появлялись в этих местах. Пташки примечательны грациозным видом и ярким окрасом. Оперение у них голубое, а клюв - красный.

- Редких птиц заметил местный фермер, который сообщил о находке инспекторам минприроды РД, - рассказали в ведомстве.



Ленинградский зоопарк

Султанки - водоплавающие птицы, которые обитают на всем побережье Каспийского моря. Но много лет назад они исчезли с территорий многих водоемов в Дагестане. Вина за это лежит на браконьерах.

После этого природоохранные инспекторы долгие годы проводили регулярные рейды, жестко контролировали охоту и старались восстановить водно-болотные угодья. И сейчас эти усилия дали плоды - птицы вернулись в свою естественную среду обитания.

- Семь султанок каждый день утром встречаю здесь на озере. Лет 30 их тут не видел. Красиво, - говорит на видео житель Кумторкалинского района.

Анатолий ЖДАНОВ



Наталья МАКАГОНОВА

Верный читатель
«Комсомольской
правды» отмечает
90-летний юбилей.

Владимир БЛУЖИН: 70 лет с «Комсомолкой»!



Антон СОКОЛОВ

Все журналисты твердо знают, что главное богатство газеты - ее читатели.

Именно благодаря им любое средство массовой информации держится на плаву, развивается, не стоит на месте. На их добром отношении держится и не падает тираж, сохраняется престиж издания. Каждое издательство гордится своим «золотым» фондом - самыми верными и благодарными читателями.

Житель Ставрополя Владимир Филиппович Блужин, наверное, один самых давних подписчиков «Комсомолки» - вот уже 70 лет он не расстается с газетой! Наверняка, кто-то удивится такому огромному читательскому стажу. Хотя удивляться особо нечему. Все просто - сегодня, 24 февраля, Владимир Филиппович отмечает большой юбилей - ему исполнилось 90 лет!

Родился Владимир 24 февраля 1936 года в Перми, в рабоче-крестьянской семье. Отца он практически не помнит. Филипп Дмитриевич был призван на фронт 22 июня 1941 года и погиб в первые дни войны. Военный эшелон, в котором ехали на фронт на-

ши бойцы, был разбомблен, погибли все. Мама, Евдокия Павловна, осталась вдовой с двумя детьми, младшему из которых было всего 5 месяцев.

- В школах, находившихся в тылу, обучение не прекращалось. И государство, и родители старались создать все условия, чтобы дети получали образование. Несмотря на лишения и трудности, все мы с большим желанием ходили на занятия, нам хотелось учиться, - вспоминает Владимир Филиппович.

После школы Владимир поступил в Пермское военно-морское училище. После его окончания был направлен служить на Тихоокеанский флот. Через несколько лет, несмотря на все сложности военной службы, чтобы лучше разбираться в новой технике и современных приборах, поступил в Московский машиностроительный вуз, выбрав специальность «Приборы точной механики».

- Газету «Комсомольская правда» я начал читать в учи-

лище, а когда вышел на службу, в мои обязанности входило проведение политзанятий с личным составом. Молодых моряков я знакомил с газетой, читал им статьи, затем мы обсуждали прочитанное. Интересны были статьи Василия Пескова под рубрикой «Окно в природу». А с каким нетерпением мы все ждали очередную статью о семье староверов Лыковых, чтобы узнать продолжение истории их жизни, - рассказывает Владимир Филиппович. - А еще мне запомнилась статья «Пекарь», напечатанная в «Комсомолке» примерно 45 лет назад. Даже помню, что она была на четвертой полосе. В ней рассказывалось о мужчине, который к 40 годам сменил 50 специальностей, но в конце-концов нашел себя и стал абсолютно счастливым человеком.

В Ставрополь капитан третьего ранга Владимир Блужин вместе с женой, дочерью и сыном приехал в начале 80-х годов прошлого столетия, после выхода в отставку. Его трудовая биография продолжилась в Ставропольском горисполкоме, где он проработал много лет.

- «Комсомольская правда» была со мной всегда. Я гор-

жусь, что в прошлом году газета отпраздновала 100-летний юбилей, а я 70 лет являюсь ее постоянным читателем. Интерес к изданию всегда был огромен - и спустя 100 лет после выхода первого номера она не только не потеряла свою значимость и актуальность, но и приобрела новый смысл, - говорит Владимир Филиппович. - Сегодняшнюю «Комсомолку», как и все эти годы, читаю с удовольствием, с первой до последней страницы. И считаю, что слово «доверие» - ключевое, которое жители нашей огромной страны употребляют, говоря о газете. А еще считаю, что именно наша любимая «Комсомолка» - мой источник бодрости и долголетия.

Уважаемый Владимир Филиппович!

Сегодня в честь Вашего юбилея Вы принимаете множество поздравлений с наилучшими пожеланиями. Весь коллектив ИД «Комсомольская правда» - Северный Кавказ» от всей души присоединяется к ним. Здоровья Вам, долголетия, добра и побольше позитивных эмоций.

Продолжайте как можно дольше оставаться нашим верным подписчиком, читателем и другом!

■ СВЯТО МЕСТО

В усыпальнице сделали клуб

Анна ЕГОРОВА

Часовню Ивана Иноземцева на КМВ передали РПЦ для восстановления.

Верхневокзальная - маленькая улочка на окраине Железноводска возле ж/д станции. Это был бы типичный, ничем не примечательный частный сектор на два десятка домиков, если бы не одно здание. Сложная форма крыши, массивные стены из кирпича и камня, сводчатые окна, необычный декор... Когда-то здесь находилась часовня-усыпальница Ивана Дмитриевича Иноземцева - уникального инженера, благодаря которому на курорты Кавминвод пришли поезда. В советское время постройку отдали под клуб, затем здесь находился частный дом. Теперь помещение ждут новые перемены. Но на этот раз о них говорят с радостью.

- Впервые делюсь этим публично. Недавно мы вернули в собственность русской православной церкви часовню, ставшую местом упокоения Ивана Иноземцева - проводника и строителя первых железных дорог на Северном Кавказе, в честь которого и назван поселок. Теперь мы начинаем ее восстанавливать, - рассказал архиепископ Пятигорский и Черкесский Феофилакт во время пресс-конференции в «ТАСС Кавказ».

ГЕНИЙ СООБЩЕНИЯ

Иван Дмитриевич Иноземцев родился 27 декабря 1843 года в станции Григориопольской Ставропольского края в семье

казачьего офицера. Мальчик рано осиротел. Совет (круг) Кубанского войска взял над ним опеку и способствовал отправке юноши в Институт Корпуса инженеров путей сообщения в Санкт-Петербурге.

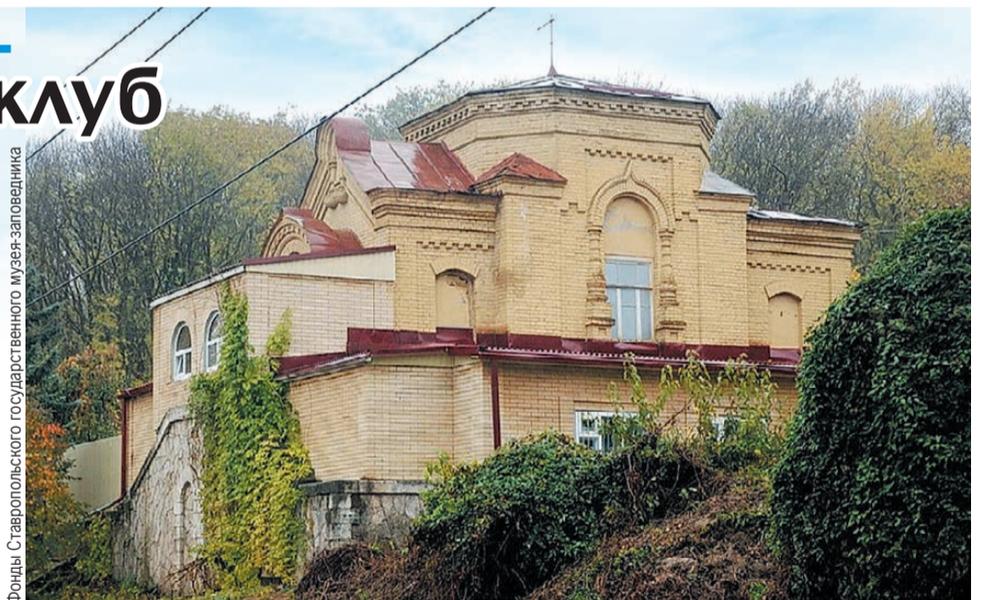
После учебы Иван вернулся на малую родину. Полученные знания оказались как нельзя кстати - закончилась Кавказская война, нужно было осваивать территории, прокладывать дороги.

Иноземцев успел поработать на Кубани, на Дону, в Одессе, откуда его перевели в «Общество Киево-Брестской железной дороги» для решения вопросов взаимодействия с европейскими центрами путей сообщения, а в 1879 году поставили руководителем Ростово-Владикавказской железной дорогой.

Остро стоял вопрос с развитием сети на КМВ. Задача выглядела наисложнейшей из-за специфического ландшафта, но без этого добираться на курорты было долго, сложно, опасно, коррективы в маршруты постоянно вносила погода.

Иноземцев трудностей не испугался, разработал новые технические решения (например, по укреплению склонов и берегов рек, возведению виадуков, впервые использовался армированный бетон), подготовил инструкции, не потерявшие актуальности до сих пор, и уже в середине 1891 года добился от императора Александра III одобрения проекта по строительству железной дороги от Минеральных Вод до Кисловодска. На его реализацию ушло три года. Путь по новому маршруту стал занимать около часа.

КМВ стали развиваться невероятными



Фонды Ставропольского государственного музея-заповедника

темпами. Если в 1895 году курорты приняли меньше 10 тысяч человек, то через 15 лет эта цифра уже превышала 50 тысяч. За пару лет турпоток вырос еще на 30 тысяч. Для комфортного пребывания отдыхающих много внимания стало уделяться обновлению инфраструктуры и благоустройству. Железнодорожное сообщение способствовало развитию грузоперевозок и промышленности, особенно строительной отрасли.

Помимо этого, Иноземцев не жалел времени, сил и средств на образование своих сотрудников и культурно-просветительские акции. Проводились выездные выставки, отдаленные пункты стали посещать медики, представители духовенства.

ТЕПЕРЬ ПОД ОХРАНОЙ

Службе на железной дороге Иван Иноземцев посвятил около 30 лет жизни. За это время в регионе появилось почти 2200 километров путей. В 65 лет Иван Дмитри-

евич подал в отставку из-за проблем со здоровьем. Общество Владикавказской железной дороги построило для него особняк, где он и прожил до 1912 года. Самочувствие Иноземцева резко ухудшилось, его отправили на лечение в Москву, где он скончался в 1913 году. Его предали земле на Новодевичьем кладбище.

Сам Иван Дмитриевич в завещании указывал, что хочет найти упокоение в родных краях, поэтому через год родные перезахоронили его в семейной часовне-усыпальнице на станции Каррас, которую в честь великого инженера переименовали в Иноземцево. Но в 1928 году власти постановили перенести все останки из часовни на местное кладбище.

К счастью, уникальное здание 1903 - 1908 годов постройки не стали разрушать. Сейчас оно признано объектом культурного наследия и взято под государственную охрану.

Кровная жесть

Неожиданные причины, из-за которых «врут» анализы.

Анна ДОБРЮХА,
медицинский журналист



В процедурном кабинете главное - спокойствие. Тогда и анализы не наврут.

- Сколько мне нельзя есть? - спрашивает пациент стоматолога.

- Хотя бы во время приема, - отвечает врач.

Собираясь сдавать анализы крови, мы обычно помним и соблюдаем главное правило: на голодный желудок. Иначе результаты будут ошибочными, не отразят реальное состояние здоровья. А что еще может привести к искажениям?

О важных и далеко не для всех очевидных причинах ложных результатов анализов крови «КП» рассказал эксперт по доказательной медицине и организации здравоохранения, член Федерации лабораторной медицины, врач клинической лабораторной диагностики Александр КАРАСЕВ.



Александр Карасев.

ВРЕМЯ СУТОК И ГОЛОДАНИЕ

- Анализы крови лучше всего сдавать утром, после 8 - 12 часов голодания. Перед сдачей можно выпить стакан простой воды, - рассказывает эксперт.

- Сейчас немало людей, особенно в мегаполисах, работают в ночную смену. Утром и даже днем спят. А некоторые клиники и медлаборатории принимают анализы до вечера. Если человек просыпается, скажем, в 17 часов и идет сдавать анализы на голодный желудок - искажений в результатах не будет?

- Существуют циркадные ритмы, которые влияют на некоторые гормональные показатели. Так, для анализов на уровень кортизола, альдо-

стерона, ТТГ (тиреотропный гормон), АКТГ (адренокортикотропный гормон), тестостерона, эстрадиола забор крови должен проводиться строго в утренние часы. Желательно до 10.00.

А вот показатели общего анализа крови и генетических исследований от времени суток и приема пищи на самом деле не зависят.

В базовых показателях биохимического анализа крови (ферменты печени, показатели работы почек, холестерин, глюкоза и др.) время суток при условии голодания не является критическим фактором. Их концентрация не зависит от времени, если кровь сдана натощак.

! Мало кто из пациентов знает, что слишком большой перерыв в еде способен исказить результаты анализов. «Так, голодание дольше 12 - 14 часов может вызвать повышение глюкозы в крови, что иногда ошибочно интерпретируется как предиабет», - отмечает Александр Карасев.

АЛКОГОЛЬ И КУРЕНИЕ

- Также вечером накануне сдачи анализов крови обычно рекомендуют не есть жирное и не пить алкоголь. Этого достаточно?

- Как показывают исследования, алкоголь может влиять на показатели крови в течение 24 - 48 часов. Он изменяет работу печени, влияя на актив-

ность печеночных ферментов, щитовидной железы и надпочечников. Это может привести к ошибочной интерпретации результатов анализов как патологии (болезненного процесса. - Ред.). То есть лабораторное исследование крови отразит лишь временную реакцию организма, связанную с переработкой алкоголя, а не признаки хронических заболеваний.

! Так что от спиртного лучше полностью воздерживаться не менее двух суток перед сдачей анализов крови.

- А что насчет курения?

- Оно хронически изменяет многие показатели, являясь одним из ключевых факторов риска множества болезней. Влияет на систему свертывания крови, гормональный фон и проч. Кроме того, непосредственно во время курения возникает гипоксия (дефицит кислорода), на что костный мозг и селезенка реагируют увеличением эритроцитов, красных клеток крови. Поэтому у курильщиков может быть повышен уровень эритроцитов и гемоглобина. Период времени, когда сохраняется такое состояние, может быть разным - в зависимости от интенсивности, стажа курения и других факторов. Чем дольше человек воздерживается от табака перед анализами (и вообще, конечно) - тем лучше.

! И еще один важный нюанс: никотин вызывает спазм периферических сосудов, что затрудняет забор крови. Чтобы медсестре не пришлось несколько раз прокалывать вену,

лучше потерпеть и не курить как минимум в день сдачи анализов.

ХОЛОД И ФИЗНАГРУЗКИ

- Серьезный фактор, способный исказить результаты анализов крови, - холод, - продолжает эксперт. - Если человек сильно мерзнет, переохлаждается, спазм периферических сосудов приводит к сокращению объема жидкости, циркулирующей в организме. Это может влиять на гормональный профиль, вызывая сдвиги в других анализах. Так что в сильные морозы идти пешком до поликлиники или медлаборатории - не лучшая идея.

Любителям интенсивных тренировок перед сдачей анализов тоже стоит умерить свой пыл.

- Физическая нагрузка вызывает распад гликогена в мышцах и печени (это вещество, обеспечивающее запас энергии у нас в организме. - Ред.). В результате происходит выброс глюкозы в кровь, ее уровень увеличивается. У здоровых людей это временное и нормальное повышение, - поясняет Александр Карасев.

! Чтобы избежать искажения результатов, рекомендуется перед сдачей анализов избегать серьезных физических нагрузок - как в спортзале, так и чистки снега во дворе, например. И даже если вы просто шли в лабораторию, поликлинику быстрым шагом, желательно отдохнуть перед процедурным кабинетом в спокойном состоянии 10 - 15 минут, советует эксперт.

В ТЕМУ

КАК ОПРЕДЕЛЯЮТ ГРАНИЦЫ НОРМЫ

В бланке результатов анализов всегда есть графа «референсные значения». По сути, это границы нормы, с которыми сравнивают показатели человека, сдавшего кровь.

? Откуда берутся такие цифры?

- Есть представление, что это оптимальные показатели «лучших в мире», самых здоровых людей. И по ним оценивают всех остальных, - полушутя-полусерьезно говорит врач клинической лабораторной диагностики Александр Карасев.

- На самом деле речь о чисто математическом подходе. В расчет берутся показатели людей, которые прошли диспансеризацию и у них не было обнаружено заболеваний.

По сути, это значения 95% здоровой популяции с учетом возраста и пола.

✓ Эксперт также напоминает:

в медицине, как известно, случаются ошибки. Чаще всего они связаны с нарушением правил подготовки к сдаче анализов. Но и в работе лабораторий погрешности тоже бывают. - Так, например, «золотой» стандарт для определения возбудителей многих инфекций, точный метод ПЦР, дает ложный результат примерно в одном случае из 5 тысяч, - говорит эксперт. - Поэтому, получив пугающий результат (например, положительный на ВИЧ, гепатиты В, С), обязательно перепроверьте. Можно обратиться в лабораторию для уточнения процедур контроля качества, которые обязательны по закону. Или сдайте анализ повторно, - советует врач.



Когда ночные кошмары - норма, а когда - тревожный сигнал, читайте на сайте

27 февраля купи зеленый номер «Комсомолки» и получи в ПОДАРОК пакетик семян

В этом номере:

Какими семенами запасаться и когда начинать посадку

Полезные приспособления для работы на участке



Спрашивайте в местах продажи прессы

Перегон первого высокоскоростного электропоезда «Сапсан» из порта Усть-Луга до депо Металлострой тепловозом ТЭП70БС №001, названным именем Бориса Саламбекова. 2008 год.

Борис Саламбеков. Действие в трех актах

Михаил БОБРЫШЕВ

В Центральном музее железнодорожного транспорта Российской Федерации (ЦМЖТ РФ) рассказали о жизненном пути легендарного начальника Октябрьской железной дороги Бориса Саламбекова.

Центральный музей железнодорожного транспорта Российской Федерации – один из старейших научно-технических музеев страны. Он был основан при первом транспортном вузе России – Институте Корпуса инженеров путей сообщения. В законе Российской империи от 20 ноября 1809 года «Об управлении водяными и сухопутными сообщениями» указано: «В особой зале хранимы будут модели всем важным в России и других землях сооружениям, существующим или только предназначенным, равно как и машинам, при гидравлических работах употребляемых». Музей был организован для учебных целей и имел несколько кабинетов: модельный, механический, строительно-рабочий инструментов, физический, геодезический, минералогический и образцов строительных материалов.

К сегодняшнему дню в фондах музея хранится более 72 тысяч предметов, отражающих историю развития рос-

сийских железных дорог за весь период их существования. «Технический Эрмитаж» – так говорят о Центральном музее железнодорожного транспорта Российской Федерации. Сами музейщики с этим не спорят, делая лишь одну важную ремарку: «Техника – техникой, но впереди нее всегда находится человек, его устремления и любовь к делу».

Об одном из таких героев и пойдет речь в материале. В феврале, 7 числа, исполнилось 83 года с тех пор, как в Ленинград, на Финляндский вокзал, прибыл первый поезд с Большой земли. Состав доставил продовольствие и стал символом надежды для жителей блокадного города. Среди тех, кто тогда встречал долгожданный поезд, был начальник Октябрьской дороги Борис Саламбеков, легендарная фигура в истории отечественного транспорта, человек, олицетворивший железнодорожный подвиг блокадного Ленинграда.

ДО ВОЙНЫ...

Борис Саламбеков родился 25 декабря 1907 года в Тифлисе. Трудовую деятельность начал в 16 лет, служил посыльным в инспекции Наркомата финансов Грузии. В 1926 году окончил промышленно-экономический техникум и стал работать в Тифлисском паровозном депо Закавказской железной дороги, где получил

права помощника машиниста паровоза.

В 1930 году Борис Саламбеков приехал поступать в Ленинградский институт инженеров железнодорожного транспорта (ЛИИЖТ) им. Рудзутака. С тех пор до конца жизни он считал себя ленинградцем. В городе на Неве прошла его студенческая молодость. Обучался на механическом факультете. За время обучения прошел три производственные практики в паровозных депо Кировской, Закавказской и Октябрьской железных дорог, занимался научно-исследовательской работой. В 1935 году с отличием окончил ЛИИЖТ. Подлинник документа о высшем образовании №215021 от 1935 года хранится в музее и свидетельствует о присвоении Саламбекову квалификации инженера по паровозному хозяйству. Затем Борис Константинович был направлен в депо Ленинград-Пассажирский-Московский Октябрьской железной дороги. После четырех месяцев работы в качестве инженера технического бюро перешел на должность мастера, а уже в конце 1937 года, когда ему было 30 лет, стал начальником локомотивного депо. Под его руководством была разработана технология, позволившая в два раза ускорить процесс ремонта паровозов.

«В эти годы коллектив депо значительно улучшил работу за счет внедрения технологии поточного метода ремонта паровозов на основе предварительной подготовки деталей и организации взаимозаменяемости изнашиваемых узлов и деталей», – отмечал в автобиографии Борис Константинович.

9 октября 1938 года по приказу наркома путей сообщения Лазаря Кагановича за внедрение новаторского метода Саламбеков был награжден знаком «Почетному железнодорожнику».

Как подчеркивали сослуживцы, с молодых лет Салам-

беков был привержен строгой дисциплине и порядку во всем. Многие биографы отмечают, что его деятельность отличалась высокой культурой производства, сопровождалась поощрением отличившихся в работе сотрудников премиями и благодарностями. Главному бухгалтеру депо он отдал распоряжение покупать абонементы для передовиков в лучшие театры города и даже распорядился отвезти их на спектакли и обратно на деповской машине.

В 1939 году Бориса Саламбекова назначили заместителем начальника Октябрьской железной дороги.

...ВО ВРЕМЯ...

А потом наступил 1941 год... Вражеская авиация наносила массированные удары по главному ходу Октябрьской железной дороги между Ленинградом и Москвой с целью парализовать движение. 9 июля в 7 часов 15 минут упала первая бомба на перегоне Леонтьево – Вышний Волочек. Для организации работ по ликвидации последствий налетов и обеспечения технического прикрытия, как отмечалось в газете «Гудок» (статья «Легендарный Саламбеков», вышедшая в 2023 году, – Ред.), была создана Южная группа управления дорогой в Бологом, которую возглавил Борис Саламбеков. Железнодорожники совместно с военными транспортными комендатурами организовывали срочные перевозки для фронта, эвакуацию людей, промышленных предприятий, музеев и библиотек.

8 сентября 1941 года немцы захватили Шлиссельбург. Сухопутная связь города со страной прекратилась полностью. Началась блокада Ленинграда. Железнодорожники, как и все ленинградцы, мужественно переносили лишения, сутками не оставляя паровозов, рабочих мест на станциях и в депо.

О героизме Бориса Саламбекова ходили легенды. В



Борис Саламбеков в Ленинграде. 1943 год.

конце июля 1941 года на станции Краснянка Октябрьской железной дороги вражеский бомбардировщик поджег состав с боеприпасами. Находившийся в это время на станции Борис Константинович сам подвел паровоз к эшелону, где бушевало пламя и рвались снаряды. Прицепив к паровозу оставшиеся целыми вагоны, он вывел их на соседнюю станцию.

В сентябре 1941 года Южная группа управления получила задание в сжатые сроки пропустить из района Валдая через Бологое в сторону Калининграда 100 эшелонов с войсками и техникой. Эшелоны благополучно прошли Бологое, но в районе станции Спирово подверглись бомбардировке авиацией противника. Две тысячекilограммовые бомбы замедленного действия попали в земляное полотно. Их подрыв обернулся бы катастрофой, а обезвреживание заняло бы очень много времени и могло привлечь внимание противника к составам, сделав их легкой мишенью. Саламбеков, осмотрев место попадания бомб, принял крайне рискованное решение пропустить поезд над бомбами. Отдать такой приказ машинистам у него не было морального права, поэтому он сам сел в первый паровоз и провел его над бомбами. Вдохновленные примером начальника, машинисты повторили его подвиг.

В феврале 1942 года Борис Саламбеков стал начальником Октябрьской железной дороги.

«Это было трудное время для нашей страны и Ленинграда, который находился во вражеской блокаде под бесконечными фашистскими бомбардировками и непрерывными артиллерийскими обстрелами в условиях голода, холода и дистрофии его жителей. Много сделал коллектив дороги для борьбы с врагом», – вспоминал Борис Саламбеков.

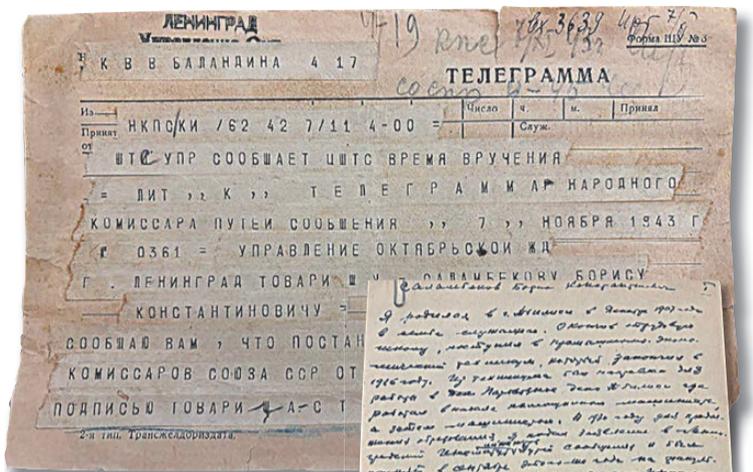
В сентябре 1942 года под его руководством был разработан проект железнодорожной переправы по льду через Шлиссельбургскую губу Ладож-



В 1937 году герой нашей публикации работал в должности начальника паровозного депо Ленинград-Пассажирский Московской Октябрьской железной дороги.



В 1944 году Саламбеков трудился начальником Октябрьской железной дороги.



В музее бережно хранят документы, связанные с судьбой выдающегося железнодорожника. Это телеграмма о присвоении ему нового звания и рукописная автобиография.

Саламбеков Борис Константинович
Уважаемый Борис Константинович! Вы в течение всей войны работали в Ленинграде, проявив исключительную выдержку и мужество. За время блокады вы работали в условиях голода и холода, не прекращая своей деятельности. Вы проявили себя как выдающийся специалист и организатор. В связи с этим Совет Народных Комиссаров СССР постановляет присвоить вам звание Героя Социалистического Труда.

его организации была применена «живая блокировка»: сигналы на перегоне, разбитом на блок-участки, подавались вручную сигналистами.

5 ноября 1943 года Президиум Верховного Совета СССР присвоил Саламбекову звание Героя Социалистического Труда.

В фондах ЦМЖТ РФ хранится подлинная телеграмма НКПС от 7 ноября 1943 года, адресованная Саламбекову и сообщавшая, что Постановлением Совета народных комиссаров СССР за подписью Иосифа Сталина ему присвоено звание «генерал-директор тяги II ранга».

4 января 1944 года началась Ленинградско-Новгородская операция, в ходе которой советские войска полностью освободили город от блокады. Железнодорожники с честью выдержали испытания войны. 21 тысяча работников Октябрьской железной дороги были награждены медалью «За оборону Ленинграда».

...И ПОСЛЕ

В феврале 1946 года Борис Константинович был избран депутатом Верховного Совета СССР. В июне 1946-го - назначен начальником только что созданного Северо-Западного округа, а в ноябре 1947 года - начальником Приволжского округа железных дорог. 25 мая 1949 г. постановлением НКПС Борису Саламбекову присвоено звание «генерал-директор тяги I ранга».

В 1950 году в связи с «ленинградским делом» Саламбеков освобожден от должности начальника Приволжского округа и назначен главным инженером Фаянсового отделения Московско-Киевской железной дороги. В феврале 1954 года, уже после смерти Сталина, Борис Константинович получил назначение в Омск на должность первого заместителя начальника Омской железной дороги, а через три года ее возглавил. В Управлении Омской железной дороги он часто оставался на ночь, держа включенной радию, чтобы всегда быть в курсе поездной обстановки на дороге.

Работа в Омске совпала с масштабной реконструкцией транссибирского пути, его переводом на щебеночный балласт, подчеркивал «Гудок» (статья «Борис Саламбеков - дока тяги», вышедшая в 2002 году, - Ред.). В это же время началось освоение целинных степей Казахстана. Непрерывно по дороге шли эшелоны с техникой, топливом, строительными материалами. Возникли трудности с предоставлением «окон» для ремонтных работ. Тут помог опыт Саламбекова, приобретенный при эксплуатации Дороги жизни. Омские железнодорожники стали прокладывать временные многокилометровые обходы поэтапно, чтобы скон-



Вдова Бориса Саламбекова Нина Ефимовна и куратор выставки «Генерал-директор тяги» Людмила Ласточкина. Фото сделано в 2007 году в ЦМЖТ РФ.

центрировать в одном месте путейскую технику и людей.

В 1960-м Саламбеков назначен начальником Красноярской железной дороги. В мае 1961 года ее и Восточно-Сибирскую объединили в одну - Восточно-Сибирскую железную дорогу. А возглавил ее Борис Саламбеков. Эта железная дорога стала одной из самых крупных и грузонапряженных магистралей страны. Первый министр путей сообщения Российской Федерации Геннадий Фадеев, работавший в 1960-е под руководством Бориса Константиновича, вспоминал: «К когорте руководителей с большой буквы относится Борис Константинович Саламбеков, - под его началом я работал на Восточно-Сибирской дороге. Будучи начальником дороги, Саламбеков раз в неделю надевал ремонтную робу, спускался в деповскую канаву и вместе с бригадой чинил локомотивы. Вот какие люди были!»

Выйдя на пенсию, Борис Саламбеков работал во Всесоюзном научно-исследовательском институте железнодорожного транспорта.

Умер Борис Константинович 1 июля 1978 года: его сердце не выдержало пято-

го инфаркта. Похоронен на Кунцевском кладбище в Москве. В 2003 году «в целях увековечения памяти Б. К. Саламбекова» по поручению министра путей сообщения Геннадия Фадеева новой модификации пассажирского тепловоза ОАО «Коломенский завод» присвоили серию - ТЭП70БС. По предложению представителей Коломенского завода на тепловозе помещена надпись: «ТЭП70БС им. Б. К. Саламбекова».

Дело Саламбекова продолжается. Это удивительно, но транспортировка первого высокоскоростного электропоезда «Сапсан» от порта Усть-Луга до депо Металлострой осуществлялась тепловозом ТЭП70БС №001. В 2013 году депо Санкт-Петербург-Пасажирский-Московский к 70-летию полного освобождения Ленинграда от вражеской блокады был открыт памятник Борису Константиновичу.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Центральный музей железнодорожного транспорта Российской Федерации бережно хранит память о великом железнодорожнике. - В музее создан личный фонд Саламбекова, насчитывающий свыше 160 единиц хранения: документы и фотографии, автобиография - рассказывает директор музея Владимир Мителенко. - Вещественные свидетельства, собранные и сохраненные самим Борисом Константиновичем, позволяют прикоснуться к героической истории военных лет, отдавая долг памяти беспримерному мужеству всех железнодорожников в годы Великой Отечественной войны. В феврале 2023 года к 80-летию открытия Дороги Победы состоялась межмузейная историко-документальная выставка «Стальной путь блокадного Ленинграда». Выставка развернулась на нескольких площадках: в музее-заповеднике «Прорыв блокады Ленинграда» в Кировске, в Музее истории города Шлиссельбурга, в Санкт-Петербургском государственном университете. В рамках проекта была создана инсталляция, изображающая рабочее место начальника Октябрьской железной дороги в 1942-1946 годах Бориса Саламбекова. Впервые широкой публике были продемонстрированы альбомы фотографий: «Управление военно-восстановительных и заградительных работ Ленинградского фронта. 1943 г.», «48-я паровозная колонна Особого резерва НКПС», переданные в музей участниками строительства железной дороги.

Автор признателен за помощь и содействие в подготовке материала директору Центрального музея железнодорожного транспорта Российской Федерации Владимиру МИТЕЛЕНКО, заместителю директора Центрального музея Елене АСТАШОВОЙ, генеральному директору АО «ИПК «СТРАЖ» Виктору КРЫЛОВУ. Фотоматериал предоставлен ЦМЖТ РФ.



Борис Саламбеков (на фото слева) во время заграничной поездки. 1960-е годы.

История, современность, будущее

Александра СУРИС

Три поколения знаковых компаний и сервисов снова сошлись в уникальном проекте «Комсомолки».

Как думаете, что общего может быть у производства шалей с 230-летней историей и компании современной бытовой техники? Или у рыболовецкого колхоза, основанного в послевоенные годы, и популярного маркетплейса?

На первый взгляд - ничего. Они зарождались в разные эпохи, с разными целями, у каждого - свой путь, технологии, культура. Но если присмотреться, общего все-таки больше, чем кажется. Ведь все это - бренды, которые сумели завоевать народную любовь, стали символами нашей страны и неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Именно такие компании и марки и вышли в финал проекта «50 легендарных брендов», который «Комсомолка» проводит уже в седьмой раз!

Да, мы снова - с вашей помощью - выбираем лучших из луч-



ших: «золотую коллекцию» товаров и их производителей, которые делают нашу жизнь приятнее и проще. Какие-то из них мы помним с детства, какие-то появились совсем недавно, но уже тоже успели стать родными.

БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ ФИНАЛИСТОВ

В сезоне 2025/26 года до финального народного голосования проекта «50 легендарных брендов» дошли более 150 участников. Традиционно читатели «Комсомолки» определяют «своих» легенд в трех номинациях: «Легендарные бренды с историей», «Современные легендарные бренды» и «Легенды будущего».

Участники этих номинаций - как три поколения одной семьи, каждое со своим характером и взглядами на мир. Но ведь в этом и состоит сила любой семьи, а заодно и рынка нашей страны: опыт дополняется инновациями и приводит к успеху.

• **«Легендарные бренды с историей»** - это наше старшее поколение, хранители традиций. В этой номинации участвуют бренды-«долгожители», которые появились еще во времена СССР, а то и гораздо раньше. Заводы и фабрики, театры и банки, шоколадки и холодильники. Они и сегодня могут поддержать любой тренд, а главное - ценят и берегут свое историческое наследие: технологии, рецепты, репутацию.

• **«Современные легендарные бренды»** - это сегодняшнее поколение: компании и марки, которые вошли в нашу жизнь после 1991 года. С кем-то мы прошли всю эпоху перемен, кто-то, как зумеры, появился на рынке на пике интернет-революции и до сих пор

СКАЗАНО

«Среди номинантов премии традиционно много новых имен, новых брендов. Это говорит о том, что экономика России развивается, что у нее «здоровое настоящее» и перспективное будущее. У нас огромное количество собственных марок, товарами и разработками которых мы можем не только пользоваться, но и по праву гордиться. Благодарим всех, кто принимает участие в голосовании: признание потребителей - это главный источник вдохновения для развития бизнеса».

Олеся НОСОВА,
главный редактор
«Комсомольской
правды».

Единственные и неповторимые

Среди номинантов седьмого сезона немало по-настоящему уникальных брендов. Угадаете, о ком идет речь?

- Единственный в мире профессиональный театр, где главные звезды - котики.
- Единственный сотовый оператор, который обслуживает жителей Командорских островов в Беринговом море.
- Единственный детский лагерь в СССР, где в школе не задавали домашние задания.
- Единственное в России и, пожалуй, крупнейшее в мире предприятие, где ведется промышленная добыча янтаря.

А чтобы узнать правильные ответы, переходите на сайт «50 легендарных брендов» и изучайте истории номинантов!

изумляет нас продвинутыми технологиями и не всегда понятным «сленгом». В любом случае мы уже не представляем своей жизни без них - и признаем, что с этими сервисами, маркетплейсами, продуктами жить стало еще комфортнее и интереснее.

• **«Легенды будущего»** - молодое поколение отечественного бизнеса: компании, которые можно смело назвать генераторами перемен. Этакое «подростки», которые только начинают свою жизнь на рынке, но уверены, что совсем скоро станут самыми крутыми и знаменитыми. Поддержите своими голосами их стремление расти и развиваться!

Ирина СЕБЕЛева

Символ нескольких поколений, участник проекта «Комсомолки» «50 легендарных брендов», празднует юбилей и остается всегда молодым. Но все ли вы знаете о шоколадке «с девочкой в платочке»? Собрали интересные факты об «Алёнке».

Создать что-то «мягкое, молочное, для детей» и при этом доступное широкому кругу покупателей - такую задачу в середине 1960-х поставили на государственном уровне перед кондитерами фабрики «Красный Октябрь».

Сказано - сделано: уже через несколько месяцев новый шоколад с сухими сливками и ванильным ароматом отправился в производство. Так началась история «Алёнки».

САМЫЙ НАРОДНЫЙ ОБРАЗ

Пухлые щечки, большие глаза, румянец - «Алёнка» покорила не только вкусом. Многие увидели в малышке с обертки отражение собственного счастливого детства, а придумал собирательный образ «девочки в платочке» художник «Красного Октября» Михаил Маслов.

«АЛЁНКА» - СИНОНИМ КАЧЕСТВА

«Алёнка» родилась в эпоху строгих ГОСТов. Рецепт с четко выверенными пропорциями на «Красном Октябре»

«Алёнка» - шоколадная принцесса России



следуют и сегодня. Особое внимание уделяют сырью: используют какао-масло первого отжима. Оно не проходит дезодорацию - очистку от натурального вкуса и запаха. Поэтому в этом молочном шоколаде так ярко чувствуется аромат какао.

«АЛЁНКА» - ПУТЕШЕСТВЕННИЦА

Этот шоколад часто берут с собой за границу - вкусный сувенир очень популярен, «Алёнку» знают и любят по всему миру. Особенно в Китае: 15 лет назад у шоколада появилась особая линейка вкусов для жителей Поднебесной. Много поклонников у «Алёнки» и в арабских странах.

«АЛЁНКА» - МОДНИЦА

Технология производства шоколада «Алёнка» всегда оставалась неизменной, а оформление обертки менялось. «Алёнка» преобразилась к праздникам: «отмечала» Первое мая, Восьмое марта, Новый год. Она меняла прическу, снимала косынку, летала в космос, шла в школу, становилась Снегурочкой.

В настоящее время под брендом «Алёнка» выпускается большой ассортимент: шоколад молочный классический, шоколад с начинкой, конфеты, бисквитные пирожные, батончики, вафли. Купить сладости можно в кондитерских супермаркетах «Алёнка». Легендарная история продолжается!

Как поддержать любимые бренды



Хотите отметить компании и марки, которые делают нашу жизнь приятнее? Заходите на сайт проекта «50 легендарных брендов» www.kp.ru/specproject/50-luchshih-brendov-2025/ или по ссылке, зашифрованной в этом QR-коде, и голосуйте за тех, кого считаете достойными победы.

Свой выбор вы можете сделать до конца марта, а уже в апреле мы подведем итоги самого народного проекта «Комсомолки».

Миссия выполнима:

Зиму провожаем - лишний вес сбавляем

«Комсомолка» поможет преодолеть тягу к жирненькому и сладенькому.

Анна КУКАРЦЕВА

Кто за зиму не набрал лишние килограммы, пусть первым бросит в меня бургер. Кто-то способен скинуть вес при потеплении. Но у многих кило копят и копят на боках, как годовые кольца у деревьев.

Нутрициолог (специалист, который помогает людям сформировать правильные пищевые привычки) Наталья Шилова рассказывает, как побороть желание есть побольше.



Наталья Шилова

...И у нас на это 6 причин

- 1 Перестройка терморегуляции организма в холода:** усиливается тяга к более калорийной, жирной и углеводной пище, которая быстрее дает энергию, необходимую на поддержание температуры тела.
- 2 Калории на теплообмен зимой** расходуются быстрее, поэтому организм все время требует «подзарядки».
- 3 Дефицит солнечного света.** Это может снижать выработку серотонина - «гормон счастья», который влияет на настроение и аппетит. Низкий уровень серотонина часто вызывает тягу к углеводам.
- 4 Притупление чувства жажды -** на морозе пить не станешь, при этом организму воды все равно не хватает. Тем более батареи ужасно сушат воздух. И тело сигнализирует о жажде чувством голода.
- 5 Чистая психология -** холодное время года ассоциируется с теплыми и уютными моментами. А у большинства вкусная еда как раз становится символом комфорта и удовольствия. Встречаться с друзьями? Вряд ли на прогулке, скорее в кафе. Или в гостях. А для нас гостеприимство - это угостить пришедшего.
- 6 Может играть роль и недостаток витаминов и минералов в зимнем меню.** Это провоцирует организм потреблять больше, чтобы добрать необходимые микроэлементы.

Дмитрий ПОЛУХИН / Комсомольская правда

Катерина МАРТИНОВИЧ / КП - Москва



ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ



Восполнить баланс витаминов и минералов.

Вспомните о наших традиционных блюдах - квашеной капусте, винегрете, «витаминном» салате из капусты с морковью и зеленым луком, тертой моркови с различными добавками.

- Также в холода увеличивают потребление витамина D, витаминов группы B, омега-3 жирных кислот, - говорит Наталья Шилова. - Но не рекомендую без консультации врача самостоятельно принимать какие-то БАДы. Передозировка тоже бесполезна.



Не забывайте пить.

- Нам необходимо определенное количество воды независимо от времени года, - отмечает эксперт. - Однако в холод мы пьем реже и часто - горячие напитки: чай или кофе. А они выводят воду из организма. Поэтому каждый стакан чая или кофе нужно компенсировать двумя стаканами воды.



Упор на правильный белок.

В каждом приеме пищи должен присутствовать белок в том или ином виде. Отдавайте предпочтение пище, богатой триптофаном: чем больше в нашем рационе продуктов с ним, тем лучше вырабатывается серотонин и тем бодрее мы себя чувствуем. Триптофаном богаты курица, индейка, рыба, яйца, сыр, орехи и зерновые. Даже если на завтрак предпочитаете кашу, добавьте к ней кусочек сыра, одно вареное яйцо или горсть орехов.



Не отказывайте себе в правильных углеводах.

Не исключайте из своего рациона правильные, «долгие» углеводы, которые тоже нужны, чтобы поддерживать уровень серотонина в норме.

Самое проблемное время, когда уровень серотонина начинает снижаться и организм требует слад-

кого, - конец дня, в районе 16 - 17 часов. Именно в это время и нужно дать организму то, что он требует, т. е. полезные углеводы: цельнозерновой хлеб с сыром, сладкие фрукты (банан, груша, красные яблоки и т. п.). Иногда можно побаловать себя горьким шоколадом.



Больше двигаться. Даже если не очень хочется.

Учитесь танцевать! Благодаря этому вы сможете оставаться в форме, получать удовольствие и сжигать калории - один час сальсы сжигает около 380 килокалорий, а бальных танцев - примерно 350.

Но даже если не хочется активностей, простые домашние движения, только чуть модифицированные, помогут сжигать больше калорий. Например, при мытье посуды можно немного приподниматься на цыпочках. Вытирать пыль под музыку, чуть прищипывая.



Вместо печенек - кроссворды.

Чтобы занять руки, которые автоматически тянутся к конфете, попробуйте чем-то увлечься. Вышивка, алмазная мозаика, сканворды, сочинение стихов (записывайте их ручкой в красивом блокноте). В общем, любимое хобби - это не только отвлечение от еды, но и прекрасная профилактика депрессии и болезни Альцгеймера.



Согревайтесь красиво.

Альтернативу теплым пледом вполне могут составить: сауна, хаммам, джакузи в спа-центрах, аквапарках и фитнес-клубах. Во-первых, это красиво. А во-вторых, любые салонные процедуры (особенно в приятной компании) успокаивают нервную систему, дарят тепло и ощущение лета. Которое, кстати, не за горами.

Любимая газета страны

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ДА!

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!



Бросив Ксению Алферову, Егор Бероев женился на юной балерине

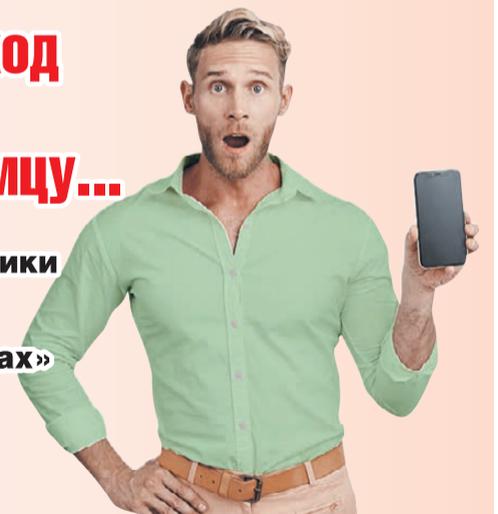
Девушка моложе его на 27 лет



Астропрогноз на март для всех знаков зодиака

Сказал код из СМС незнакомцу...

Что будет, если мошенники завладеют аккаунтом на «Госуслугах»



Чашечку за долголетие

Сколько, когда и какой кофе пить для здоровья

В ПРОДАЖЕ С 25 ФЕВРАЛЯ

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

Алиса МИГАЛЁВА,
Самара:
- Я студентка,
изучаю экономику
и графический
дизайн.
Хобби:
антропология,
искусство,
путешествия.
Девиз: «Думай
широко,
действуй смело!»



Фото присылайте
в «Комсомольскую
правду»,
e-mail: miss@kp.ru



Голосуйте
за понравившуюся вам
участницу на нашем
сайте **KP.RU** в разделе
«Будь стильной с «КП»!

Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:
- Простая белая майка, как чистый холст,
подчеркивает свежесть, тон кожи,
линию плеч. Очень точно соблюдены
пропорции: открытые ноги уравновешены
закрытым верхом, а грубоватые ботинки
делают силуэт устойчивым и собранным.



АНЕКДОТЫ

Если вы распахнули дверь,
а обнаженная женщина не
вскрикнула - либо это ваша
жена, либо, извините, вот
такой вы мужчина.

Иногда у меня такое
ощущение, что моя
жизнь - это часть се-
риала.

Сейчас, наверное,
идет седьмой сезон, и
сценаристы придумы-
вают лютую дичь, что-
бы сохранить интерес к
проекту.

В сфере уборки улиц от
снега в России уже который
год самой передовой техно-
логией является плюсовая
температура.

Они встают рано утром.
Идут темными и пу-
стынными улицами.

Каким-то неведомым
образом проникают в
ваши дома.

И все это ради того,
чтобы вы, не глядя, вы-
кинули их рекламные
листовки из своего по-
чтового ящика.

Устал от скучной жизни?
Хочешь острых ощущений?
Не убирайся в комнате дня
три, а потом запусти туда
маму...

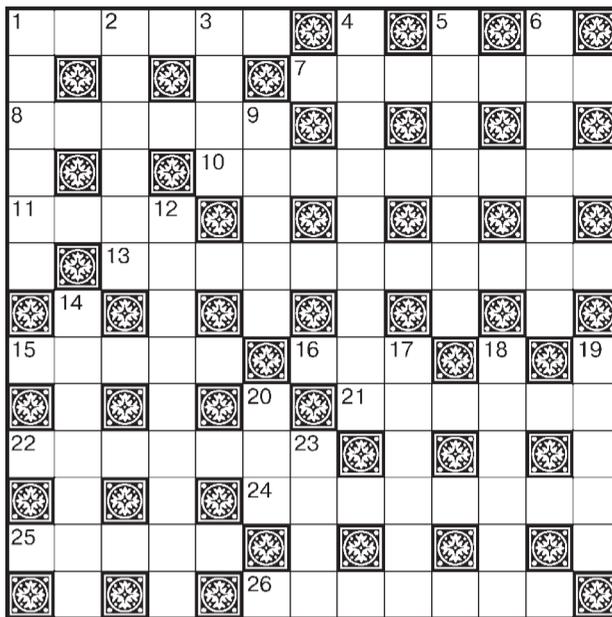
Жена глядит -
мне чек прислали:
Отель, презерватив,
портвейн...
Да что ты знаешь о провале,
Эпштейн!

Оставьте свой анекдот
на сайте **KP.RU** в рубрике
«Анекдоты»!

Весь архив
анекдотов
от «КП» -
на **KP.RU**



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. «Дух» произведений Анны Рэдклиф. **7.** Подвигу кого из национальных героев посвящена опера Михаила Глинки «Жизнь за царя»? **8.** За какого классика пьют шампанское героини драмы «Сибирский цирюльник»? **10.** Находка с прииска. **11.** Чтец проповедей в мечети. **13.** Какой травой прежде знахари лечили эпилепсию? **15.** Цветок с космическим названием. **16.** Пропуск в чарты. **21.** Основа диетического крема. **22.** Селедка в нарядах шестидесятых. **24.** Что ставит крест на холостой жизни? **25.** Какой Кузьма сыграл ключевую роль в судьбе Московского царства Смутного времени? **26.** «Седое» слово.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Первые ходы шахматиста. **2.** Гений с картиной «Венера Урбинская». **3.** Что штурман с картой сверяет? **4.** Кто из русских классиков представил свой дом для первой читки Николаем Гоголем своей комедии «Ревизор»? **5.** Головоломка по служебной надобности. **6.** Первая полноценная комедия с Гретой Гарбо в главной роли. **9.** Король дансинга. **12.** Под какого кота косил Олег Табаков? **14.** Народное название главного собора в Санкт-Петербурге. **17.** Совсем чуть-чуть. **18.** Анекдот из жизни. **19.** Взыскание с лихача. **20.** Потеря вдовы. **23.** Хвойный гигант.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Курьез. 19. Штраф. 20. Муж. 23. Кедр. Танец. 12. Матроскин. 14. Исааким. 17. Толка. 18. Курс. 4. Жуковский. 5. Нагопя. 6. «Ниночка». 9. Архангел. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Тамбит. 2. Типан. 3. Ногурт. 22. Галгук. 24. Женитба. 25. Минин. 26. Ймам. 13. Наперстянка. 15. Астра. 16. Хит. 21. Голика. 7. Сусаннин. 8. Моцарт. 10. Самородок. 11.

Прогноз погоды на завтра, 25 февраля

	ночь	день	
Ставрополь	-1 ... 0	+5 ... +6	В Ставрополе: Давление - 720 мм рт. ст. Ветер восточный, 5 - 9 м/с Восход солнца - 06.57 Заход солнца - 17.54 Луна - растет
Пятигорск	-1 ... 0	+4 ... +5	
Владикавказ	-1 ... +1	+6 ... +7	
Нальчик	-1 ... 0	+4 ... +5	
ясно	☀️	☁️	пасмурно ☁️
дождь	☔️	гроза	снег ❄️

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

Если у вас есть: ● тема для публикации ● отклики на статью ● жалобы на доставку

Звоните нам! **(495) 777-02-82** Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»
 ■ Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
 ■ Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.
 ■ Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».
 ■ Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

■ НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015.
 ■ Ведущий редактор номера Е. ПОПОВА (ответственный секретарь).
 ■ Адрес редакции: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015.
 ■ Ценные почтовые отправления не доставляются.
 ■ ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22 e-mail: kp@kp.ru
 ■ Web-сервер: www.kp.ru
 ■ отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82 e-mail: advert@kp.ru
 ■ служба распространения - (495) 777-02-82

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы П1101, ПМ976

■ Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30
 ■ ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2026», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 168 630 экз.

Цена свободная

Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита - www.press-abc.ru



ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН СТАВРОПОЛЬСКИМ ФИЛИАЛОМ АО «ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Директор филиала - А. Р. БГАТЦЕВА.
 Главный редактор - Е. Г. БЕРГ.
 E-mail: kp.stv@phkp.ru www.kp.ru

Радио «КП»: Ставрополь - 105,7 FM, Кавминводы - 88,8 FM
 vk.com/kpstav ok.ru/group/50534847021199 t.me/kpstav dzen.ru/stav.kp.ru

355000 г. Ставрополь, ул. Доваторцев, 30 Б, 3-й этаж.
 ТЕЛЕФОНЫ: приемная - (8652) 95-11-95, редакция - (8652) 95-11-99, отдел рекламы - (8652) 95-11-90, отдел распространения - (8652) 95-11-95.

Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс», 355000, г. Ставрополь, пр-д Трудовой, 14. Заказ № 64.