

Вячеслав ВОЛОДИН:

УКРАИНА СТАЛА ПЛАЦДАРМОМ ДЛЯ РАЗРУШЕНИЯ РФ

Андрей МОШКОВ

■ Киевские нацисты, управляемые Западом, неизбежно будут разгромлены.

ЗАБЫТОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ

Шестого ноября 1943 года Красная армия освободила столицу Украины Киев. В советское время, да еще каких-то пятнадцать лет назад это был всенародный праздник, который отмечали всей республикой с военным парадом на Крещатике. Сегодня - мертвая тишина, как будто ничего никогда не было вовсе. Такое беспамятство чревато самыми серьезными последствиями, что мы сегодня и видим на Украине, считает **спикер Госдумы, Председатель Парламента Союза Беларуси и России Вячеслав Володин**:

- Восемьдесят два года назад войска

1-го Украинского фронта, проявив огромное мужество и героизм, нанесли сокрушительное поражение нацистам, удерживавшим город больше двух лет. Цена освобождения была очень высока. Но сегодня на Украине забыли об этом - о том, как наши деды и прадеды плечом к плечу отстаивали мир, освобождая Киев. Управляемые Европой марионетки сделали из современной Украины плацдарм для реализации своих корыстных интересов в попытках разрушить нашу страну. Где сами украинцы стали расходным материалом в войне против России, - заявил он в интервью каналу RT.

ПАЛАЧИ НА ПЬЕДЕСТАЛЕ

Все происходящее доказывает, что Украина утратила суверенитет, а вместо подлинных героев там на пьедестал возвели палачей, которые в годы войны уничтожали свой же народ: - Киевский кровавый режим пере-

писал историю страны, запретил веру большинства украинцев и родной для многих из них русский язык. Оправдывая коллаборационистов, там укореняют культ мерзавцев, палачей и преступников вроде Бандеры и Шухевича, унижая своих же отцов, дедов и прадедов, которые сражались с фашистскими захватчиками. Взамен граждане получили обещания лучшей жизни, которые обернулись майданами, расколом общества, распродажей украинских земель в пользу западных корпораций и экономическим упадком. Политика нынешней киевской клики, управляемой Западом, грозит их же стране, их народу очень тяжелыми последствиями. Но победа в итоге будет не на их стороне:

- Как бы ни старались европейские кукловоды, преступному режиму не удержаться. Цели специальной военной операции будут достигнуты. Нацисты, так же как и восемьдесят два года назад, будут разгромлены! - уверен Вячеслав Володин.

ОТВЕТ ВРАГАМ

«ПОБЕДИМ И СЕГОДНЯ»

■ Недавно вся наша страна от Калининграда до Камчатки в двадцатый раз отметила День народного единства.

То есть сам по себе праздник еще сравнительно молодой. Однако, по мнению Вячеслава Володина, несмотря на молодость, несет в себе глубокий, уходящий корнями в многовековую историю России смысл. И вдохновляет нас, по примеру наших героических предков, не сдаваться ни перед какими трудностями:

- Этот праздник напоминает не только о самых непростых днях в истории нашего государства, но и подчеркивает, насколько важны консолидация общества и единство сегодня. С 2012 года против Российской Федерации введено свыше тридцати тысяч санкций. Враги нашей страны делают все, чтобы остановить ее развитие. Ослабить и разрушить, а затем подчинить и захватить. НЕ ПОЛУЧИТСЯ! Преодолевая вызовы, Россия становится сильнее. Из более чем тысячелетней истории государства Российского - внешние вызовы нас только сплачивали. Вместе мы всегда побеждали! Вместе победим и сегодня!

ЖИВИТЕ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО

■ Спикер ГД назвал низкий уровень стресса главным фактором здоровья и стойкости по версии ИИ.

ЗЛОВРЕДНЫЙ КОРТИЗОЛ

- Искусственный интеллект проанализировал данные о долгожителях и выдал неожиданный вывод. Не диета. Не спорт. Не генетика. Главный фактор долголетия - низкий уровень хронического стресса. Все остальное вторично, - согласился он с выводами ИИ в своем Телеграме.

И добавил, что можно правильно питаться, заниматься спортом, не пить и не курить, но если человек живет в постоянном стрессе, он уйдет в шестьдесят лет.

- Стресс - это не нервная работа и не финансовые проблемы. Это внутренний конфликт между тем, кто вы есть, и тем, кем пытаетесь казаться. Если вы живете не своей жизнью - организм находится в круглосуточном режиме напряжения. В этом случае кортизол разрушает все: сосуды, иммунитет, мозг, - пояснил спикер.

НЕ ОТКЛАДЫВАЯ НА ПОТОМ

И перечислил несколько правил долголетия по заключению все того же ИИ:

- Первое: делайте то, что не вызывает внутреннего сопротивления. Второе правило: перестаньте «копить на потом». Живите сегодня так, как планировали на пенсии. Большинство людей откладывают жизнь на



Общение с семьей - путь к здоровью.

«когда выйду на пенсию». Но к пенсии приходят больными, измотанными, неспособными наслаждаться жизнью.

Дальше - социальные связи, говоря проще, общение с теми, кто вызывает положительные эмоции:

- Одиночество по уровню вреда равно курению пятнадцати сигарет в день. Люди с крепкими социальными связями живут на пятьдесят процентов дольше.

Очень важно выработать четкие жизненные цели. Ясные ориентиры - еще один путь к долголетию:

- Наконец, прекратите гнаться за «оптимизацией» здоровья. Парадокс: люди, одержимые ЗОЖ, живут меньше, чем те, кто живет интуитивно. Почему? Потому что одержимость здоровьем равна стрессу, что равно высокому кортизолу.

ПО СИГНАЛАМ ТЕЛА

И конечно - физическая активность, правда, с важными оговорками:

- Двигайтесь естественно, а не насильно. ИИ показал: долгожители не ходят в спортзал. Они просто много ходят пешком, работают в саду, поднимаются по лестницам.

Еще одно правило, по словам Вячеслава Володина, заключается в том, чтобы спать, когда хочется, есть, когда голоден, останавливаться, когда устал:

- Долгожители не живут по расписанию. Они живут по сигналам тела. Современный человек игнорирует все сигналы: «потерпи, доделаю». Тело терпит годами, а потом ломается одновременно. Долголетие - это результат настоящей, полной жизни здесь и сейчас, в которой хочется жить. Знаете, со многими выводами ИИ действительно можно согласиться, - заключил спикер ГД.

MAX.RU/VV_VOLODIN

Подписывайтесь
на канал в MAX



НА ЗАМЕТКУ

БЕЗОПАСНОСТЬ

МАЛЫШ ВСЕГДА НА СВЯЗИ

■ Детские сим-карты нужно как можно быстрее ввести в оборот.

- Мы уже обсуждали с вами ранее эту тему. 85 процентов участников опроса высказались в поддержку такого решения, - пояснил Вячеслав Володин в Телеграм-канале.

О насущной необходимости этой меры, по словам спикера, говорит и тревожная статистика правоохранительных органов:

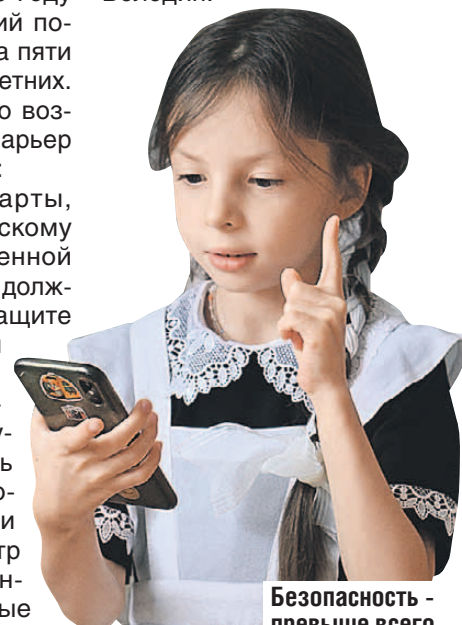
- По данным МВД, число детей, ставших жертвами телефонных и интернет-мошенников, за последние два года увеличилось на тридцать процентов. Если в 2023 году их было почти 3,8 тысячи, то в 2025 году от таких преступлений пострадали уже порядка пяти тысяч несовершеннолетних.

Вывод - необходимо возвести эффективный барьер от злоумышленников:

- Детские сим-карты, благодаря родительскому контролю и расширенной фильтрации трафика, должны способствовать защите ребенка от действий мошенников и различного вида угроз. В первую очередь подразумевается возможность ограничивать пользование определенными сервисами и просмотр нежелательного контента. Также взрослые смогут получать геопози-

цию своих детей без подачи официального заявления, что позволит оперативно узнавать местонахождение ребенка, если он долго не выходит на связь. Разрабатываемые меры направлены на то, чтобы уберечь детей от опасностей, с которыми в том числе они могут столкнуться в интернете или по телефону.

Депутаты Государственной Думы считают, что профильное министерство должно как можно скорее ввести в оборот детские сим-карты. Если для этого потребуются внесение изменений в федеральное законодательство, оперативно это сделаем. Ведь речь идет о защите детей, - подчеркнул Вячеслав Володин.



Безопасность -
превыше всего.

Евгения ГУСЕВА/kpmedia.ru