

Неожиданные причины, из-за которых врут анализы крови

Читайте на стр. 9 ▶



**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

Абакан **105,3 FM**
Иркутск **91,5 FM**
Красноярск **107,1 FM**
Новосибирск **98,3 FM**

radiokp.ru



100
ЛЕТ

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

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

Сибирь

KP.RU 2 269 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Мороз Масленице не помеха

Сибиряки
проводили
зиму.



^ Читайте на стр. 6▶



Дiana ИВАНОВА
Архив семьи

Земля тебе пухом, воин!

Ася ЖУКОВА
(«КП» - Красноярск)

Анна Дамбы из Тувы только вернулась с СВО, как стала жертвой своего мужа.

Чудовищная трагедия в столице Тувы Кызыле: 38-летняя Анна Дамбы, которая в январе вернулась домой «из-за ленточки», погибла от рук собственного мужа. А после ее убийства он сам свел счеты с жизнью. Оставил сиротами двоих сыновей. «Комсомолке» удалось связаться с близкой подругой Анны - Чеченой, они вместе проходили службу. Несмотря на горе, женщина нашла в себе силы рассказать все, что знает.

Продолжение на стр. 8▶

Преданное собачье сердце

Полина КЛИМЕНКОВА
(«КП» - Красноярск)

Пес больше года ждет погибшего хозяина в аэропорту Кызыла.

В аэропорту Кызыла поселился пес, который уже больше года ждет возвращения своего хозяина. Тот погиб в ходе специальной военной операции. Родные бойца хотят, чтобы надежда продлила жизнь Умки, и не забирают его.

Первая встреча героя России Чаяна Бурбу и Умки произошла во время командировки. В тот день мужчина был на задании по освобождению очередного се-

ла. У ислевшего дома он заметил грустные голубые глазки: грязный щенок-сирота жалобно скулил. Любящий животных Чаян накормил и приласкал сироту, с тех пор они и подружились. В свой отпуск боец привез Умку в Туву.

- Когда этот щенок появился у нас дома, мы долго любовались им и нежили его. А он от сына не отходил ни на шаг, слушался. Чаян возился с ним и купал почти каждый день. Куда бы он ни пошел, всегда брал Умку с собой, - рассказывала мама Чаяна, **Роза Кырыновна**, тувинской журналистке **Карине Монгуш**.

Через некоторое время боец вернулся назад, в зону

боевых действий. Последний раз Чаян выходил на связь 24 декабря 2024 года. Тогда верный пес пронзительно выл, а через три дня пропал. Вскоре семье Чаяна сообщили страшную весть.

Герой был похоронен 25 января 2025 года - в день своего рождения.

Куда убежал Умка, стало известно в день, когда в отпуск прилетел друг и сослуживец Чаяна **Шолбан**. Он спускался по трапу самолета, а пес выбежал навстречу. «Умка! Умка!» - не верил глазам мужчина. Тогда-то сотрудники аэропорта и узнали историю преданного пса. Услышав, что питомец



«Тува. Медиа. Гид»

нашелся, в аэропорт приехали родители погибшего бойца.

Собаку забрали, и она была очень рада. Но когда не обнаружил дома хозяина, Умка загрузил...

И снова убежал. С тех пор тувинский Хатико обитает в аэропорту и встречает солдат. Его сердце верит, что когда-нибудь он обязательно увидит своего человека.

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 - особый 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! - подытожил 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 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



Вступайте в нашу группу ВКонтате
VK.COM/KPRU

http://www.kp.ru/ ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

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». Итак, 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 зеленого или светло-зеленого цвета и - внимание - «при разрезании иметь легкий огуречный аромат». Правда, такой запах присущ только недозрелым плодам, желтые должны пахнуть как надо - свежими бананами. И это тоже оговорено документом.

Особо оговаривается, что плоды после дозревания (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 Холлод. - И 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 БРАГАДУРИА 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 удовлетворение

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 государствен-

ных 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 заведении 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 ВКонтakte - 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



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



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.

Бездействие

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

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 организации «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 Фомина, 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 - сдавать 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 госструктурам, 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 до конца декабря 2025 года 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 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.

Сибиряков объединяют традиции проводов зимы: блины, чучело и ледяной столб.

Татьяна ЗЫКОВА («КП» - Красноярск),
Дарья МИНЕЕВА («КП» - Иркутск),
Надежда РЫЖКИНА («КП» - Новосибирск)

Проводить народные гуляния в Сибири умеют. Даже если за окном морозец, а столбик термометра опускается до отметки минус 20 и ниже. Но сибиряки снова доказали, что для них холод не помеха. У Масленицы смысловая нагрузка - проводить зиму весело.

КРАСНОЯРСК: СТОЛБ ПОКОРИЛСЯ СМЕЛЬЧАКАМ

Главная масленичная площадка традиционно развернулась на острове Татышев. Стоять в очереди за горячим чаем на морозе - удовольствие ниже среднего. Неудивительно, что подвижные игры пользовались бешеной популярностью. Люди водили хороводы, прыгали и бегали не только ради забавы, но и чтобы согреться.

Традиционная ярмарка манила запахами. Тут было все, чем богата земля красноярская. Мед разных сортов переливался на свету, черная сгущенка вызывала недоумение и желание попробовать, сало и колбасы от местных производителей расходились на ура.

У высокого столба с самого утра толпились желающие испытать удачу. Вот только забраться наверх удавалось единицам. Самые отчаянные раздевались и карабкались по ледяной поверхности. Со страховкой. Все подарки наверху разобрали.

Кульминация праздника заставила забыть о холоде. К сожжению чучела Масленицы в этом году подошли креативно. Обычные спички и факелы остались в стороне.

Масленицу провожаем, света, солнца ожидаем



Дарья МИНЕЕВА



Дарья МИНЕЕВА

чапушек. Народ качался на качелях, пытался удержать равновесие на «парных лыжах» и мерялся силой в перетягивании каната.

И, конечно же, столб! Один из тех, кто его покорил, - Алексей из деревни Малая Речка. Он словно скалолаз взобрался на самую вершину. Мужчине 42 года, он катается на сноуборде, поэтому подняться за призом ему не составило труда.

НОВОСИБИРСК: КОРМИЛИ БЛИНАМИ, СОЛЯНКОЙ И ШАШЛЫКОМ

В городских парках устроили конкурсы: бег

на перегонки, соревнования на знание чапушек и прибауток, песни и пляски. Горожан развлекали аниматоры-скоморохи, а вокальные ансамбли веселили песнями.

Закончились увеселения сжиганием чучела и блинами. Но угощали не только ими: во многих парках раздавали шашлыки, в «Березовой роше», Затулинском и Центральном парках кормили пловом.

Раздавали также попкорн, конфеты, хот-доги и кукурузу, в Центральном парке еще и кормили солянкой.

На площадку вышли фанеры в русских народных костюмах. Сначала устроили зажигательное, в прямом смысле этого слова, шоу. А на прощание дали залп из огнеметов. Языки пламени взметнулись ввысь, и фигура из соломы вспыхнула мгновенно.

ИРКУТСК: КОНКУРС ЧАПУШЕК И УПРЯЖКИ С ХАСКИ

Одной из главных площадок народных гуляний стал архитектурно-этнографический музей Тальцы, где собрались сотни желающих весело провести зиму. Вход на территорию музея в этот день был платным, но цены не кусались.

Сразу у входа гостей встречала тематическая фотозона. Кадр на память с бубликами на шее и - на ярмарку. Там чего только не было! Горячий чай, аппетитные блины, сочные позы, ароматные сушки и, конечно, сувениры на любой вкус.

Взгляд привлекли собачьи упряжки - можно было прокатиться на хаски. Или на сани с лошадью. А еще промчатся с ветерком с ледяных горок. Или поучаствовать в конкурсе



Дарья МИНЕЕВА



Дарья МИНЕЕВА

Судьбу изменило письмо

Дарья МИНЕЕВА
(«КП» - Иркутск)

**Супруги из Усть-Илимска
родились в один день,
и уже 45 лет вместе.**

- Леша мне понравился еще в восьмом классе, - так рассказывает о своей первой и единственной любви **Тамара Рак** из Усть-Илимска. - Но я для него тогда не существовала. Школьные годы пролетели, мы развехались. Я думала, что навсегда. Однако недавно мы отметили 45 лет совместной жизни - сапфировую свадьбу!

Тамаре - 67 лет, работает медсестрой в Усть-Илимской детской поликлинике. **Алексею** - тоже 67, полжизни отдал заводу ЛПК, сейчас на заслуженном отдыхе. Пара воспитала двоих детей, старшей, Алене, 44 года, младшей, Светлане, 40. У них четверо внуков. Каждый год 26 апреля для их большой семьи - особенный. Дети и внуки поздравляют родителей с днем свадьбы.

**«ПИШЕТ ТЕБЕ СТАРЫЙ
ДРУГ»**

Алексей и Тамара учились в одном классе, друзьями не были.

И поэтому понятия не имели, что родились в один день. Лишь в восьмом классе, перед самым выпуском, Тамара обратила внимание на Алексея.

- Он выделялся из толпы одноклассников - всегда аккуратно одетый, вежливый и внимательный, с хорошим чувством юмора. Рано оставшись без отца, он перенял его обязанности и всегда заботился о своей маме и сестре - я это знала, поскольку его мама работала у нас в школе учителем младших классов.

Но Тамара симпатию не проявляла - неприлично девушке. Ждала первого шага от него.

- Общаться начали буквально перед выпуском. Мы восемь лет учились вместе и не знали, что родились оба 9 сентября. Шутили, мол, судьба. Поэтому Леша предложил обменяться фотографиями.

И на этом все. Тамара поступила в медучилище в Черемхово. Алексей решил окончить 10 классов. Два года их пути никак не пересекались. Как вдруг девушке по почте пришло письмо: «Пишет тебе твой старый друг (если не забытый)... Подпись: Алексей.

время думал о Тамаре. Но, видимо, не решался сделать первый шаг. А к совету мамы прислушался.

Тамара отправила письмо в ответ. Так у них завязалась переписка. Спустя время пара решила встретиться вживую - Алексей пришел в гости, на чай.

- Пока ждала его в тот день, волновалась. Леша, переступив порог моего дома, тоже слегка смутился. Но мы быстро нашли общий язык, разговорились.

Так и начали гулять и общаться, вспоминали школьные времена, смеялись. А спустя еще несколько встреч поняли, что жить друг без друга уже не могут.

**НАРВАЛ ЦВЕТЫ
ИЗ ПАЛИСАДНИКА**

- Алексей начал за мной ухаживать. У него это всегда получалось. Тогда на второй этаж по пожарной лестнице и передал цветы, которые нарвал из тетиного палисадника.

Через несколько месяцев Алексей ушел в армию. С собой, как самое ценное, взял фото любимой. Два года она его ждала, и вот он вернулся. И буквально с порога заявил о своем намерении жениться.

- Мы пришли к моим родителям - Алексей попросил моей руки. Они свое согласие дали быстро, поскольку знали маму Леша еще со школьных собраний. Самого Леша они также видели и знали как воспитанного, доброго и сообразительного парня.

Кольца, костюм жениха и платье невесты молодожены поехали выбирать вместе в Ангарск. Поскольку самостоятельно найти



курсах и выполнять задания. В итоге на регистрацию едва не опоздали. Потом поехали домой к свекрови, праздновать. Пели песни под баян. Все гости ночевали тогда в доме свекрови впопалку. Этого тоже никогда не забыть.

Через год у пары родилась первая дочь, Алена, имя выбрала Тамара. А через четыре года еще одна, Светлана, ее назвал Алексей.

**«НЕ ТЕРПИМ. А ПРОСТО
ЛЮБИМ!»**

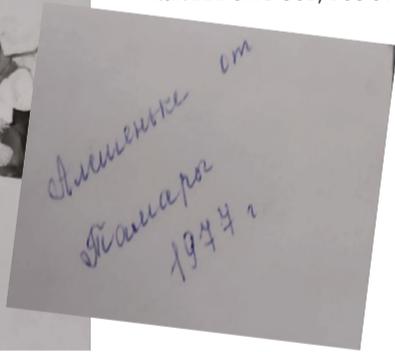
Сейчас супруги живут счастливо: много путешествуют по России, ходят в походы. В отпуск Тамара ездит к уже взрослым дочерям и внукам в Иркутск, навещают родню, периодически собирая всех вместе.

- Мы очень любим наш лес недалеко от дома, Алеша часто показывает мне новые красивые места. Все так же дарит цветы, ухаживает за мной и заботится. Шутит и просто поддерживает в сложные для нас времена. Все меня спрашивают: «Как вы терпите друг друга, еще и столько лет?» А я отвечаю: «Терпеть? Мы не терпим. Мы просто любим!»

Фото: личный архив

**МАМА ПРЕДЛОЖИЛА
НАПИСАТЬ ПИСЬМО**

Как оказалось позже, его мама нашла где-то у сына фото Тамары. Девушка ей так приглянулась, что сразу решила - быть красавице невесткой, и предложила сыну написать ей. И сам Алексей, как выяснилось, все это



■ НУ И НУ!

«Хочу взять, отмыть, побрить, и будет мой»

Дарья СИДОРЕНКО
(«КП» - Новосибирск)

**Новосибирец создал
ИИ-певца и собирает
миллионы просмотров.**

Новосибирский композитор **Игорь Гришин**, более 40 лет посвятивший музыке, запустил виртуального артиста Nels Orlando. Тот за считанные недели собрал просмотры в соцсетях. По словам композитора, идея не была спонтанной, это проект, ориентированный на западную аудиторию:

- Сначала шли эксперименты с разными вариантами голоса. Наконец, я сказал: «Вот он есть, проект готовый». И мы начали готовить под него песни.

Песни пишет сам композитор, тексты создает его дочь **Алена Глухих**. Искусственный интеллект генерирует только голос. В аранжировках используются реальные инструменты и синтезаторы, над звучанием экспериментируют так же, как и в работе с живыми артистами. Основная целевая аудитория - женщины, они больше слушают музыку, больше переживают. Внешность ИИ-певца тоже создавалась с расчетом на женскую аудиторию, чтобы возник образ кумира. В комментариях, по словам автора проекта, женщины пишут, что хотят «взять, отмыть, побрить, и будет мой».

Имя подбирали долго. Рассматривался вариант «Орландо» с расчетом на латиноамериканскую аудиторию. Но затем возник вопрос: где он живет?

В итоге решили, что артист новосибирский.

Проект быстро вышел за рамки эксперимента. Трек «Пусть ветер листву кружит» в соцсетях собрал суммарно 116,5 миллиона просмотров. Тексты переводят на английский, адаптируя под восприятие западной аудитории. Пробовали также китайский и немецкий языки, но немецкий, по словам композитора, «не звучит». Неожиданно стал популярен в Аргентине и Бразилии.

Гришин не считает, что искусственный интеллект вытеснит живых артистов.

- В начале XX века говорили, что кинематограф заменит театр, но театр жив до сих пор. Если есть настоящая песня, настоящий артист, публика будет, - говорит он. - Но процентов 80 современной эстрады, думаю, могут быть заменены.

В планах создать голографического артиста, который будет выступать на сцене.

Фото: предоставлено Игорем Гришиным



Продолжение.
Начало на < стр. 1

ОБЩАЛИСЬ ТОЛЬКО РАДИ ДЕТЕЙ

- Аня и Рашид были женаты больше десяти лет, - вспоминает подруга. - Ей 38, он постарше, года 43-44. Подрастали двое сыновей: младшему восемь, старшему 16, в этом году должен окончить 11-й класс.

Казалось бы, живи и радуйся, воспитывай детей. Но отношения между супругами давно дали трещину. Обстановка накалилась до такой степени, что решили разъехаться. Рашид остался в своей квартире, Аня с мальчишками переехала в съемную. Теперь нужно было крутиться самой.

По словам знакомых семьи, работать и обеспечивать детей муж особенно не стремился. Одно время подвизался таксистом, платил алименты. Анне приходилось непросто, но унывать она не думала.

ИМЕЛ ЛЮБОВНИЦУ И ЖЕНУ НЕ ОТПУСКАЛ

Аня - душа компании, энергичная, у нее два красных диплома - юриста и медсестры, никогда не сдавалась. В 2024 году лучшие подруги приняли важное решение: уйти на СВО, чтобы защищать Родину, во имя будущего детей. Там, «за ленточкой», довелось им пережить всякое. Но не спасовали.

- Отслужили год и три месяца. Как показала себя Аня? Спасала жизни. Она такая, в обиду своих не даст! Даже там меня оберегала. Мы же дружим 20 лет. Вместе были на СВО, вместе вернулись 25 января. И тут такая беда...

Знакомые поделились: пока Аня отдавала долг Родине, детьми занимался вовсе не Рашид. А ее младшая сестра Юлия, она взяла на себя все заботы о мальчишках.

- Причем Аня и Рашид разведены не были. Он ни в какую не хотел давать ей развод. Хотя говорили, у него есть любовница. Но и жену отпускать не собирался.

Земля тебе пухом, воин!



Архив семьи

СПРАВКА «КП»

Анна Орлановна Дамбы (Долума) родилась 9 июля 1987 года. В 2007-м с красным дипломом окончила Российскую Академию Правосудия. В 2024-м с отличием завершила учебу в медколледже Кызыла (по специальности «сестринское дело»). В том же году ушла на СВО. Анна - ветеран боевых действий, имеет звание ефрейтор. Награждена медалями «Участник специальной военной операции», «Защитник отечества».

На этом фото пока еще семья.

Аня мечтала: «отслужу - вернусь, сын окончит школу, 11-й класс, и мы уедем далеко-далеко! Наконец-то будем жить спокойно». Оставалось всего ничего...

ЗАБРАЛ АННУ И ПРОПАЛИ ОБА

В ночь с 14 на 15 февраля произошла трагедия.

- Вечером Аня с подругами пошла в сауну. Отдыхали, смеялись, выпили. И так получи-

лось, она немного перебрала, расслабилась, человек ведь меньше месяца как вернулся домой. Тогда подруги звонят Рашиду и просят - довези Аню до дома. Они не знали, что творится в их семье. Муж приехал сразу, увез ее. Это было примерно в час ночи. Наутро я давай ей звонить - недоступна. Я вспомнила про сауну. Думаю, может, еще спит? Восемь часов, девятый, все еще недоступна. Звоню старшему сыну. Говорит: «Мама не приходила, позвони папе». Набрала Рашида - гудки. Звоню подругам, одна из них отвечает: «Вчера муж забрал Аню в час ночи. Мы попросили его». Как так забрал?! Звоню Аниной сестре: «Что-то случилось, надо искать!»



Архив семьи

Бросились к дому Рашида. Смотрят, на улице стоит его машина. Звонили, стучали - никто не открывает. Пришлось ломать дверь. Зашли в квартиру, а там Аня. Одна, неживая. На теле раны: убийца пустил в ход нож.

ПОДОЗРЕНИЯ - НА МУЖА. НО ГДЕ ОН?

По сведениям «КП» - Красноярск», сразу было возбуждено дело по признакам статьи «Убийство». Первый подозреваемый в таких случаях - муж. Но где он?

Его отыскали на следующий день в заброшенном здании неподалеку. После расправы над женой он наложил на себя руки. Оставил сиротами двух сыновей...

- Потом посмотрели по камерам: муж начал избивать Аню еще в машине. В подъезд вошли вдвоем, а вышел он один. Что на него нашло, никто понять не может, - плачет подруга. - Они договорились: надо общаться нормально ради детей. Как же так?

Анну похоронили 18 февраля в селе Сарыг-Сеп, где она выросла.

- Мама Ани вне себя от горя. Она в декабре похоронила свою маму, теперь вот дочку. Старшая дочь умерла год назад. Осталась только младшая.

Увидеться с ними Анна после возвращения успела. Обнялись, плакали. Никто не думал, что случится вскоре.

- Аня была боевая. Если бы не случайность, если бы ее не застали в беспомощном состоянии, никогда такое не стряслось. А теперь ее сыновей заберет к себе сестра. Вон маленький, рядом бегаёт. Еще не знает, что мамы больше нет. Ему сказали пока, что она в больнице. А как о таком говорить?

ДЕЛО ИЗ АРХИВА

Тайна 2007 года...

Виктория КУДАЕВА

Кто и за что убил пожилую сельскую домохозяйку.

Дмитрий Рытиков - следователь-криминалист отдела криминалистики СУ СКР по Иркутской области. Пройдя службу в рядах Вооруженных сил России, теперь защищает закон и права людей, раскрывая преступления. Он рассказал эксклюзивные подробности старого уголовного дела, которое удалось раскрыть только в наши дни. Убийство произошло в одном из сел Качугского района.

ВЫШЕЛ ИЗ ДОМА И ОБНАРУЖИЛ ТРУП

Октябрьским утром 2007 года 80-летний пенсионер Василий Кулаков (здесь и далее имена изменены), житель маленького села на севере области, вышел на крыльцо дома и обнаружил страшную находку: во дворе лежал труп женщины. Следователи довольно быстро установили личность погибшей - это односельчанка Кулакова, 59-летняя Татьяна Наушкина. Женщина была

на пенсии, занималась ведением хозяйства.

- Причиной смерти стало сильнейшее переохлаждение, - рассказывает Дмитрий Рытиков. - Травмы и следы крови указывали на то, что над ней совершили насильственные действия сексуального характера. Было заведено уголовное дело.

Первым делом допросили самого Кулакова. Старик недоумевал: он во двор ночью не выходил, ничего подозрительного с улицы не слышал.

Никаких очевидных следов. А методов, которые есть сейчас в распоряжении криминалистов, еще не существовало. Опрос сельчан не дал зацепок. В итоге спустя некоторое время расследование приостановили.

НЕПОДТВЕРЖДЕННОЕ АЛИБИ

В 2025 году, когда материалы дела попали в руки Дмитрия Рытикова, он обнаружил в них показания одного из подозреваемых - 19-летнего Ивана Потехина. Его задерживали, но позже отпустили. Парень утверждал, что у него есть алиби - в ту ночь он гулял вместе с друзьями.

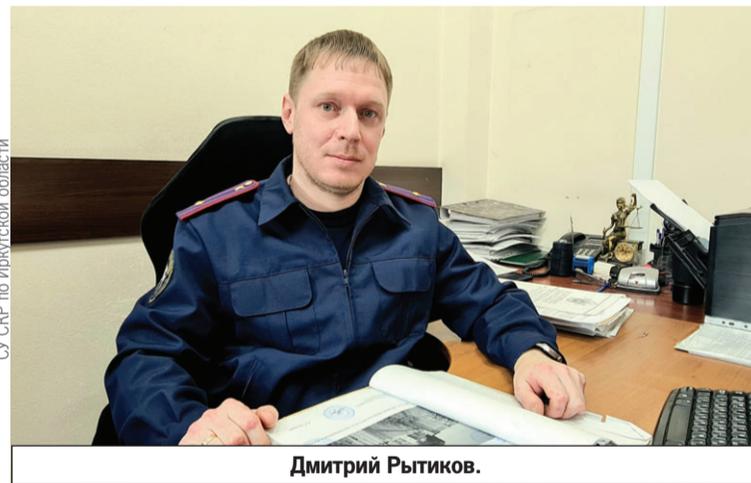
- Якобы отлучался в магазин за «добавкой» всего на 5 минут. Эту версию тогда почему-то посчитали убедительной и не стали тщательно проверять. Я взял лист ватмана, карандаш и начал чертить схему хронологии событий той роковой ночи. Не примерно, а поминутно. Выписал показания всех жителей села, кто был допрошен в те годы: кто во сколько вышел, кто где стоял, чем занимались, во сколько выключили свет в доме и т.д. Это кропотливая, нудная аналитическая работа. Но именно она и дала результат. Наложив показания Потехина на реальную карту времени и действий других людей, его алиби рассыпалось. Отсутствовал он не пять минут, а около часа.

Следователь отправился в село, чтобы поподробнее узнать о личности Потехина. Спустя годы люди стали откровеннее.

- Выяснилось, многие женщины его опасались. Делились, что под алкоголем нередко проявлял агрессию, приставал. Они не обращались в милицию, поскольку боялись огласки или мести. Этот психологический портрет идеально лег на схему событий.

18 ЛЕТ ЖДАЛ РАСПЛАТЫ

В 2025 году Потехину исполнилось 39 лет. Он женился, стал отцом двоих детей, переехал



СУ СКР по Иркутской области

Дмитрий Рытиков.

в райцентр. Однако, увидев следователей, не удивился. Позже признался: все это время он ждал, что рано или поздно его задержат.

- Потехин во всем сознался. В ту ночь он действительно был с друзьями. В какой-то момент отлучился до магазина. По дороге, напротив дома Кулакова, встретил Татьяну Наушкину, которая возвращалась домой из гостей. Разговорились. В этот момент он и решил воспользоваться ситуацией, пригласил женщину якобы выпить вместе. Та согласилась. Потехин завел ее на участок дома Кулакова, калитка была открытой. Предложил интим, но Татьяна отказалась. Тогда он совершил

насилие. Оставил ее на холоде, а сам вернулся к друзьям. Смытая кровь женщины с одежды, пояснил им, что якобы просто подрался. И спокойно продолжил застолье.

О том, что Наушкина умерла, парень узнал только следующим днем. Почти два десятилетия хранил свою страшную тайну.

В настоящий момент расследование подходит к завершению.

- Это дело еще раз доказывает: у «висяков» нет срока давности. Даже если прошли десятилетия, всегда остаются следы - в словах, в нестыковках времени, в памяти людей. Главное - уметь эти следы найти, сопоставить и проанализировать.

Выход на свободу отменяется

Полина КЛЕМЕНКОВА
(«КП» - Красноярск)

Против осужденного по «делу Minecraft» начали новое расследование.

В Красноярске завели дело в отношении 20-летнего гражданина. Его подозревают в участии в организации, признанной экстремистской на территории РФ. Фигурантом дела стал Никита Уваров*, известный как «Канский подросток».

Его имя стало известным летом 2020 года, когда его с двумя друзьями задержали в Канске за расклейку листовок в защиту аспиранта МГУ, которому дали срок за оправдание терроризма. Казалось бы, наклеили бумажку - и что? Не зная подробных обстоятельств (а следствие не спешило делиться ими), многие возмутились: «Как так? Несчастливые дети - им же всего по 15 лет, они по глупости».

Но оказалось, что друзья играют совсем не в детские игры. Силовики проверили телефоны «несчастливых подростков» и обнаружили в них переписку, где они делились рецептами изготовления взрывчатки.

Дальше - больше, и вот уже выяснилось, что школьники перешли от слов к делу и взрывали на пустырях самодельные



Этот снимок был сделан до того, как подросток переступил черту.

«коктейли Молотова». Они же обсуждали идею построить копию здания ФСБ в компьютерной игре Minecraft и взорвать его. Игровые фантазии им в вину не вменили, но именно такая формулировка ушла в народ.

В феврале 2022 года состоялся суд. Никиту приговорили к пяти годам лишения свободы, он отправился в воспитательную колонию, а после, когда исполнилось 18 лет, его перевели в колонию для взрослых. Два друга отделались условными сроками.

Казалось бы, не все еще потеряно: в марте 2026 года выйдет на свободу, учтет ошибки прошлого и начнет новую жизнь. Однако

молодой человек сам отодвинул освобождение на несколько лет: в колонии впутался в новую историю, теперь его подозревают в связи с экстремистской организацией.

По версии следствия, в феврале и июле 2025 года фигурант, цитируем: «находясь в колонии, доводил до других заключенных правила жизни и поведение, ориентированное на внедрение в учреждении стиля общения и «законов» криминального мира». О какой именно организации идет речь, не уточняется, но очень уж она узнаваемая.

* - внесен в реестр экстремистов и террористов Росфинмониторинга.

Фото: соцсети

К ОТВЕТУ

«Дочку отбросило на пять метров»



Никита МАНЬКО
(«КП» - Новосибирск)

54-летний новосибирец женился на шоу «Четыре свадьбы».

В Новосибирске продолжается суд по делу о страшной аварии, произошедшей 29 сентября 2024 года на площади Ленина. Напомним, в 6:47 утра водитель «Лексуса ЕС 200» ехал по улице Орджоникидзе со стороны Советской, промчался на красный свет и врезался в такси - синий «Хавал». От удара 17-летняя пассажирка, сидевшая на заднем сиденье, вылетела через окно.

- Девочку отбросило через две полосы - это примерно на пять метров: она чудом не попала под другие машины, потому что они успели притормозить. Смогла сама встать, прохожие вызвали ей скорую. Оба водителя - таксист и владелец «Лексуса» - смотрели и никак не помогли. Пострадавшую отвезли в горбольницу, там поставили диагноз: перелом височной кости, носа, трех шейных позвонков, сильнейшее сотрясение, множественные ссадины на руках и ногах. Почти месяц она провела в больнице, две недели не могла встать с кровати, - рассказали «КП» - Новосибирск» родители девушки.

В первое время состояние пострадавшей было тяжелым, на шею надели специальный воротник, высокое внутричерепное давление не давало возможности провести операцию на шейных позвонках. Свое совершеннолетие она встретила в больнице.

В итоге операцию девушке делали в НИИТО. Лечили прекрасные специалисты: врач-нейрохирург Алексей Подкорытов, врач-травматолог Кирилл Аникин и Шамиль Ахметьянов заменили ей один шейный позвонок. Полгода сибирячка проходила реабилитацию: физиотерапия, ЛФК, массаж и бассейн.

А что же виновник ДТП? Им оказался 29-летний местный житель, ранее судимый за хранение и сбыт наркотиков. Полиция задержала его на месте аварии, по результатам освидетельствования у него была установлена степень опьянения, водитель сел за руль нетрезвым.

Следователи возбудили уголовное дело о нарушении ПДД водителем в нетрезвом виде, повлекшем по неосторожности тяжкий вред здоровью. Вину водитель не отрицал, извинялся, обещал все компенсировать, но до настоящего времени в полном объеме не компенсировал заявленный моральный вред. Ранее работал гендиректором в крупной фирме отца по сдаче площадей в аренду, теперь на нем почти ничего не числится.

Уголовное дело рассматривается в Центральном районном суде: выжившая девушка и ее родственники намерены добиваться строгого наказания для водителя.

- Потерпевшая училась в колледже, мечтала работать в правоохранительных органах. На момент аварии она работала в загородном яхт-клубе, в то утро вызвала такси, чтобы добраться до автовокзала и оттуда ехать на работу. Полученная травма лишила ее возможности заниматься спортом, она не может кататься на лошадях, коньках и велосипеде. Несмотря на травму, она не бросила учебу, в этом году оканчивает колледж, - сообщили родители пострадавшей. - Однако металл в позвоночнике дает о себе знать, у нее часто болит шея и голова. Огромная благодарность врачам и прохожим, которые оказывали помощь!

Фото: предоставлено очевидцем

РЕЗОНАНС

Екатерина КРАСНОВА
(«КП» - Омск)

Теракт на военном аэродроме в Омске устроили два подростка.

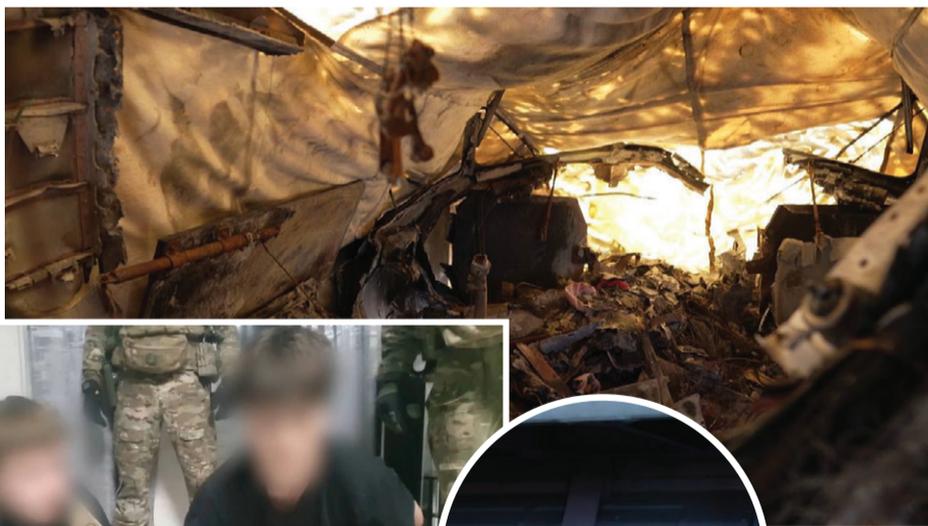
Второй Восточный окружной военный суд в Новосибирске вынес приговор двум несовершеннолетним жителям Омска, признанным виновными в совершении террористического акта на военном аэродроме Омск-Северный.

Оба подростка 2008 года рождения. Один на момент преступления учился в 11-м классе, второй в колледже. Друзья детства, на учете в ПДН не состояли, семьи положительные.

Более того, ребята бывали на профилактических мероприятиях, где полицейские рассказывали, как не стать марионетками в руках преступников. И что?!

В сентябре 2024 года друзья вооружились электрошокером от собак, подготовили самодельную зажигательную смесь. Под покровом ночи проникли на территорию военного объекта через дыру в за-

Дорогой вертолет



Одному дали 7 лет лишения свободы, другому - 7,5 года. До совершеннолетия будут

отбывать срок в воспитательной колонии, после их переведут в колонию общего режима. Более того, им придется возместить Министерству обороны РФ ущерб в размере 668 миллионов рублей.

Приговор не вступил в законную силу и может быть обжалован в установленном порядке.

Фото: УФСБ России по Омской области

боре. И метнули бутылки в вертолет. Тот вспыхнул моментально. Фактически техника выгорела полностью.

Вычислили их в течение суток сотрудники УФСБ России по Омской области совместно с Омским линейным управлением МВД.

На допросе подростки признались, что получили задание от неизвестного через мессенджер. Тот обещал им заплатить 20

тысяч долларов. О том, что это нелегальный заработок, оба, конечно же, знали. Все свои шаги снимали на телефон и отправляли куратору отчеты. Эти записи стали основным доказательством их причастности к преступлению.

Суд признал их виновными по статье «Совершение террористического акта группой лиц по предварительному сговору».

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, инструментальный, 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 Калининна 100 эшелонов с войсками и техникой. Эшелоны благополучно прошли Бологое, но в районе станции Спирово подверглись бомбардировке авиацией противника. Две тысячекілограммовые 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 составу, 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.

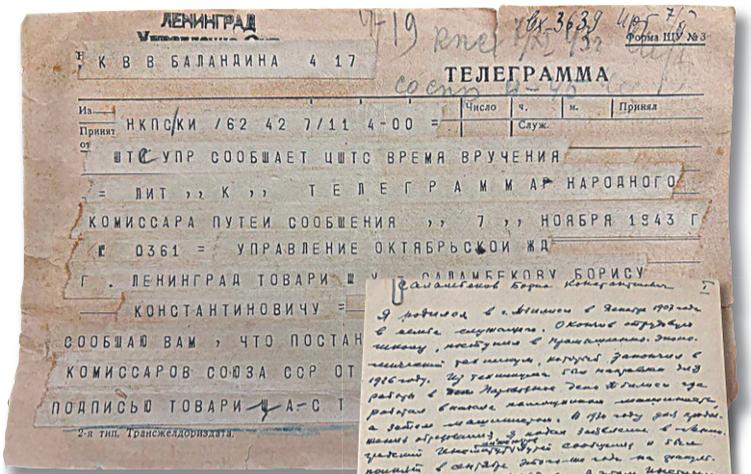
В сентябре 1942 года под его руководством был разработан проект железнодорожной переправы по льду через Шлиссельбургскую губу Ладож-



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.

ского озера. Рассказывая о своей встрече с начальником Октябрьской железной дороги на станции Ладожское озеро, писатель Александр Чаковский отмечал жесткость и требовательность Саламбекова. Когда в вагоны загружались грузы с Большой земли, шофер одной из машин ушел греться, оставив автомобиль без присмотра. Продукты растащили... Саламбеков пришел в ярость и резко отчитал водителя. Тот в свое оправдание смог лишь сказать, что очень замерз. В ответ услышал: «Ручки отморозил?! А теперь по твоей милости люди умирать будут!» Эти воспоминания приводил «МК в Питере» (статья «Дорога по рельсам истории: на пути железнодорожника Саламбекова горел не только зеленый, но и красный свет», вышедшая в 2022 году, - Ред.).

12 января 1943 года началась наступательная операция войск Ленинградского и Волховского фронтов. 18 января блокада Ленинграда была прорвана. В этот день Государственный комитет обороны (ГКО) принял решение о строительстве железнодорожной линии Шлиссельбург - Поляны. На выполнение задания давалось 20 суток. Постановление ГКО было выполнено. Трасса проходила в нескольких километрах от вражеских позиций и подвергалась постоянным бомбардировкам. Движение осуществлялось только по ночам. Для увеличения пропускной способности единственной железнодорожной ветки, связывающей город с Большой землей, Саламбеков ввел «пакетный» метод движения поездов. Для

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

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 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, чтобы включить рацию, 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 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. Рецептуре 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 копятя и копятя 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



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КТ» - Москва

...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. Встретаться 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

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

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!



Бросив Ксению Алферову, Егор Бероев женился на юной балерине

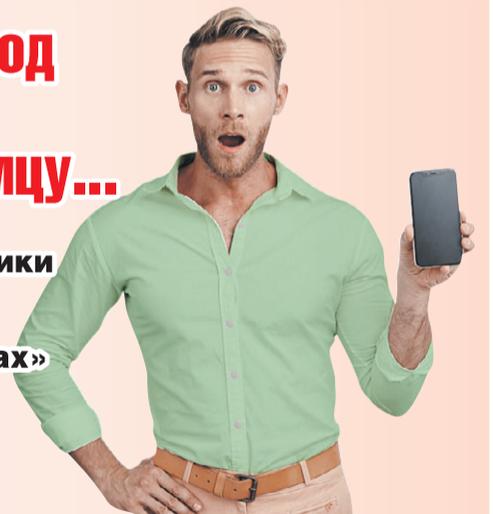
Девушка моложе его на 27 лет



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

«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 прикрыв 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 протянулся 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 взэушник 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 оловка 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 направление 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.



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, вызывать 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, - полшутя-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:

- 🍅 Как аномальная зима повлияет на урожай
- 🍅 Какими семенами запасаться и когда начинать посадку



Спрашивайте в местах продажи прессы

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 сериала.

Сейчас, наверное, идет седьмой сезон, и сценаристы придумывают лютую дичь, чтобы сохранить интерес к проекту.

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

Они встают рано утром. Идут темными и пустынными улицами.

Каким-то неведомым образом проникают в ваши дома.

И все это ради того, чтобы вы, не глядя, выкинули их рекламные листовки из своего почтового ящика.

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

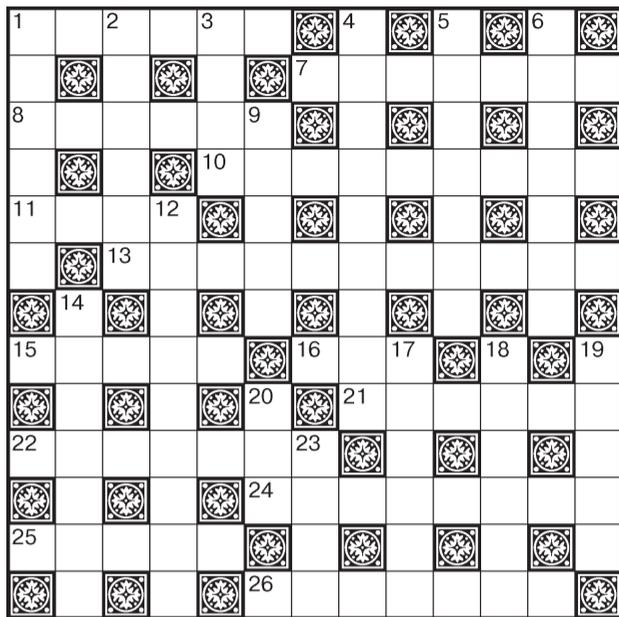
Жена глядит - мне чек прислали: Отель, презерватив, портвейн... Да что ты знаешь о провале, Эпштейн!

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 предоставил 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. **24.** Танец. **12.** Матроскин. **14.** Исаак. **17.** Толка. **18.** Курс. **4.** Жуковский. **5.** Наполеон. **6.** «Ниночка». **9.** Арханизм. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.** Тамбит. **2.** Тицан. **3.** Ногурт. **22.** Галстук. **24.** Женитьба. **25.** Минин. **26.** Яма. **13.** Наперстянка. **15.** Астра. **16.** Хит. **21.** Голика. **7.** Сусанин. **8.** Моцарт. **10.** Самородок. **11.** Курьез. **19.** Штраф. **20.** Муж. **23.** Кедр.

Прогноз погоды на завтра, 25 февраля

	Осадки	Ночью	Днем	Давление*	Влажность**	
Абакан	☁	-21°...-23°	-15°...-17°	754	59	ясно ☀
Иркутск	☁	-22°...-24°	-16°...-18°	731	51	дождь ☔
Красноярск	☁	-26°...-28°	-19°...-21°	763	68	облачно ☁
Кызыл	☁	-26°...-28°	-14°...-16°	716	48	гроза ⚡
Омск	☁	-32°...-34°	-20°...-22°	774	74	пасмурно ☁
Новосибирск	☁	-32°...-34°	-21°...-23°	767	64	снег ❄
Томск	☁	-33°...-35°	-19°...-21°	770	58	* мм рт. ст. **%

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.
■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
■ Ведущий редактор номера Е. ПОПОВА (ответственный секретарь).
■ 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.
Центральные 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. Индекс П1101, ПМ976 Тип. №
■ 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 договорная

© АО ИД «Комсомольская правда», 2026. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru



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