



**Ура, каникулы!**  
На Урале заработал сайт, посвященный летнему отдыху детей

УРАЛЬСКИЕ каникулы.рф—это самая полная информация о детском отдыхе в Свердловской области. Полезные советы и памятка—для родителей, методические материалы и нормативные документы—для организаторов, фотогалерея, новости, горячая линия—для всех интересующихся. Власти предлагают профильным негосударственным лагерям, популярность которых год от года растет, разместить на портале информацию о своей деятельности.

## Химическая атака

В Екатеринбурге из кранов потекла вода с наркотиками



ТАТЬЯНА ЦИРЕНОВА

### СКАНДАЛ

Анатолий Горлов,  
Екатеринбург

Надзорные органы ищут источник загрязнения Верх-Исетского пруда Екатеринбурга. Как выяснилось, вода, поступающая в квартиры района Старая Сортировка, содержит трихлорэтилен. Это химическое соединение может вызывать наркотическое опьянение и в определенных концентрациях опасно для здоровья. В администрации города сообщили, что коварную добавку обнаружили работники «Водоканала» во время анализа проб воды на фильтровальной станции «Сортировочная». О ЧП информировали Росприроднадзор и Роспотребнадзор.

Специалисты надзорных органов, в том числе природоохранной прокуратуры, обследовали береговую линию Верх-Исетского пруда, взяли пробы в местах возможного попадания в водоем ливневых и сточных вод, проверили промышленные предприятия и технические зоны по соседству, но причину загрязнения так и не выявили.

В мэрии Екатеринбурга считают, что особо беспокоиться не стоит. В большинстве детских садов, школ и медицинских учреждений, расположенных в границах Старой Сортировки, установлены фильтры, которые эффективно абсорбируют трихлорэтилен и другие возможные вредные химические примеси. В социальные учреждения, где такого оборудования нет, воду доставляют автоцистернами. Жители района оповещены о необходимости кипячения воды: на дверях подъездов многоквартирных домов и на водозаборных колонках в частном секторе размещены соответствующие предупреждения.

— Мы не рекомендуем пить эту воду даже после кипячения. Она вообще не пригодна для употребления, — прокомментировала ситуацию «РГ» руководитель пресс-службы Управления Роспотребнадзора Наталья Лукьянцева.

Она также добавила, что от воды с превышением предельно допустимой концентрации трихлорэтилена наркотического опьянения может и не наступить, но велика опасность общей интоксикации организма. Подача воды из Верх-Исетского пруда в распределительную сеть «Во-

Специалисты Роспотребнадзора считают, что вода в квартирах Старой Сортировки не пригодна для употребления даже после кипячения.

к ПДК, и то, что раньше было нормой, теперь считается превышением. Странное, согласитесь, объяснение. Выходит, екатеринбуржцев и прежде травил нехорошей водой, а они этого не знали.

По предположению мэрии, утечка химического вещества произошла на одном из промышленных предприятий. Но на каком? Три-

«То, что вода не та, я понял после того, как сварил сосиски: они попросту растворились в кастрюле. Никогда такого не видел»

доканала» приостановлена до выяснения виновника утечки опасного вещества.

Между тем, по словам жителей Железнодорожного района, чьи дома попали в зону «химического поражения», об отравленной воде они узнали из теленовостей.

— Водоснабжение нам не отключали, и объявлений я нигде не видел. А то, что вода не та, я понял после того, как сварил сосиски: они попросту растворились в кастрюле. Никогда такого не видел, — рассказывал «РГ» житель улицы Технической Александр Беляев.

Может быть, из кранов течет не только эта отравка? После ЧП «Водоканал» выдвинул другую версию случившегося: дескать, трихлорэтилен и раньше встречался в воде, но недавно изменились требования

хлорэтилен используют в полиграфии в качестве растворителя либо в медицине как наркоз. Впрочем, его могли принести и паводковые воды, выдвинули гипотезу в «Водоканале» и предложили очищать воду на фильтровальной станции с помощью углового реагента. А пока поиски злобного источника продолжаются, интрига закручивается.

### СПРАВКА «РГ»

Трихлорэтилен—бесцветное прозрачное летучее соединение, опасное для здоровья. Возникает в результате попадания хлора в водную среду, содержащую различные органические вещества. Является мощным наркотическим средством, применяемым в медицине.

## Баракы возьмут штурмом

### ЖИЛЬЕ

До осени 2017 года свыше пяти тысяч югорцев из 187 ветхих и аварийных домов поменяют место жительства. На эти цели казна ХМАО израсходует около 5 миллиардов рублей. В Тюменской области переселенцев будет вдвое больше, а сумма затрат—9 миллиардов. О планах сноса аварийных строений губернаторы рассказали полпреду президента в УрФО Игорю Холманских.

Согласно требованиям главы государства, субъекты РФ обязаны расселить к 1 сентября 2017 года жителей аварийного жилья, признанного таковым на 1 января 2012 года.

Темпы ветшания жилого фонда велики, особенно на Крайнем Севере. Объясняется это тем, что в 60–70-х годах, когда шла разработка нефтяных месторождений, было построено много домов барач-

ного типа. Сейчас их уже не подлатать—деревянные конструкции почти сгнили.

Не случайно столицы автономий в прошлом году попали в топ-10 самых неблагополучных в этом отношении региональных центров. В Салехарде, возглавлявшем печальный рейтинг, доля ветхого и аварийного жилья достигла 15 процентов, в Ханты-Мансийске—пяти. За один год в ХМАО число строений, подлежащих сносу, увеличилось почти вдвое, в ЯНАО—более чем в полтора раза.

Уральский полпред привел данные Росстата по УрФО: на начало 2013 года площадь аварийного жилья превышала 9 миллионов квадратных метров. Для сравнения: Тюменская область, федеральный лидер по объемам жилищного строительства, в год сдает 1,3–1,4 миллиона «квадратов».

Анатолий Меньшиков,  
Тюменская область

## Асфальт сошел со снегом

### ДОРОГИ

С наступлением весны на дорогах Екатеринбурга появились традиционные для этого времени года ямы и выбоины. В ходе проверок полицейские зафиксировали сотни опасных для движения повреждений. Мэрии города выписаны штрафы на 300 тысяч рублей.

Напомним, согласно ГОСТу предельно допустимые нормы повреждения дорожного покрытия составляют 15, 60 и 5 сантиметров по длине, ширине и глубине. Немаловажны и сроки устранения дефектов—от нескольких часов до нескольких суток в зависимости от категории дороги. Однако, как заявляют в УГИБДД, администрация Екатеринбурга игнорирует закон, чем подвергает опасности участников движения. Чиновники ссылаются на СНиП, которые, дескать, запрещают приступать к ремонту, пока не установится сухая погода и плюсовая температура. Тем не менее, как сообщается на сайте мэрии Екатеринбурга, сити-менеджер Александр Яков поручил дорожным службам начать частичный ямочный ремонт. С приходом тепла временные заплатки ремонтники заменят на более надеж-

ные. Правда, денег маловато—всего 78 миллионов рублей, область средств не выделила вовсе, приводят аргументы в мэрии. Однако это не совсем так: из регионального бюджета направлено 692 миллиона рублей, чтобы завершить ремонт на улицах Московской, Разина, Фурманова и других.

А горожане задаются вопросами: почему восстановленные дороги не выдерживают и года эксплуатации, когда власти заставляют подрядчиков исправлять брак за собственные средства? В апреле, обещают в мэрии. В рейды по трассам города отправятся сотрудники райадминистраций, служб заказчика и ремонтники.

— Если обнаружатся недоделки, подрядчика заставят устранить их за свой счет,— заверили в мэрии.

Эти обещания горожане слышат не первый год, однако чиновники до сих пор не назвали ни одну организацию, наказанную за плохо выполненную работу. А ведь очевидно, что некоторые участки, на которые дорожники дали гарантию качества, отремонтированы халтурно, а сроки их службы не соответствуют заявленным.

Анатолий Горлов,  
Екатеринбург

### А КАК У СОСЕДЕЙ

В Челябинске решили разобратся как с ямами, так и с грязью на автомобильных трассах. Мэрия просит горожан писать о местах, где, на их взгляд, в первую очередь необходимо сделать «заплатку» на дорожном полотне, по адресу: [press@cheladmin.ru](mailto:press@cheladmin.ru).

Еще одна проблема мегаполиса—грузовики вывозят на дороги грязь со стройплощадок. Эта ситуация стала предметом обсуждения в мэрии.

— Безобразие!—дал оценку происходящему глава администрации Сергей Давыдов.—Застрой-

щики не моют колеса на машинах. В результате дороги похожи на деревенские! А ведь грязь высохнет, и поднимутся клубы пыли...

Решено, что мэрия совместно с полицией проведет контрольный объезд строительных площадок. Компании, в работе которых заметят нарушения, ждет административная ответственность. Более того, застройщиков обяжут убирать грязь за пределами стройки.

Александр Скрипов,  
Челябинск



## Занимательная арифметика Средний Урал—один из самых активно кредитующихся регионов

ПО ЭТОМУ показателю область занимает четвертое место (после Москвы, МО и Санкт-Петербурга). По данным Национального бюро кредитных историй, на начало 2014 года уральцы взяли 2 246,4 тысячи кредитов, из них просроченных—381,5 тысячи. На начало 2013 года в базе данных бюро числилось 1 863,8 тысячи кредитов, просроченных—310,7 тысячи. С банками чаще не расплачиваются за мелкие займы: на телефон или бытовую технику.

# Абонент просил не беспокоить

## Как избавиться от звонков назойливых коллекторов

### СИТУАЦИЯ

Наталья Швабауэр,  
Алина Мельникова, Екатеринбург

Из-за пробелов в законодательстве под прицелом коллекторского агентства могут оказаться не только должники, но и вполне добросовестные граждане, никогда не бравшие кредит и даже не выступавшие поручителем.

### У меня зазвонил телефон

Совсем недавно я на себе испытала это, когда переехала в новую квартиру. Телефонный номер по прежнему месту жительства пришлось сдать, взамен оператор связи предоставил новый. Первый звонок раздался на следующее утро. Молодая женщина, не представляясь, поинтересовалась, кем я прихожусь Ивану Ивановичу Тушанову (имя и фамилия изменены. — Прим. ред.). Слегка растерявшись, я выдавила сакраментальное: «Кто это?» Ответная реплика была столь же лаконичной: «А это какой город?»

Поначалу я решила, что стала объектом социологического или маркетингового опроса. Оказалось, звонила «Национальная служба розыска». Под громким названием, как позже выяснилось, скрывалась не госструктура, а крупное коллекторское агентство.

В последующие две недели сотрудники этой компании набирали мой номер еще раз пять: то в восемь утра в выходные, то в будни после десяти вечера. Судя по голосам, звонили разные люди. Они упорно не представлялись и словно пытались заставить меня врасплох. Поднимаешь трубку, а там: «Здравствуете, Иван Иванович где?» Так и подмывало ответить в рифму, но я вежливо объясняла, что с такого-то числа номер принадлежит другому лицу. Кто такой Иван Иванович, понятия не имею, информацию можно уточнить у оператора связи. Мне обещали «проверить данные по своим каналам», но через несколько дней диалог повторился. К тому моменту я уже знала, что коллекторы находятся в Москве и бомбардируют меня по интернет-каналам, поэтому их номер определить невозможно. В конце концов мое терпение лопнуло и я на повышенных тонах попросила больше не беспокоить, иначе обращусь в полицию. Звонки прекратились — надейся, не всегда. Но вопросы остались.

### Берут измором

Чтобы понять, насколько часто возникают такие ситуации, я рассказала о случившемся коллегам и погрузилась в городские форумы. Оказалось, что телефонные атаки коллекторов — довольно распространенное явление. Только в нашей редакции с ними столкнулись три человека, а сколько их в масштабе города или страны?

— Звонят стабильно через день. Никакие объяснения не действуют, шутки тоже. Не брать трубку не могу: у меня пожилая мама и любой звонок я воспринимаю как сигнал от нее. Подозреваю, что мой



ТАТЬЯНА АНДРЕЕВА

Анатолию Горлову, испытавшему на себе телефонные атаки коллекторов, до сих пор приходится объяснять, что он не имеет к должнику никакого отношения.

домашний номер оказался в базе данных благодаря рабочим, которых я когда-то нанимал для ремонта. Объясняться с девушками-коллекторами надоело, разговор с их начальником тоже не помог. Видимо, не того ранга начальник оказался, — иронизирует журналист Анатолий Горлов.

Коллекторы могут доносить не только по стационарным телефонам, но и по мобильным. У операторов связи принято отключать сим-карты «мертвых душ», по которым длительное время не совершались звонки, и выставлять номера на продажу.

«Мы купили сыну симку, и почти сразу стали названивать коллекторы, кого-то спрашивать. Я их троллил пару дней, потом перестал, уж больно надоедают... Добавил эти но-

мера в блок-лист, сейчас только смотрю, сколько раз звонили (раз по три в день)», — делится опытом пользователь rotarovsergey.

Впрочем, люди не только злятся и ерничают. Многие поднимают вопрос об ответственности коллекторов. «Смех смехом, но есть люди и больные, и впечатлительные, которых такие «взыскатели» доводят до инфарктов, и ничего им за это, получается, не будет?» — рассуждает Leading\_Mix.

Именно в такую ситуацию попали пенсионеры Вороновы из Полевского. Пожилую пару мучили звонками по вине племянника, который

указал телефон дяди и тети в качестве контактного в анкете на получение кредита. От волнения у стариков стало подкакивать давление, и они отключили телефон вовсе. В коллекторском агентстве такую настойчивость объяснили ошибкой банка. Мол, какие номера передали, по тем звоним. Дистанционно проверить, кто на другом конце провода, невозможно. Не исключено, что это должник, выдающий себя за своего родственника. Кроме того, встречаются мошенники, которые при получении кредита сознательно пишут в анкете чужие номера. «Для решения таких вопросов необходимо обратиться в отдел урегулирования претензий по электронной почте или заполнить форму на

ны принять и зарегистрировать, а после проведения следственных действий вынести решение, заверили «РГ» в ГУВД по Свердловской области. Правда, у вас должны быть веские аргументы для предъявления претензий. К сожалению, в России до сих пор не принят закон «О коллекторах», поэтому привлечь частных взыскателей к ответственности можно только за очень грубые нарушения. Например, за угрозы по телефону, вымогательство или нарушение ночного покоя. Если же собеседники ведут себя корректно, звонят строго в разрешенные часы, с точки зрения закона они чисты.

Остается надеяться на ФЗ «О потребительском займе», который

## Привлечь коллекторов к ответственности можно только за очень грубые нарушения: угрозы по телефону, вымогательство или нарушение ночного покоя

сайте. В течение пяти рабочих дней обращение будет рассмотрено», — прокомментировал один из руководителей агентства.

### Блок на входящих

Казалось бы, первое, что приходит в голову человеку, попавшему под психологический пресс, — искать защиты у оператора связи.

— Передача информации об абонентах третьим лицам противоречит закону о персональных данных. Исключение — розыскные мероприятия за услуги связи. Если договор с должником расторгнут из-за длительной неоплаты, коллекторы, конечно, ставят в известность. Таким образом, звонить на прежний номер просто не имеет смысла, — пояснил пресс-секретарь уральского филиала федеральной телекоммуникационной компании Андрей Перфильев.

Вместе с тем связисты дали понять, что нового владельца никто не обязан предупреждать о подпорченной репутации номера.

— Когда абонент расторгает договор в одностороннем порядке, оператор не вправе выяснять причины, побудившие его это сделать. Даже если расторжение инициирует компания, она не может раскрывать новому владельцу номера информацию о долге предыдущего, поскольку это персональные данные, — добавил Андрей Перфильев.

Что же остается? Совсем отказаться от стационарного телефона? Многие уже считают его пережитком прошлого. Однако старикам, семьям с детьми и жителям глубинки без этого атавизма не обойтись. Выкинуть сим-карту и купить другую? Наверное, потерю 100 рублей можно пережить, а во сколько оценить время, потраченное на извещение знакомых о смене номера?

Другой вариант — написать заявление в полицию. Там его обяза-

вступит в силу 1 июля 2014 года. Согласно этому документу, коллекторам запрещается звонить, посылать СМС и приезжать домой к заемщику и лицам, предоставившим обеспечение по кредитному договору, с 22.00 до 08.00 по местному времени в будни, а в выходные — с 20.00 до 09.00. Вступая в контакт, коллектор обязан представиться, сообщить свою должность и название агентства, а также адрес для направления корреспонденции. За нарушение правил предусмотрена ответственность: для ИП — штраф в размере 5–10 тысяч рублей, для юридических лиц — 10–20 тысяч рублей. Следить за соблюдением закона будет Центробанк.

### КОММЕНТАРИЙ

**Дмитрий Жданухин,**  
президент Ассоциации корпоративного коллекторства:

— Большие коллекторские агентства — это огромные структуры, где за крупными долгами закрепляют отдельных сотрудников, которые вникают в ситуацию от и до, а вот по более мелким делам звонки зачастую распределяются автоматически. Получается, что вам все время звонят разные люди и они не знают всех обстоятельств. По такому же принципу может строиться автоинформирование, рассылка СМС и претензионных писем.

Я бы посоветовал людям, столкнувшимся с назойливостью коллекторов, запастись терпением и потребовать, чтобы они внесли в базу отметку о смене владельца номера, а также передали информацию руководству. Если эффекта нет — отправьте письмо в агентство, желательнее с приложением копии договора с оператором связи. Конечно, не каждому захочется сообщать коммерческой фирме свои персональные данные, но, чтобы избавиться от бытового неудобства, имеет смысл сделать это.

### НА ЗАМЕТКУ

#### Что делать, если коллекторы домогают звонками:

- сменить номер, написав заявление в офисе оператора связи. Услуга платная — для Уральского региона около 300 рублей в пределах одной АТС;
- заблокировать входящие звонки, причем это можно сделать не только на мобильном, но и на стационарном телефоне. Сервис называется «Телефонная пауза». В отличие от сотового, на стационарном аппарате блокируются не определенные номера, а все входящие звонки. Возможность совершать исходящие сохраняется. Стоимость услуги — 15 рублей в ме-

сяц. В Уральском регионе она заказывается дистанционно путем набора \*26#. Для отмены набирайте #26#;
- если предыдущий владелец номера задолжал за связь, стоит обратиться с жалобой на коллекторов в телефонную компанию, которая передала задолженность для взыскания;
- пока контроль за деятельностью коллекторов не перешел к Центробанку, есть возможность повлиять на ситуацию, написав обращение в Роскомнадзор. Это ведомство следит за исполнением закона о персональных данных.

## урал



**Не хочу попасть в беду**  
Уральский педагог учит детей, как правильно вести себя в Интернете

УЧИТЕЛЬ начальных классов школы № 35 Каменска-Уральского Ольга Парамонова заняла третье место в номинации «О взрослом по-детски» всероссийского конкурса «Безопасность детей в Интернете». Ее рассказ о «Путешествии паучка во Всемирной паутине» поможет младшим школьникам понять, что можно, а что нельзя делать в Сети. Организаторы планируют собрать работы победителей в методическое пособие и разослать его по школам РФ.

## Обратная сторона школы

### На Урале две пятитоклассницы подрались в Интернете

## ШОК

Ксения Дубичева,  
Свердловская область

Ролик с жестокой дракой двух школьниц из Качканара быстро набрал популярность в Сети.

На видео две пятитоклассницы дерутся под окнами школы, таскают друг друга за волосы, та, что на голову выше, пинает соперницу. Их окружает толпа «болельщиц», которые снимают «шоу», скандируя имя «лидера».

В соцсети избиению предшествовал анонс: «Приходите смотреть драку после уроков около третьей школы». В комментариях качканарские школьницы буквально затопили «проигравшую» девочку волной оскорблений.

Травля в школах (иначе «буллинг»), знакомая старшему поколению по фильму «Чучело», остается одной из самых серьезных подростковых проблем. Львиная доля обращений к уполномоченному по правам ребенка в Свердловской области касается школьных конфликтов.

— А мы ничего об этом не знали — окна учительской выходят на другую сторону, — признались «РГ» пе-



дагоги качканарской школы № 3, за порогом которой сняли ролик.

О драке «с другой стороны» директору Надежде Сафроновой сообщили инспекторы по делам несовершеннолетних, которые посетили учебное заведение с проверкой.

**Психологи считают, что умиению общаться дети должны научиться в семье.**

— Полицейские провели в школе классный час, объяснили, к чему могут привести подобные деяния, —

рассказал «РГ» руководитель пресс-службы ГУ МВД Свердловской области Валерий Горелых.

Екатерина Горяева, специалист городского отдела народного образования, проинформировала:

— Мы готовимся к совещанию директоров школ с правоохранителями, ответственными за профилактическую работу с учащимися. После упразднения должности школьного инспектора ситуация в подростковой среде тревожная.

Свопросом о необходимости вернуть в школы полицейских Дума Качканара обращалась «наверх», вплоть до МВД РФ.

— Не нашли поддержки, — сетует спикер Геннадий Русских. — Остается ждать федерального закона о милиции, которая будет финансироваться из местного бюджета.

Однако эксперты уверены, что люди в погонах проблемы не решат.

— Инспектор только усугубит ситуацию. Мог бы помочь школьный психолог, но компетентные специалисты в дефиците, — считает детский психолог Любовь Владыкина. — Мне приходилось сталкиваться с буллингом. Думаю, в психологической помощи нуждаются обе стороны. Та девочка, ко-

торая бьет, настолько не уверена в себе, что вынуждена самоутверждаться за счет заведомо более слабого противника. Жертвой буллинга становится ребенок с виктимным поведением — поведением жертвы. И делают детей такими проблемы в семье. Начинать воспитание надо с родителей.

В аппарате уполномоченного по правам ребенка в Свердловской области подчеркивают необходимость интернет-контроля.

— На отсутствие инспекторов ссылаться нечего. Нужна профилактика, в том числе в Интернете. Понятно, что полностью перекрыть доступ не удастся, но контролировать — возможно. Будем проверять школу. К конфликтам приводит нежелание или неумение директора решать проблемы, — сообщил руководитель аппарата Игорь Паньков.

Кстати, всех фигурантов этого дела лишили аккаунтов, однако Рунет от этого не обеднел — роликов с драками школьниц там хватает, как и сообществ, которые навещают почти все качканарские подростки от 11 до 17 лет. За два месяца в Сети появилось более восьми тысяч анонимных сообщений, треть из них — угрозы, оскорбления и брань.

#### 10 СЕКРЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРАВИЛЬНО СПАТЬ И ВЫСЫПАТЬСЯ

Знаменитый немецкий поэт Генрих Гейне называл сон превосходнейшим изобретением. Без этого подарка природы мы вряд ли могли бы каждый день успешно продолжать свою привычную активность. Полноценный ночной сон улучшает обмен веществ, восстанавливает иммунитет, дарит энергию и ясный ум, способствует усвоению и хранению информации. Но полное восстановление возможно только в том случае, когда мышцы могут расслабиться, позвоночник — сохранить свои естественные изгибы, а тело — дышать. Чтобы этого достичь, необходимы правильная поза, правильный матрац, правильная подушка, правильный настрой и правильное помещение. Мы подобрали 10 самых актуальных советов, которые помогут вам высыпаться.

- 1. Время сна.** Желательно ложиться спать в одно и то же время в течение всей недели и даже в выходные.
- 2. Место сна.** Проветрите комнату перед сном. Купите красивое постельное белье из натуральных тканей. Такие ткани обладают воздухопроницаемостью, хорошо впитывают влагу и не накапливают статическое электричество.
- 3. Комфорт.** Спице на удобном для вас матраце, обеспечивающем хорошую поддержку позвоночника. Не стоит также недооценивать и важность выбора подушки. Правильная подушка будет поддерживать шейный отдел позвоночника, улучшать процессы внутричерепного кровотока и черепного давления.
- 4. Правильное питание перед сном.** Всем известно, что переесть перед сном не стоит. Плотный ужин и тонизирующие напитки имеют отрицательное влияние на сон. Но с другой стороны, пытаться заснуть с чувством голода — тоже плохая идея. За 2 часа до сна можно перекусить чем-нибудь легким и не жирным.
- 5. Правильная одежда.** Чем меньше ее будет, тем лучше. Одежда для сна должна быть комфортной и чистой. Лучше выбирать пижамы, которые позволяют коже дышать и не сковывают движений.
- 6. Поза.** Для здоровья спины полезнее всего спать на боку. Наше

тело очень умное, и чтобы внутренние органы не перегружались, переворачивание с боку на бок происходит во сне автоматически.

**7. Разрядка.** Если в течение дня накопилось много энергии, ее нужно куда-то направить, ведь переизбыток не позволит уснуть. Устройте организму разрядку: пробежку, легкие упражнения или прогулку.

**8. Настрой.** Постарайтесь не прокручивать в голове рабочие задачи, а также события и тревоги дня. Засыпайте с хорошими мыслями.

**9. Спокойствие.** Сократите по максимуму шумовое и информационное загрязнение. Не читайте и не смотрите ничего непосредственно перед сном.

**10. Активное пробуждение.** Не ваяйтесь в постели после того, как проснулись. Мозг после пробуждения начинает активную деятельность, и не стоит ему в этом мешать.

#### ЕСЛИ БОЛИТ СПИНА

Особенно важно правильно спать тем, у кого болит спина. Например, для людей, страдающих остеохондрозом, важно, чтобы поврежденные межпозвоночные диски не сдавливались в результате неправильной позы во время сна. При микротравмах позвоночника мышцы, удерживающие позвонки в правильном положении, испытывают повышенную нагрузку. Разгрузить и расслабить их можно только в физиологически правильной позе. В решении этих проблем помогут ровное, плоское основание кровати и ортопедический матрац. Матрац может быть разной конструкции, строения, толщины и плотности — здесь важно прислушаться к собственным ощущениям. Удобен ли данный матрац вам? Комфортно ли вам? Нужны ли дополнительные преимущества, например такие, как мягкое физиологичное вытяжение позвоночника и массажный эффект? В этом случае вам стоит обратить внимание на специальные матрацы с массажными шариками, точно воздействующими на биологически активные точки. В результате такого мягкого массажа происходит общая релаксация, успокоение и улучшение качества сна.

#### ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СНА

На российском рынке ортопедические изделия бренда TRELAX представлены давно. Они не только заслужили положительные отзывы тысяч покупателей, но и успешно прошли клинические испытания. Исследование проводилось на базе Центральной клинической больницы восстановительного лечения ФМБА России. Результаты исследования доказали, что у всех пациентов контрольной группы наблю-



далось уменьшение боли и чувствительных нарушений в спине, улучшение подвижности позвоночника, а также улучшение качества сна и качества жизни.

- ✓ К преимуществам матрацев TRELAX относятся запатентованная 2-волновая конструкция. Продольная волна обеспечивает мягкое физиологичное вытяжение позвоночника вдоль по оси, а поперечная волна — боковую поддержку спине при поворотах.
- ✓ Гипоаллергенные полимерные шарики, которые наполняют матрац, обеспечивают разнонаправленный массаж мягких тканей.
- ✓ В матрацах используется экологически чистый устойчивый к пылевому клещам холлофайбер, что подтверждает сертификат Эко-Текс.
- ✓ Чехол матраца выполнен из 3-слойной ткани «Тритекс» с контактной поверхностью из натурального хлопка и синтетическими волокнами в нижних слоях. Такая ткань обеспечивает сохранение формы изделия, а также улучшает вентиляцию и воздухообмен.

Издавая TRELAX можно приобрести только в ортопедических салонах, где работают профессиональные врачи-консультанты.

В ортопедических салонах **Ортекс Мед** наши консультанты ответят на любые вопросы и помогут грамотно подобрать изделие с учетом ваших индивидуальных особенностей.

**TRELAX®**  
ЭКСПЕРТ ЗДОРОВОГО СНА

- Анатомически правильная поддержка и опора позвоночника
- Мягкое физиологичное вытяжение позвоночника
- Массаж мягких тканей
- Расслабление мускулатуры
- Улучшение кровообращения
- Уменьшение боли
- Комфортный сон и отдых



**АКЦИЯ!**

С 1 марта\*

При покупке 2-х любых изделий TRELAX  
**ПОДУШКА-ВОРОТНИК  
В ПОДАРОК**

\*Акция действует до окончания подарков

г. Екатеринбург. Сеть ортопедических салонов «**ORTIX**»:

- Единая справочная +7 (343) 368 41 11
- ул. Малышева, 28.
- ул. Волгоградская, 190.
- пер. Суворовский, 12.
- ул. Старых Большевиков, 11.
- Банковский пер., 10.

Сеть салонов ортопедии «**Опора и Движение**»:

- ул. Малышева, 40. +7 (343) 376 40 45
- ул. Бардина, 34. +7 (343) 243 86 13
- ул. Луначарского, 49. +7 (343) 350 23 30
- ул. Высоцкого, 10. +7 (343) 378 96 93
- ул. Грибоедова, 25. +7 (343) 258 06 03
- ул. Сурикова, 6. +7 (343) 212 52 74

WWW.ORTIX.RU  
WWW.ORTOPED-EKB.RU

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У СПЕЦИАЛИСТА

РЕКЛАМА



**Дорога к пьедесталу**  
В Тюмени хотят открыть школу для юных спортсменов со всей России

ПЛАНИРУЕТСЯ, что это будет школа-интернат для юных лыжников и биатлонистов. Соответствующее предложение направлено в Минспорта РФ. В регионе создана хорошая база для воспитания будущих чемпионов: в центре зимних видов спорта «Жемчужина Сибири» появилась единственная в РФ охлаждаемая лыжная трасса, а в центре подготовки спортивного резерва Луизы Носковой круглогодично живут более ста юных лыжников и биатлонистов.

## Из Парижа в Париж

Нагайбаки из уральского села ищут во Франции родных



### СВЯЗИ

✎ Дарья Кезина, Екатеринбург

Этнографический документальный фильм «Из Парижа в Париж», посвященный путешествию нагайбаков, жителей южно-уральского села Париж, в столицу Франции, получил специальный приз жюри международного кинофестиваля Zoom-Zblizenia в Польше.

Режиссер — сотрудница кафедры археологии и этнологии Уральского федерального университета Светлана Белоруссова — проделала путь в 5 тысяч ки-

лись 23 человека самых разных возрастов: от 23 до 55 лет. Привычные к туристам европейцы все же дивились колоритной группе, подгитарно распевавшей на улицах Франции песни о Париже на нагайбакском языке. Да и одеты путешественники были весьма пестро: обычные куртки и джинсы соседствовали с казачьей формой, шашкой и национальными костюмами.

— Нагайбаки хотели, чтобы европейцы узнали о народе, у которого есть свой Париж и своя Эйфелева башня. В Фершампенуазе они даже встретили дедушку, который был в Рос-

Светлана Белоруссова (справа) проделала весь путь с нагайбаками из России во Францию.

В Фершампенуазе и Арси-Сюр-Об нагайбаков встретили очень тепло. Мэр Арси пригласил уральских парижан в свой кабинет и заявил: «Вы первые русские здесь после царя Александра I. Мы очень рады, что вы приехали. Главное, что сейчас мы живем в мире и хотим дружить». От столицы Франции у путников остались не столь яркие впечатления. Возможно, потому, что в большом Париже их не приняли так же радушно, как в Арси, а кроме того, не удалось договориться о встрече с местными чиновниками. Сейчас нагайбаки мечтают снова побывать в Европе.

— Когда мы вернулись на Урал, я поняла: наш Париж ничем не хуже французского. А наша Эйфелева башня, наверное, даже лучше. Она ближе и милее. Или, вернее, так: та, французская, Эйфелева башня нам показала такую же родной, как своя, — поделилась впечатлениями от путешествия нагайбачка Надежда.

— В Польше жюри фестиваля решило, что главное в моем фильме — это соприкосновение-противостояние Запада и Востока. Неожиданное замечание. Я считаю, что фильм в большей степени о людях, которые живут в деревне и не считают, что они находятся на окраине мира, — говорит Светлана Белоруссова.

### СПРАВКА «РГ»

Нагайбаки — один из самых необычных малых народов России, которые смогли сохранить свою самобытность. По последней переписи, в России осталось 8 тысяч нагайбаков, большинство — 94 процента — живет в Челябинской области. Несмотря на запреты православных священников, нагайбаки до сих пор справляют языческие обряды. На годовщи-

ну смерти родственников проводят большие поминки (аш-биру) с жертвоприношениями. Раз в год перед Пасхой, в Чистый четверг, топят баню. Считается, что в этот день моются души предков, а потому живые не закрывают ворота и не заходят в баню. У нагайбаков особенная кухня, а любимые сладости — вишня в масле с сахаром (чиэли май).

## Полет «Летучей мыши»

### ТЕАТР

В апреле Свердловский театр музыкальной комедии обещает удивить зрителя очередной премьерой. На этот раз коллектив под руководством главного режиссера Кирилла Стрежнева представит одну из известнейших оперетт Йоганна Штрауса «Летучую мышь». В этом году исполняется ровно 140 лет с момента ее первой постановки.

Как отметила пресс-секретарь театра Мария Милова, в Екатеринбурге эта оперетта ставится уже седьмой раз, причем первый спектакль датируется аж 1935 годом! Многие почитатели, пожалуй, помнят «Летучую мышь» 1991 года. Именно тогда театр впервые обратился к оригинальному либретто, удивив зрителя отсутствием в постановке одной из самых узнаваемых сцен про собаку Эмму. Оказывается, этого эпизода не было в тексте Карла Хаффнера и Рихарда Жене, его придумали много позже, уже в советское время, два известных драматурга — Михаил Вольпин и Николай Эрдман.

— С 1947 года наш зритель жил в плену красивой иллюзии, которую мы впервые развеяли в 1991 году, — рассказывает помощник режиссера по литературной части Елена

Обыденнова, участвовавшая в первой постсоветской постановке «Летучей мыши» в Екатеринбурге. — В оригинале нет многих сцен, сюжетные линии завязаны несколько иначе, чем у Вольпина и Эрдмана, да и партитура отличается от той, по которой было принято ставить эту оперетту в советской России вплоть до последнего десятилетия XX века.

Любопытно, что тогда, в 1991 году, зрителям через газету «Вечерний Екатеринбург» пояснили, что режиссер и труппа ничего не выдумали, не добавили к Штраусу, а, наоборот, сыграли его настолько близко к тексту, насколько это возможно. Спустя 23 года театр снова обратился к «Летучей мыши» в оригинальной версии. Этот спектакль обещает быть более совершенным, чем его предшественник: либретто, переведенное с немецкого, было отредактировано, полностью переработаны костюмы героев, действие перенесено в первую четверть XX века, изменено наполнение сценического пространства. Да и сам Кирилл Стрежнев, автор обеих постановок, за двадцать три года прошел путь, который не мог не сказаться на его режиссерском восприятии оперетты.

Надежда Гаврилова,  
ЕКАТЕРИНБУРГ



Свердловская музыкальная комедия под руководством Кирилла Стрежнева (справа) вновь обратилась к оригинальной версии «Летучей мыши».

Нагайбаки хотели, чтобы европейцы узнали о народе, у которого есть свой Париж и своя Эйфелева башня

лометров вместе с нагайбаками. Их предки, по преданию, были первыми, кто брал Париж в составе казачьего корпуса во время похода русской армии против Наполеона.

Нагайбаки — это казаки и крещеные татары, которые в XVIII веке пришли на Южный Урал из Башкирии для защиты российских границ. Поэтому в челябинском Париже в ходу два языка — русский и нагайбакский (диалект татарского). В селе даже есть своя Эйфелева башня — точная копия французской, только в 6 раз меньше. Она служит антенной для сотовой связи. Рядом с Парижем расположились еще четыре нагайбакских поселения — Фершампенуаз, Арсинский, Кассельский и Остроленский. Их названия также возникли в честь побед русского оружия в начале XIX века.

Спустя 200 лет нагайбаки решили заново покорить Париж — через Польшу, Германию и Францию пройти по населенным пунктам, где когда-то шли казачьи войска. В путешествие отпра-

сии и слышан про уральский Фершампенуаз. И, конечно, стремились найти во Франции своих родственников. По легенде, французские женщины были в восторге от казаков. Путешественники уверены, что в Париже или Арси-Сюр-Об должно было остаться нагайбакское потомство. На конференции, посвященной истории малого народа, прозвучала информация, что у нагайбаков и французов есть общие гены. С тех пор в нашем Париже это одна из любимых тем для бесед, — рассказывает Светлана Белоруссова.

## Похитили босса

### НУ И НУ!

В Челябинске возбуждено уголовное дело по факту похищения руководителя строительной фирмы, которого насильно вывезли за город двое его работников. По версии следствия, поводом для совершения преступления стали разногласия из-за уровня зарплаты.

К счастью, реализовать свой жестокий замысел злоумышленникам не удалось — их задержали на трассе. Однако заложник пережил немало неприятных минут. По данным ГУ МВД по Челябинской области, оба работника уже имели судимости за совершение тяжких преступлений и с начальником, по всей видимости, церемониться не собирались. По словам жертвы, у него под пытками хотели получить деньги за еще не выполненную работу.

— 19 марта подозреваемые за-

хватили своего руководителя и, угрожая ему ножом, силой повезли в направлении Увельского района, — сообщил представитель следственного ведомства региона Владимир Шишков. — На трассе похищенный оказал активное сопротивление. Во время потасовки автомобиль потерял управление и съехал в кювет. К счастью, ДТП заметил проезжавший мимо наряд ГИБДД. Оба похитителя были задержаны.

Действия злоумышленников квалифицированы по статье о похищении человека группой лиц по предварительному сговору с применением оружия (пункты «а», «г» части 2 статьи 126 УК РФ), предусматривающей наказание на срок от пяти до двенадцати лет лишения свободы. Задержанные помещены в изолятор временного содержания и дают показания.

Михаил Пинчук,  
Челябинск