

Неожиданные причины, из-за которых врут анализы крови

Читайте на стр. 9 ▶



Peopleimages/Shutterstock/Photo.com

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

99,6 FM

Чему нас научили 4 года специальной военной операции?

Вспоминаем главные события СВО - radiokp.ru 20:00 и стр. 3



100 ЛЕТ КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



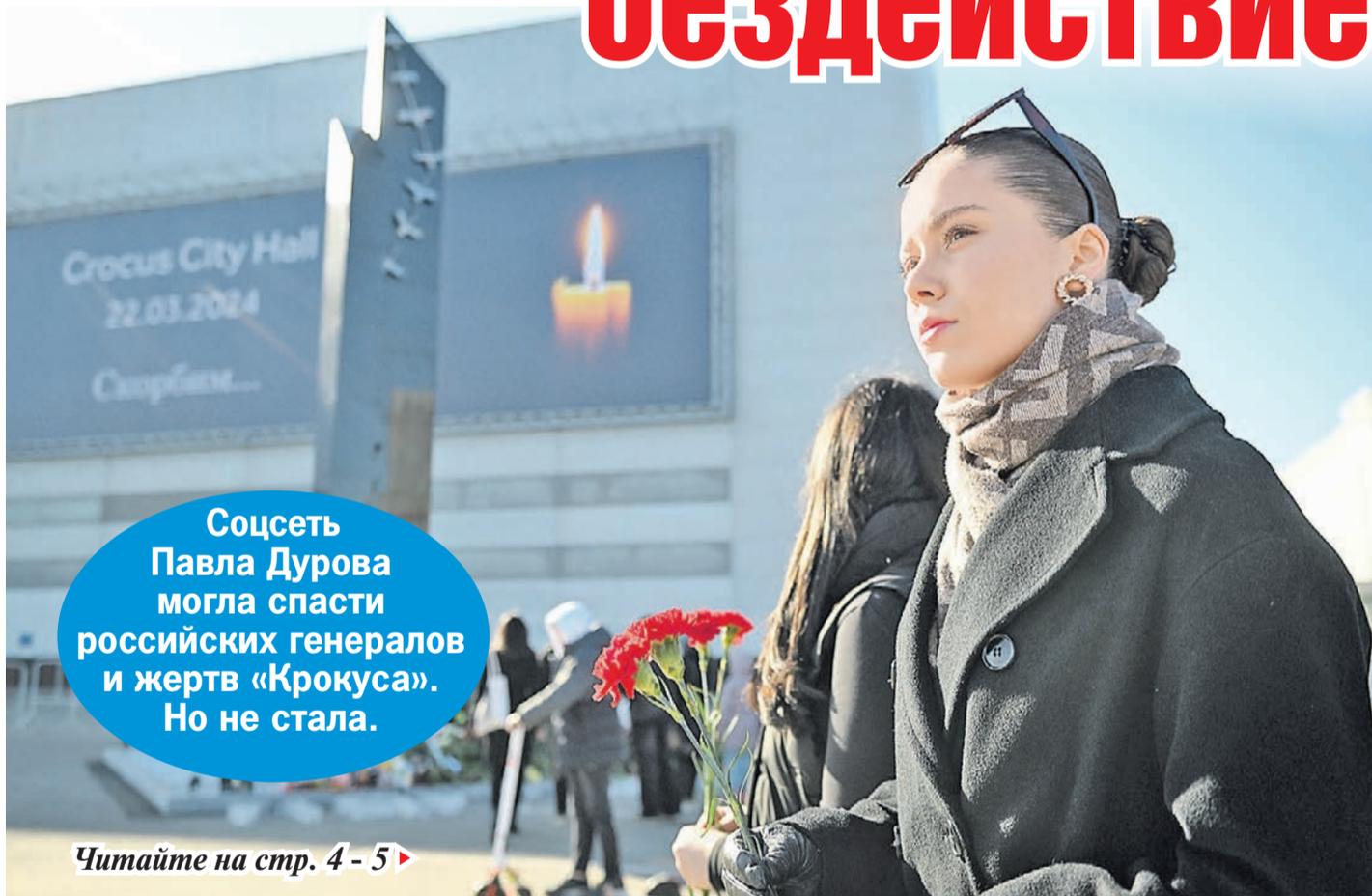
Основана в мае 1925 года

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

Газета нашего города ★ Тюмень

KP.RU 2 269 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Telegram: преступное бездействие



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

Читайте на стр. 4 - 5 ▶



Кадр из фильма «Чебурашка-2», 2025

«Чебурашка» заработал 6 млрд

Николай ГЕРАСИМОВ

Фильм стал вторым по сборам за новейшую историю нашего кино.

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

Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

Дворник поймал мальчика, упавшего с 7-го этажа

Анна ГРЕНЬ
(«КП» - Санкт-Петербург)

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

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

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



Кадр из видео

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

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

На Солнце исчезли все пятна

Евгений АРСЮХИН,
Анна КУКАРЦЕВА

Грозит ли это новым ледниковым периодом?

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

Такое наблюдается впервые с 11 декабря 2021 года.

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

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

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

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

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

Владимир ПУТИН: Нынешние войны достойно продолжают традиции предков

Александр ГАМОВ

Лидер страны поздравил народ России с Днем защитника Отечества.

Верховный главнокомандующий начал свое видеообращение 23 февраля 2026 года так:

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

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

- Он стал символом искренней народной

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

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

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

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

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



Сергей ФАДЕЙЧЕВ/ТАСС

ЧТО ЕЩЕ СКАЗАЛ ПРЕЗИДЕНТ

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

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

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

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

зволяет эффективно обеспечивать стратегическое сдерживание и баланс сил в мире.

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

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

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

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

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

Метроном отсчитал минуту молчания.

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

■ ВЫСШАЯ НАГРАДА

«Россия сражается за правду и справедливость»

Андрей ЗОБОВ

В Кремле президент вручил «Золотые Звезды» Героев России.

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

Поздравив пришедших с праздником, президент заявил:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В контакте



Вступайте в нашу группу ВКонтате
VK.COM/KPRU



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

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

ПЕДСОВЕТ
Это не капризы: что стоит за истериками детей



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



Бананы пошли в ГОСТ

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

Владимир ПЕРЕКРЕСТ

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

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

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

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

Изменится ли что-то для нас, простых потребителей?

- В России ГОСТы носят рекомендательный характер, - подтвердил в эфире Радио «Комсомольская правда» и бывший замминистра сельского хозяйства России Леонид Холод. - 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 БРАГАРИЯ/РИА Новости

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

24 февраля 2022 года началась СВО.

Чему нас научили 4 года специальной военной операции?

Виталий МИЛОНОВ, депутат Госдумы:

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

Виктор ЗАБОЛОТСКИЙ, заслуженный летчик-испытатель СССР:

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

Александр ГУРОВ, генерал-лейтенант милиции в отставке:

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

Лев КОРОЛЬКОВ, ветеран СВР:

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

Валерий КОМАРОВ, учитель ОБЖ, Рязань:

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

Андрей ЛАМАНОВ, Герой России:

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

■ КУШАТЬ ПОДАНО

Наталья ВАРСЕГОВА

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

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

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

Доставка еды доставит удовольствие

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

Вот основные новшества, которые разработали в Роспотребнадзоре:

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

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

ведомств, куда можно обратиться с претензиями по качеству еды;

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

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

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

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

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

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

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



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



Петр СЕРГЕЕВ
(подготовлено
по материалам ФСБ)

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

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

Для россиян - нет.

ЛИХА БЕДА НАЧАЛО

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

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

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

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

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

* Запрещенная в России экстремистская организация.

** Запрещенное в России террористическое движение.

Telegram мог спасти
российских генералов
и жертв «Крокуса».

Преступное

ОРУЖИЕ СПЕЦСЛУЖБ

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

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

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

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

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

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

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

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

33 тысячи - преступления диверсионно-террористи-



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

для дестабилизации нашего общества.

ЗАБЫТЫЕ ОБЕЩАНИЯ

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

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

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

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

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



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 теругроз.

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

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

ЗАПЯТНАННЫЙ КРОВЬЮ

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

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

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

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

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

ранения, в том числе генерал-лейтенант Владимир Алексеев.

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

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

Мессенджер против человека

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

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



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

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

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

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

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



Убившие Марию Дугину координировали свои действия в Telegram.

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

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

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

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

В действительности находящийся под влиянием

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

Уголовное дело

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

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

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

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

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

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

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

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



■ 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

«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 протянул еще немного и остановился у ангаров. А по нам - огонь со всех сторон. Оказалось, что в деревне работали диверсионные группы противника.

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

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

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

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

«ЗА НАМИ БУДТО КТО-ТО ПРИСМАТРИВАЛ СВЕРХУ»

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

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

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

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

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

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

ОБСТРЕЛ ЗАПРЕЩЕННЫМИ «КАССЕТАМИ»

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

ВАЖНО

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Чему научили четыре года СВО - «Вопрос дня»
< стр. 3.



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

Оксана НАРАЛЕНКОВА

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

ТРУД И ТРУД МЕНЯ ПЕРЕТРУТ!

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



Хорошо работает тот, кто умеет хорошо отдыхать.

Работа, работа, отстань от Федота!

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

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

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

НИКАКОЙ СВЕРХ-ПРОДУКТИВНОСТИ

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

- Не стоит путать искреннюю любовь

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

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

ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Насколько ты трудоголик

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



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

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

НЕ ВЫГОРЕТЬ К СОРОКА

Справляемся с тревогой

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



Дмитрий Деулин.

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

По его словам, плата за мнимую продуктивность огромна:

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

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

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

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



Мария Радионова

отвечающий за успокоение, и быстро снижает пульс.

Фильтры для мозга: работаем с мыслями

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

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

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

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

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

Структурные привычки для высокой нагрузки

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

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

микровсплеск кортизола (гормона стресса) и дергает.

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

«Радикальный приоритет»

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

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

В регионе отметили Масленицу

Вера ЗЕНИНА

Главные празднования прошли на пешеходной улице Дзержинского, которая стала местом большого народного гулянья - с песнями, играми и хороводами.

Праздник прошел весело и ярко, вызвав кучу эмоций у всех собравшихся - детей, взрослых, бабушек и дедушек.

Почувствовать атмосферу Масленицы можно было уже при входе на пешеходную улицу города. Причина этого - огромный, трехметровый самовар, гордо возвышающийся над гуляющими. Желающих сфотографироваться с ним оказалось так много, что даже возникла небольшая очередь.

Буквально через несколько десятков метров развернулось главное место празднования. Узнать его было несложно: сцена в русском стиле, палатки для мастер-классов, прилавок с традиционными масленичными угощениями и люди, которым не терпелось проводить холодную зиму.

И зима не заставила себя ждать. Красивая, в голубом одеянии, она явилась на праздник вместе со своей свитой и одновременно с красавицей-весной. Но, в отличие от сказочных прототипов, они не стали враждовать, а пригласили тюменцев закружиться в хороводе вокруг масленичной карусели.

Затем праздник продолжился на сцене. Яркие танцы, всеми любимые старинные русские песни, показ мод и душевные пожелания - всё это ждало участников народного гулянья. Рядом со сценой развернулась развлекательная зона «Гуляй-го-

род». Ребятишки с восторгом метали и переворачивали «блины», дрались на импровизированных дубинах и плели огромную косу.

А еще все желающие могли изготовить куколку-чучело Масленицы, которую, по народным поверьям, надо либо сжечь, либо сохранить до следующего года.

- Если вы хотите избавиться от всего плохого, что произошло с вами за год, забыть об этом, то смело сжигайте куколку. Но если вы мечтаете об исполнении желания, то куколку надо сохранить.



Битва подушками на Масленице.

и тогда она обязательно поможет, - рассказала одна из руководителей мастер-класса.

Чтобы участники праздника не замерзли, их угощали блинами со сгу-



Чучело Масленицы, которое принято сжигать под конец праздника.

щенкой и горячим чаем. Правда, очередь за ними была немаленькая.

По окончании праздника на сцену вышла фолк-группа «Разнотравие», и ноги тюменцев сами пустились в пляс. «Ой, мороз, мороз», «Валенки», «Гори, гори ясно» - эти народные песни на современный манер пришлось по душе абсолютно всем. Особенно лихо под них отплясывала молодежь.

Организаторами мероприятия выступили Тюменское агентство развития креативных индустрий и Дворец национальных культур «Строитель», при поддержке администрации города, а также экспресс-доставщик продуктов «Самокат» и ООО «Никко».

КАК ПОГОДКА?

Изменится ли климат из-за глобального потепления?

Мария ВАСИЛЬЕВА

Климат на юге региона существенно не изменится даже на фоне глобального потепления.

Об этом заявила ведущий научный сотрудник Института криосферы Земли Сибирского отделения Российской академии наук Надежда Молокитина. По ее словам, наибольшее влияние на погоду на Земле оказывают не парниковые газы, а космические и планетарные факторы, в частности количество солнечного тепла, которое получает планета.

- Планетарные процессы, в том числе и ось наклона Земли, более значимы. Хотя вклад человека, безусловно, нельзя игнорировать, - говорит специалист.

При этом Надежда Молокитина отметила, что концентрация парниковых газов действительно растет. В нижних слоях атмосферы увеличение содержания углекислого газа стало практически вертикальным. Но океан выделяет газов больше, чем суша, на которой сосредоточена деятельность человека. По словам ученого, климат подчиняется циклическому закону. Есть короткие циклы (32 - 37 лет), средние (около 100 лет) и длинные (1000 лет и более). Сейчас циклы накладываются друг на друга, из-за чего усиливаются ветры, извергаются вулканы и неравномерно идут осадки.

Отвечая на вопрос о будущем юга Тюменской области, Надежда Молокитина подчеркнула, что существенных изменений быстро не случится и «Африки» не будет.

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

Врачи «Медгорода» спасли мужчину с раком яичка

Анатолий АЛЕКСЕЕВ

Папу двух школьников с эмбриональным раком прооперировали специалисты тюменского «Медицинского города».

Десять лет назад, будучи 24-летним молодым человеком, он пожаловался на уплотнение в яичке. Парня дообследовали и отправили на прием к онкологам «Медгорода», где специалисты решились на операцию - орхэктомиию.

По словам онколога отделения онкоурологии «Медицинского города» Артема Кельна, который и оперировал пациен-



После операции парня год наблюдали специалисты «Медицинского города» (и это не Елена Малышева).

та, часто мужчины игнорируют симптом и обращаются к врачам только при значительном увеличении опухоли в яичке. В этот раз молодой мужчина

вовремя обратился к врачу, и ему провели орхэктомиию пораженного органа.

- После операции пациент про-

шел два курса химиотерапии, так как существовал риск возникновения опухоли во втором яичке. Все этапы лечения перенес хорошо и быстро восстановился, - рассказал доктор.

После операции парень год наблюдался у специалистов «Медгорода», проходил все необходимые обследования. Спустя четыре года онколог встретил пациента с восьмимесячным малышом на руках, а еще спустя время он стал отцом уже двоих детей. После лечения рак отступил, и сейчас мужчина жив и здоров.

Напомним, что в 2025 году онкологи диагностировали у мужчин 12 случаев рака яичников и 833 заболевания предстательной железы.

А В ЭТО ВРЕМЯ

Новая поликлиника открылась в 2025 году по программе модернизации первичного звена здравоохранения в поселке Каскара Тюменского муниципального округа. По словам одного из местных жителей Алексея Сергеевича, раньше для консультации узких специалистов нужно было ехать полдня в Тюмень, сидеть в очереди, потом ехать

обратно. Теперь же можно записаться в местной поликлинике, сразу пройти обследование и получить лечение.

Здание поликлиники полностью преобразили: сделали современный фасад, благоустроили территорию, обустроили удобный подъезд. Внутри обновили приемные кабинеты, обустроили комфортные зоны ожидания для пациентов, закупили новое медицинское оборудование, расширили

возможности лабораторных исследований и организовали работу специалистов разного профиля.

Как сообщили в департаменте здравоохранения Тюменской области, в 2025 году к врачам каскаринской поликлиники обратились почти 28 тысяч человек, что сопоставимо с населением небольшого поселка. Из них более 5,5 тысячи пациентов получили амбулаторную медицинскую помощь.

УТЕРЯННЫЙ АТТЕСТАТ о неполном среднем образовании на имя АМИНОВА

Вадима Рустамовича 1999 г. рождения, выданный школой № 51 г. Тюмени,

считать недействительным».

Кровная жесть

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

- 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-

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

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.

Анна ДОБРЮХА, медицинский журналист



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

В ТЕМУ

КАК ОПРЕДЕЛЯЮТ ГРАНИЦЫ НОРМЫ

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

? Откуда берутся такие цифры?

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

- На самом деле речь о чисто математическом подходе. В расчет берутся показатели людей, которые прошли диспансеризацию и у них не было обнаружено заболеваний. По сути, это значения 95% здоровой популяции с учетом возраста и пола.

✓ Эксперт также напоминает:

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

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



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 запастись и когда начинать посадку



Спрашивайте в местах продажи прессы

12+ РЕКЛАМА

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

Борис Саламбеков. Действие в трех актах

Михаил БОБРЫШЕВ

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

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

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

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

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

ДО ВОЙНЫ...

Борис Саламбеков родился 25 декабря 1907 года в Тифлисе. Трудовую деятельность начал в 16 лет, служил посыльным в инспекции Наркомата финансов Грузии. В 1926 году окончил промышленно-экономический техникум и стал работать в Тифлиском 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

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 бушевала 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 Калинин 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 составам, сделав их легкой мишенью. Саламбеков, осмотрев место попадания бомб, принял крайне рискованное решение пропустить поезд над бомбами. Отдать такой приказ машинистам у него не было морального права, поэтому он сам сел в первый паровоз и провел его над бомбами. Вдохновленные примером начальника, машинисты повторили его подвиг.

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

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

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



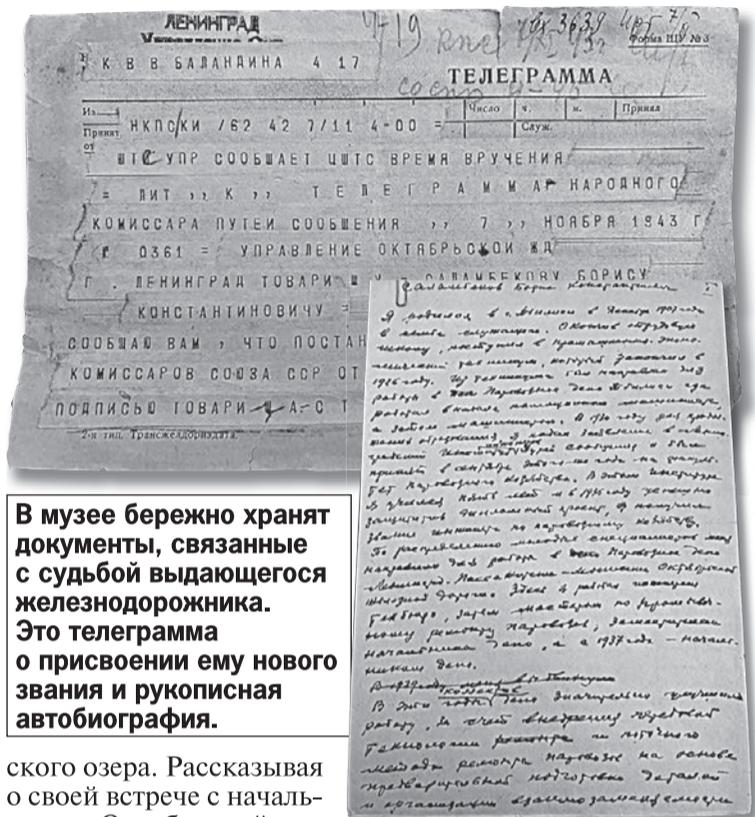
Борис Саламбеков
в Ленинграде.
1943 год.



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 сигналистами.

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

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

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

...И ПОСЛЕ

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

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

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



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

центрировать в одном месте путейскую технику и людей.

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

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

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

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

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

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

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

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



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

История, современность, будущее

Александра СУРИС

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

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

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

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



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

БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ ФИНАЛИСТОВ

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

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

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

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

■ СКАЗАНО

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

Олеся НОСОВА,
главный редактор
«Комсомольской
правды».

Единственные и неповторимые

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

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

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

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

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

Ирина СЕБЕЛЕВА

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

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

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

САМЫЙ НАРОДНЫЙ ОБРАЗ

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

«АЛЁНКА» - СИНОНИМ КАЧЕСТВА

«Алёнка» родилась в эпоху строгих ГОСТов. 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» преображалась 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

...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 - «гормона счастья», который влияет на настроение и аппетит. Низкий уровень серотонина часто вызывает тягу к углеводам.
- 4 Притупление чувства жажды - на морозе пить не станешь, при этом организму воды все равно не хватает. Тем более батареи ужасно сушат воздух. И тело сигнализирует о жажде чувством голода.
- 5 Чистая психология - холодное время года ассоциируется с теплыми и уютными моментами. А у большинства вкусная еда как раз становится символом комфорта и удовольствия. Встречаться с друзьями? Вряд ли на прогулке, скорее в кафе. Или в гостях. А для нас гостеприимство - это угостить пришедшего.
- 6 Может играть роль и недостаток витаминов и минералов в зимнем меню. Это провоцирует организм потреблять больше, чтобы добрать необходимые микроэлементы.

Дмитрий ПОЛУХИН/
Комсомольская правда



Катерина МАРТИНОВИЧ/КТР - Москва

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ

Восполнить баланс витаминов и минералов.

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

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

Не забывайте пить.

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

Упор на правильный белок.

В каждом приеме пищи должен присутствовать белок в том или ином виде. Отдавайте предпочтение пище, богатой триптофаном: чем больше в нашем рационе продуктов с ним, тем лучше вырабатывается серотонин и тем бодрее 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

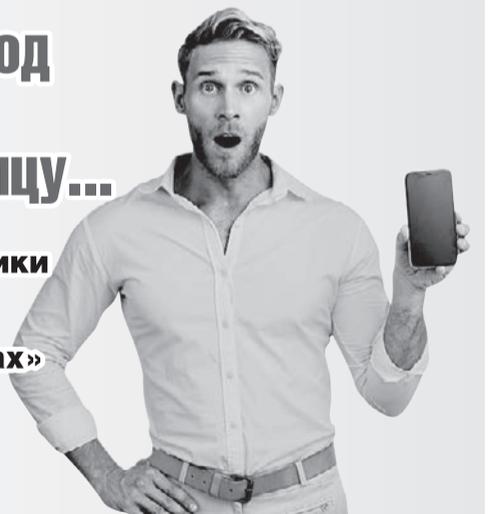
Девушка моложе его на 27 лет



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

Корреспондент «Комсомолки» проверила модную новинку - портативную домашнюю сауну.

Да ну вас в баню! Запарились!

Александра БУДАЕВА

ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

Инфракрасная сауна, она же - сушилка для белья, она же - сушилка для овощей. Ничего себе чудо-устройство я нашла на просторах интернета! А когда увидела сравнительно шадящую по нынешним временам цену (около 8 тысяч рублей) и волшебные фразы «выводит токсины», «разрушает глубокие жировые отложения» и «способствует похудению», мозг мой отключился и пальцы сами все сделали за меня.

И вот четыре дня спустя у меня посреди комнаты красуется она. Сауна.

Почему посреди комнаты? Потому что в ванную комнату не влезла. Домашний кролик Тиша глядел на меня с осуждением, моя подруга Верочка, которую я пригласила «в сауну», - с недоумением. Но меня было уже не остановить: включила устройство в сеть и залезла внутрь.

Портативная сауна представляет собой прорезиненный круг с бортиками, который кладется на пол. В эти бортики нужно аккуратно вставить пленку с инфракрасными панелями, которая наклеена на теплоотражающий материал, он на ощупь напоминает туристическую «пенку». Сверху, чтобы не выходил жар, надевается накидка - материал похож на

мою занавеску в ванной. Получается эдакая фитобочка на минималках - без бочки и без фиторастворов.

Панели вокруг меня быстро нагреваются, но расслабиться не удается: лечь внутри невозможно, стоять неудобно. Пришлось искать стул, причем деревянный, чтобы пластик не испортился, а металл не нагрелся и не жег разные части тела.

Минут через 15 внутри сауны почувствовала себя глупо. Токсины, которые проникли в мой организм за праздники, явно покидать это брэнное тело не собирались (для них было как будто недостаточно жарко, а температуру в сауне регулировать невозможно, ее максимум 50 °С). От всего происходящего запарилась только Верочка - я попросила ее сделать пару красивых кадров для истории.

Но сдаваться я не собиралась. Раз с сауной не вышло, так пусть агрегат отрабатывает мои кровные и посушит овощи-фрукты. Нарезала. Разложила. В инструкции написано «по мере сушки можно собирать вы-

сушенные продукты». А конкретнее? Сколько ждать? В инструкции не сказано. В интернете читаю: грибы при такой температуре сушат от 3 до 7 часов, апельсины - 7 - 8, кабачки - 7 - 11, а яблоки 8 - 12 часов. В общем, к тому моменту запарилась уже я. Фрукты мы с Верочкой съели так, из грибов и кабачков сварили суп-пюре. А чудесауна сдали обратно. Пусть другие парятся.



КРАСОТА - ДЕЛО ТОНКОЕ

Профессиональные сауны и бани могут принести пользу: при сухом жаре усиливается кровообращение, идет прилив питательных веществ в кожу, синтез коллагена, внутридермальный обмен веществ, при влажном паре происходит увлажнение кожи, улучшается ее липидный баланс, расслабляются мышцы. Но у бани и сауны также множество противопоказаний: повышенное давление, беременность, кормление грудью, сердечно-

Личный архив Александры Будаевой



Вера ШЫТАНКОВА - КП - Москва

КАК УСТРОЕНА «БАНЬКА»

- 1 Основание - прорезиненный круг с бортиками.
- 2 Внутри него осторожно разворачиваем «пенку» с приклеенными нагревательными панельками.
- 3 Ставим стул - это кролику такой размер по росту, человек-то повыше будет.
- 4 Накрываемся накидкой сверху, чтобы качественно «запекаться в собственном соку».

ОПАСНАЯ ИГРУШКА

Кроме инфракрасных саун, в продаже в этом году в России появились еще портативные бани. Выглядят как чемоданы-переростки с выносным парогенератором. Стоят от 10 тысяч рублей, позиционируют себя как мобильная русская баня. В чем разница?

- Это два разных продукта, сауна - просто сушит, баня - увлажняет. В сауну подача пара категорически запрещена - может током ударить. Что касается портативной бани, то идея не нова - по тому же принципу работают фитобочки, только их обычно делают из дерева, - объясняет президент Национальной ассоциации банной индустрии Марат Хаиров.

Он акцентировал внимание на том, что любые термические процедуры проводить нужно по согласованию с лечащим врачом. Впрочем, с учетом маломощности портативных саун и бань, эффект от них сомнителен.

- В 85% случаев подобные продукты - чистый маркетинг. Вы пользуетесь ими несколько раз, а потом эта штука будет пылиться на антресолях. Потому что настоящую баню или сауну она не заменит, - считает Марат Хаиров. - Более того, может быть опасной: такие устройства нельзя оставлять без присмотра ни на минуту, потому что при коротком замыкании они загорятся очень быстро.

сосудистые заболевания и много чего еще, - констатирует дерматолог-косметолог, руководитель сети клиник эстетической медицины Марият Мухина.

Поэтому так важно предварительно проконсультироваться с врачом: можно или нельзя, сухой жар или влажный, какая температура, сколько времени можно находиться внутри, и так далее.

- Еще один вопрос: действительно ли есть инфракрасное излучение или речь идет о простой сушке? От нее пользы никакой не будет. Что написано в сертификате соответствия? - спрашивает меня Марият Мухина.

- А сертификата нет, на сайте тоже. А в комплекте - только инструкция, там как-то больше про сборку и технику безопасности написано... - отвечаю я.

- Ну тогда большой вопрос - какого эффекта вы сможете достигнуть. Инфракрасная сауна - это специальное облучение. Сауна по типу фитобочки работает за счет специальных травяных или соляных настоев, - объясняет Марият Мухина. - Вместо того чтобы тратить на какие-то портативные приспособления, проще в самую обычную ванну добавить побольше морской соли, хвойный экстракт или бешофит (это магниевая соль). 10 - 20 минут, и такой сеанс ароматерапии с большей долей вероятности даст оздоровительный эффект, чем этот агрегат.

КОНКРЕТНО

Для пользы тела

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Настоящие баня и сауна - это не просто приятный ритуал, а доказанный способ улучшить здоровье.

Регулярные сеансы снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний на 50%, как показало финское исследование с участием тысяч человек. Сауна активизирует кровообращение, расширяет сосуды и уменьшает стресс, имитируя эффект легкой кардиотренировки. Например, сочетание сауны с упражнениями усиливает выносливость и улучшает функцию сердца, что особенно полезно для восстановления после застолий. На психическом уровне эти банно-прачечные ритуалы помогают справиться с тревогой и депрессией. Шведские ученые связали частые посещения сауны с повышением удовлетворенности жизнью и снижением уровня кортизола - гормона стресса.

Для легких и иммунитета тоже есть плюсы. Пар помогает очищать дыхательные пути, снижая риск простуды на 30 - 50%.

Главный риск процедур - обезвоживание. За сеанс с потом теряется до 0,5 литра жидкости, что может привести к падению давления и головокружению.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Роспотребнадзор напоминает, как не навредить себе в парилке.

- 1 Подготовка. Примите душ и насухо вытрите. Волосы должны быть сухими. Нельзя париться натощак или с переполненным желудком. Откажитесь от тяжелой пищи и категорически исключите алкоголь (включая пиво) как до, так и после процедур.
- 2 Правильный заход в парилку. Первый раз - разминка, не более 3 - 4 минут. После него примите прохладный душ (около 18 °С) и отдохните 20 - 30 минут. Второй и последующие заходы можно увеличить до 10 - 15 минут. Опытные парильщики могут проводить в парилке до 20 - 30 минут, но всегда прислушиваясь к своему состоянию. Общее время всего сеанса не должно превышать 3 часов.
- 3 Положение тела. В парилке садитесь или ложитесь так, чтобы ноги находились на уровне тела или выше. Это облегчает работу сердца. Сидеть, опустив ноги вниз, или стоять - нефизиологично и повышает риск теплового удара и излишней нагрузки на сосуды.
- 4 Питьевой режим. До и после сауны важно выпить 1 - 2 литра жидкости. Во время сеанса и после него для восполнения водно-солевого баланса пейте чистую воду или травяной чай.
- 5 Завершение. После финального прохладного душа обязательно нанесите на кожу увлажняющий лосьон или молочко, чтобы компенсировать потерю влаги.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Не наши Игры

Андрей ВДОВИН

ОДНО СЕРЕБРО

Одна медаль на 13 участников - это много или мало? Хорошо, что она есть. Спасибо ски-альпинисту **Никите Филиппову**, что напомнил, каково это - болеть за наших и смотреть, как они выигрывают хотя бы серебро.

А что остальные? **Петр Гуменник** и **Аделия Петросян** заняли шестые места в фигурном катании. А мы ждали как минимум одной награды - все-таки три Олимпиады подряд наши фигуристки были недосягаемы...

Лучшие места **Савелия Коростелева** - четвертое и пятое. Не то чтобы мы ждали чего-то другого, но надежда теплилась до последней гонки.

Имена остальных девяти участников Олимпийских игр - 2026 страна вряд ли запомнила. Нечего там было запоминать.

Нет, впрочем, конфуз со сменой лыж **Дарьи Непряевой** в марафоне войдет в историю. Единственная наша лыжница на Играх в Италии в марафоне на пересменке инвентаря забрала чужую пару, и все оставшиеся полтора часа гонки обсуждали, снимут ее или не снимут. В итоге ей все же дали помучиться на трассе (пришла на 11-м месте), а потом все равно дисквалифицировали. Хотя сама Непряева и извинялась перед немкой, на чьем инвентаре бежала полдистанции, а та даже не заметила подмены - немецкие тренеры успели подготовить другую пару.

СТОИЛО ЛИ ЕХАТЬ?

Это решение принимали сами спортсмены, и это правильно. В нашей жизни и так слишком много запретов, чтобы еще одним вызывать противоречия в стране.

Но ехать стоило хотя бы затем, чтобы лишиться иллюзий - наше возвращение не будет сразу же триумфальным. Если даже в женском фигурном катании получилось только шестое место, чего ждать от биатлона, лыж, саней, бобслея и керлинга?

Нет, все будет очень непросто. Слишком самозабвенно несколько лет избивали наш спорт, чтобы было по-

Чем запомнится
Олимпиада-2026
в Италии.



Наши спортсмены все же поучаствовали в церемонии закрытия Олимпиады. Лыжница **Дарья Непряева** ехала на плечах **Савелия Коростелева**. За ними идут (в белых куртках) ски-альпинист **Никита Филиппов** (в меховой шапке) и саночник **Павел Репилов**.

другому. Лучше начать понимать это уже сегодня.

Когда мы вернемся? На этот вопрос ответа не знает даже МОК.

Президента МОК Кирсти Ковентри несколько раз спрашивали: а ведутся ли на Олимпиаде консультации о возвращении России? Она дала понять, что нет. Вопрос отложен на потом.

Одновременно ISU объявил, что не разрешает участникам Олимпиады Петру Гуменнику и Аделии Петросян ехать на чемпионат мира. New York Times публикует мини-сенсацию, что некий информатор обвинил главу **РУСАДА Веронику Логинову** в причастности к допинговым махинациям на Олимпийских играх 2014 года. Без доказательств, без какой-то вообще логики...

Как же это знакомо. И, значит, все по новой? Значит, зря мы давали понять, что готовы отодвинуть обиды и протянуть руку? А потепление со стороны МОК было только для того, чтобы лицемерно вписать в Википедию, что россияне тоже были на Олимпийских играх?

СКАЗАНО!

«Когда я наблюдал за олимпийским финалом США - Канада (2:1 овертайм), то было видно, что США играли в советский хоккей. Комбинационный. Мне это напомнило сборную Советского Союза, честное слово. Поэтому зря мы перешли на канадский хоккей в нашей КХЛ. А американцы научились у нас... Я думаю, что и канадцы, особенно канадцы, и американцы понимают, что это был неполноценный турнир. Мы же помним великие матчи советских хоккеистов начиная с 1972 года. Конечно, несправедливо, что нас там не было».

(**Сергей СТЕПАШИН**, экс-премьер, член совета директоров ФК «Динамо», - в интервью «КП».)



Светлана МАКОВЦЕВА
«КП» - Салера

■ СЕКРЕТ УСПЕХА

«Эксперты обалдели от условий тренировок на Камчатке»

Евгений БЕЛЯКОВ

Глава Федерации альпинизма Камчатки **Галина ВОЛГИНА** рассказала «КП» об олимпийском серебре ски-альпиниста **Никиты Филиппова**.

- К этой медали мы шли более 10 лет. В ски-альпинизме супер-высокая конкуренция. Все спортсмены живут в Европе, в Альпах, стоят на лыжах с детства. Это очень разносторонний мультиспорт. Нужна одновременно горнолыжная, беговая лыжная и альпинистская подготовка. Там работают разные группы мышц. И мы прекрасно понимали: чтобы войти в топ сильнейших в мире, нужно готовить спортсменов с самого детства. И когда стали принимать участие в юношеских международных стартах, то сразу были в призерах - именно представители Камчатки. Никита - это хороший пример правильного спортсмена.

- Почему так?

- Так сложилось, что у нас есть для этого человеческие и природные ресурсы. Есть такое выражение: если ты не ходишь в горы и не катаешься на лыжах, значит, ты не камчадал. А потом была большая работа. Мы вошли в Международную федерацию ски-альпинизма. Она протестировала нас на соответствие всем мировым стандартам. Приехали эксперты, обалдели от наших условий. И с 2012 по 2019 год у нас ежегодно проходили международные соревнования.

- Что помогло **Никите** выиграть медаль? В одном из интервью он рассказывал, как

тренируется, бегая по лестнице с огромной шиной, вызывая удивление у прохожих...

- Это такой спорт, который учит терпению, тяжелой работе и при этом умению не перенапрягаться, правильно распределять силы. Никита начинал тренироваться в лыжных гонках и биатлоне. А потом выбрал ски-альпинизм. Никита - он трудяга! Окончил академию физкультуры по направлению «тренер». То есть он все это не только чувствует, но и понимает, разбирается в биомеханике и физиологии: загрузился - расслабился, правильное питание подобрал.

Конечно, тут большой вклад и его родственников. И дяди - Дмитрия Филиппова, который был его первым тренером. И отца - Алексея Филиппова, который еще и сам действующий спортсмен. Он большое значение придает не только физической подготовке, но еще и ментальной. Это позволяет отвлечься от посторонних факторов и негативной энергии. Мы видим, как топовые спортсмены на ответственных соревнованиях допускают ошибки. Голову на стартах нужно держать чистой и прозрачной. Никита говорит, что выступает на инстинктах. Ты должен быть в потоке - быть единым организмом, сливаться с трассой. Не с соперником бороться, а идти в своем темпе.

- Когда ждете **Никиту** домой?

- Сначала у него чемпионат России, потом четыре турнира за рубежом. А в середине апреля он прилетит на Камчатку, где будет проходить заключительный этап Кубка России по ски-альпинизму. Надеюсь, его олимпийская медаль даст хороший толчок для развития нашего любимого спорта.



Никита Филиппов - король горного спринта.



Все новости спорта - на KP.RU/SPORTS

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 **KPRU** 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...

* * *

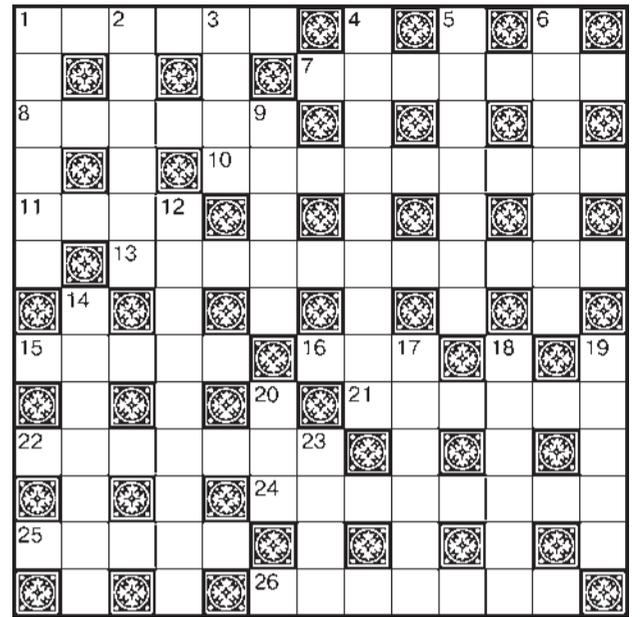
Жена глядит - мне чек прислали: Отель, презерватив, портвейн... Да что ты знаешь о провале, Эпштейн!

Оставьте свой анекдот на сайте **KPRU** в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КП» - на **KPRU**



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.** Кедры. **26.** Танец. **12.** Матроскин. **14.** Исаак. **17.** Толка. **18.** Курск. **4.** Жуковский. **5.** Натоян. **6.** «Ниночка». **9.** Архимид. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.** Гамбит. **2.** Типан. **3.** Моурт. **22.** Галстук. **24.** Женитьба. **25.** Минин. **26.** Имам. **13.** Наперстянка. **15.** Астра. **16.** Хит. **21.** Голика. **7.** Сусаннин. **8.** Моцарт. **10.** Самородок. **11.** Курьез. **19.** Штраф. **20.** Муж. **23.** Кедры.

Прогноз погоды на 25 февраля

| | днем | ночью | |
|---------------|------------|-------------|---|
| Тюмень | -16...-18 | -20...-22 | Давление - 772 мм рт. ст. (норма для февраля - 759) Относительная влажность воздуха - 74% Ветер восточный, 4 - 6 м/с Солнце: восход - 7.42, закат - 17.59 Луна растёт |
| Тобольск | -19...-21 | -28...-30 | |
| Нижневартовск | -26...-28 | -34...-36 | |
| Салехард | -30...-32 | -39...-41 | |
| Ясно ☀️ | Облачно ☁️ | Пасмурно ☁️ | |
| Дождь ☔️ | Гроза ⚡️ | Снег ❄️ | |

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

■ Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
■ 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. 2Б, 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.
Индексы 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



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



Директор - Д. С. КОШЕЛЕВ.
Главный редактор газеты «Комсомольская правда. Тюмень» - А. А. КОСЕНЧУК.
www.tumen.kp.ru, www.yamal.kp.ru, www.ugra.kp.ru.
Учредитель, редакция и издатель газеты - общество с ограниченной ответственностью «Комсомольская правда - Тюмень»

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу, свидетельство ПИ № ТУ72-01305 от 03.12.2015.

ГАЗЕТА «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА. ТЮМЕНЬ»

Адрес учредителя и издателя: 625003, Тюмень, ул. Гранитная, 4, офис 11а.
Адрес редакции: 625003, Тюмень, ул. Гранитная, 4.
ТЕЛЕФОНЫ: редакция - (3452) 699-612; отдел рекламы - (3452) 699-694.
Email: kp.advert@gmail.com
Распространение - (3452) 699-695.

Газета отпечатана в АО «Тюменский дом печати». Адрес: 625002, г. Тюмень, ул. Осипенко, 81.
Время подписания тюменского выпуска по графику - 19.30, фактически - 19.00. Индексы: 84750, 84756
Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты.
Дата выхода: 24.02.2026 г. Заказ № 149. Цена свободная
Тираж регионального выпуска - 3700 экземпляров.

