



2 (55) ИЮЛЬ 2024

# Наша защита



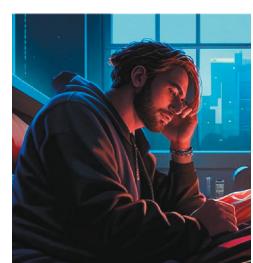
Читайте в  
номере:



Школа безопас-  
ности-2024  
стр. 8



Соревнования  
по пожарно-  
спасательному  
спорту  
им. Савкова  
стр. 14



Бессонница:  
проблемы и  
решения  
стр. 21

## ПРОФЕССИЯ КАК ИСКУССТВО

*Бертольд Авербах однажды сказал: «Нажимать много денег – храбрость, сохранить их – мудрость, а умело расходовать – искусство». Пожалуй, «искусство» – верное определение профессиональной деятельности Елены Вениаминовны Короленок, начальника финансово-экономического отдела Министерства общественной безопасности Свердловской области.*

Короленок Елена Вениаминовна в системе государственной гражданской службы Свердловской области работает более 25 лет: начала службу в Главном управлении МЧС России по Свердловской области и в настоящее время успешно руководит деятельностью финансово-экономического отдела со дня образования Министерства.

За время своей трудовой деятельности проявила высокий профессионализм, ответственность, зарекомендовала себя как грамотный, требовательный и дисциплинированный руководитель.

Под руководством Елены Вениаминовны внедрены рациональные решения, позволяющие быстро и эффективно получать результаты финансово-экономической деятельности Министерства общественной безопасности и подведомственных ему учреждений.

Елена Вениаминовна результативно осуществляет стратегическое и текущее планирование бюджетных ассигнований, а также расходование выделенных Министерству общественной безопасности Свердловской области бюджетных средств на реализацию государственной программы Свердловской области «Обеспечение общественной безопасности Свердловской области до 2027 года», осуществляет ее актуализацию и отчетность по ней.

Благодаря пристальному вниманию Правительства Свердловской области к обеспечению противопожарной безопасности Свердловской области ежегодно осуществляется выделение дополнительных бюджетных средств на приобретение техники для подразделений противопожарных и аварийно-спасательных служб Свердловской области, что позволяет результативно, посредством конкурсных процедур осуществлять закупки специализированной техники, а на экономию по конкурсным процедурам



закупать дополнительные средства для защиты пожарных в процессе борьбы с огнем.

Все закупки для пожарных и аварийно-спасательных служб Свердловской области осуществляются финансово-экономическим отделом Министерства общественной безопасности Свердловской области.

Со дня образования Министерства прослеживается высокое ежегодное исполнение бюджетных средств, а также исполнение всех целевых показателей. Динамика их постоянного роста прослеживается по годам реализации государственной программы.

Елена Вениаминовна руководит деятельностью по размещению заказов и подготовкой к заключению государственных контрактов, а также иных гражданско-правовых договоров на поставку товаров, выполнение работ, оказание услуг для нужд Министерства общественной безопасности Свердловской области, а также для иных государственных нужд в установленной сфере деятельности. Координирует финансово-хозяйственную деятельность подведомственных Министерству общественной безопасности государственных учреждений Свердловской области, осуществляет эффективное планирование и перераспределение бюджетных ассигнований, что позволяет достичь более результативного и рационального использования бюджетных средств подведомственными учреждениями.

Елена Вениаминовна осуществляет работу в составе комиссий Министерства по направлениям деятельности. Принимает участие в за-

седаниях рабочих групп комитетов Законодательного Собрания Свердловской области по обсуждению проектов Законов об областном бюджете Свердловской области.

Грамотный подход к профессиональной деятельности позволяет обеспечивать высокое качество документов, умелое планирование деятельности.

Консолидированная бюджетная отчетность по итогам финансовых лет главного распорядителя бюджетных средств – Министерства общественной безопасности Свердловской области ежегодно проверяется Счетной палатой Свердловской области на протяжении многих лет оценивается как достоверная и не имеет недостатков.

Оценка качества финансового менеджмента, проводимая Министерством финансов Свердловской области, осуществляется в отношении главных распорядителей средств областного бюджета – исполнительных органов государственной власти Свердловской области по ежегодным результатам на протяжении с 2017 по 2022 год получает в отношении Министерства общественной безопасности Свердловской области высокую оценку.

По результатам за 2022 год Министерство общественной безопасности Свердловской области на втором месте среди главных распорядителей средств областного бюджета.

В Министерстве общественной безопасности Свердловской области Елена Вениаминовна является заместителем председателя единой комиссии по осуществлению закупок.

Проведены конкурсные процедуры, оплачены и переданы в государственные пожарно-технические учреждения Свердловской области шесть пожарных автоцистерн для обновления парка автомобильного транспорта, которые своевременно встали в строй для борьбы с огнем в условиях введенного Губернатором Свердловской области режима повышенной готовности для органов управления и сил Свердловской области подсистемы единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Для пожарных подразделений Свердловской области закупается пожарно-техническое вооружение, средства защиты, обмундирование, аппараты дыхательные со сжатым воздухом, панорамные маски для работы в задымленных помещениях.

Всего по мероприятию «Приобретение материально-технических средств для обеспечения государственных учреждений Свердловской области в сфере пожарной безопасности и общественных объединений пожарной охраны, осуществляющих деятельность на территории Свердловской области» заключено 17 контрактов на сумму 85 573,2 тыс. рублей, что составляет 90,64% от суммы выделенных лимитов.

Заключены контракты в области радиационной безопасности Свердловской области по оформлению радиационно-гигиенического паспорта территории Свердловской области за 2022 год и на выполнение работ по проведению комплексных радиационно-гигиенического обследований в районе расположения объектов использования атомной энергии 3 (трех) муниципальных образований: городской округ Верх-Нейвинский, городской округ Верхний Тагил, Кировградский городской округ.

Состоялись конкурсные процедуры и подписан государственный контракт на проведение модернизации региональной автоматизированной системы централизованного оповещения населения Свердловской области посредством поставки, установки и пуско-наладочных работ оборудования оповещения для муниципальных образований Свердловской области в 2023 году.

С целью поддержания в боевой готовности подразделений службы спасения Свердловской области, спасатели которой всегда приходят на помочь гражданам Свердловской области, закупается спасательное оборудование для ведения поисково-спасательных работ, обмундирование для спасателей, четыре современных квадроцикла с оборудованием и экипировкой.

На протяжении всей трудовой деятельности Елены Вениаминовны в должности начальника финансово-экономического отдела Министерства общественной безопасности активно ведется ревизионная работа в подведомственных учреждениях, в результате которой финансово-хозяйственная деятельность всех подведомственных учреждений ведется в соответствии с нормативно-правовыми документами Правительства Российской Федерации и Правительства Свердловской области.

На высоком уровне в финансово-экономическом отделе организован финансовый аудит в подведомственных учреждениях, которым в результате проверок подтверждается

эффективная и результативная финансово-хозяйственная деятельность учреждений.

Финансово-экономический отдел под руководством Елены Вениаминовны уполномочен предоставлять субвенций муниципальным образованиям, расположенным на территории Свердловской области на осуществление государственных полномочий Российской Федерации по первичному воинскому учету. Субвенции получают 62 муниципальных образования на содержание работников военно-учетных столов. Организован контроль органов местного самоуправления поселений и органов местного самоуправления городских округов, осуществляющих первичный на территориях, где от-

существуют военные комиссариаты. В результате проверок замечаний не обнаружено.

Финансово-экономическим отделом организована работа по проверке подведомственных учреждений в сфере закупок для обеспечения государственных нужд Свердловской области. Положительная работа в данном направлении неоднократно отмечалась в информационных обзорах, которые проводит Министерство финансов Свердловской области.

Учитывая обозначенные выше заслуги и достижения, Короленок Елена Вениаминовна в 2024 году награждена знаком отличия Свердловской области «За заслуги перед Свердловской областью» III степени.

## 375 ЛЕТ СО ДНЯ ОБРАЗОВАНИЯ ПОЖАРНОЙ ОХРАНЫ РОССИИ



24 апреля 2024 года прошли спортивные и торжественные мероприятия среди коллективов государственных учреждений Свердловской области, подведомственных Министерству общественной безопасности Свердловской области, посвященные 375 годовщине со дня образования пожарной охраны России.

Данные мероприятия проводятся с целью пропаганды здорового образа жизни среди работников противопожарной службы Свердловской области, повышения интереса к спорту и физического совершенствования, сплочения работников.

Началось празднование с торжественного открытия соревнований заместителем начальника ГКУ «ТЦМ» А.А. Заровнятных.

В спортивных состязаниях очень интересные и зрелищные дисциплины: подтягивание

на перекладине, стрельба из пневматической винтовки, стоя, без упора, сборка (разборка) автомата АКМ, эстафета 4\*30 метров, перетягивание каната, упражнение с гирей 24 кг (двоеборье). Конечно победителей ждут награды: дипломы, медали, кубки.

Затем прошло открытие заседания комиссии по вопросу формирования кадрового резерва для замещения должностей руководителей ГКПТУ, вступительное слово сказал заместитель Министра общественной без-



опасности Свердловской области А.В. Клешнин. Далее слова приветствия и благодарности за ежедневный самоотверженный труд, смелость, оперативность всем присутствующим произнес Министр общественной безопасности Свердловской области А.Н. Кудрявцев и открыл праздничные мероприятия:

- концерт, посвященный 375-й годовщине со дня образования пожарной охраны России;
- награждение отличившихся сотрудников Министерства и подведомственных государственных учреждений и ветеранов пожарной охраны.



## ОГНЕБОРЦЫ СРЕДНЕГО УРАЛА ОТМЕТИЛИ 375-Ю ГОДОВЩИНУ ПОЖАРНОЙ ОХРАНЫ



30 апреля 2024 года исполнилось 37 лет пожарной охране России. Накануне праздника в г. Екатеринбурге прошло торжественное открытие памятника, посвящённого героической профессии пожарных.



Уникальный монумент высотой восемь метров установили в сквере имени Г.А. Гуляева рядом с Главным управлением МЧС России по Свердловской области. Композиция включает три скульптуры, которые объединяют разные

этапы развития службы пожарных и спасателей. Во главе памятника стоит современный пожарный с ребенком в руках, слева – огнеборец в форме 1857 года, который символизирует момент основания первой пожарной команды в регионе, а справа – девушка-спасатель, как дань памяти спасателям во времена Великой Отечественной войны.

Каждая скульптура дополнена барельефами с изображениями герба МЧС России, спасательной техники разных времен и словами, которые знает любой сотрудник чрезвычайного ведомства: «Предотвращение. Спасение. Помощь».

«В бронзе увековечена история огнеборцев: от царских времен до современности... Экспозиция памятника воплощает и объединяет в себе всех, кто повседневным трудом предотвращает катастрофы, спасает жизни в самых сложных ситуациях, выполняет самую



благородную миссию и совершает гражданский подвиг. Этот — символ мужества и отваги тех, кто каждый час, каждую минуту приходит на помощь и, порой, ценой собственной жизни спасает другую», — отметил начальник Главного управления МЧС России по Свердловской области Виктор Теряев.

Сам праздничный день огнеборцы отметили автопробегом. По улицам столицы Среднего Урала прошла автоколонна из 12 красно-белых пожарных автомобилей и мотоциклов под флагами России и МЧС России. В автопробеге принимала участие пожарно-спасательная техника разных лет, от раритетных автомобилей до новейших образцов специальных автомобилей, стоящих на вооружении МЧС России, возглавляя автоколонну конный пожарный обоз. Взяв старт на Площади 1905 года автоколонна проследовала по центральным улицам города, завершив



маршрут возле Ельцин Центра, где каждый горожанин мог сфотографироваться с огнеборцами и пожарно-спасательной техникой.



## В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПРОШЛИ ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ – «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ 2024»



13 мая в загородном оздоровительном лагере «Зарница» Берёзовского городского округа начались XXV областные соревнования «Школа безопасности». В них приняли участие более 180 детей из 23 городов и районов Свердловской области. Они приехали посоревноваться в силе, ловкости и спасательных навыках.

На торжественном открытии соревнований участников приветствовал заместитель начальника Главного управления МЧС России по Свердловской области Евгений Галиев. Он пожелал детям честной борьбы, высоких результатов и слаженной командной работы на всех этапах соревнований.

Также с приветственным словом выступили начальник отдела профилактики и комплексной безопасности системы образования Дмитрий Шиловский, начальник отдела обучения и связей с общественностью территориального центра мониторинга Министерства общественной без-





опасности Свердловской области Андрей Чернобаев и председатель Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности» Свердловской области Денис Костромин.

В первый день соревнований мальчишки и девчонки продемонстрировали свои легкоатлетические и физические способности в таких дисциплинах, как кросс на дистанции 1 км, подъём туловища у девочек и подтягивание на перекладине у мальчиков, а также «Боевое развертывание». Этот этап начинался с надевания боевой одежды пожарного, после чего команда прокладывала магистральную линию от пожарного автомобиля и поражала мишень.

Помимо практических этапов, судьи выявляли лучших в теоретических и творческих конкурсах. В течение нескольких дней ребята представляли на суд жюри визитные карточки и стенгазеты. Сегодня вечером конкурс «Визитная карточка» предстояло пройти командам старшей возрастной группы. В своих представлениях ребята





в творческой форме рассказали о своих командах и достижениях.

В следующие соревновательные дни участники состязаний демонстрировали свои навыки при проведении спасательных работ и прохождении маршрута выживания, проходили полосу

препятствий и показывали навыки проведения аварийно-спасательных работ в различных видах чрезвычайных ситуаций. Полоса препятствий для юных спасателей состояла из семи этапов.

Наиболее интересными и сложными этапами для ребят всегда являются аварийно-спасательные работы, поскольку в них уже на практике необходимо показать все навыки и умения. Один из таких этапов – завал, который, по легенде, произошёл в результате взрыва бытового газа и обрушения подъезда. Командам необходимо было провести разведку места происшествия, с помощью гидравлического инструмента расчистить завал, после чего деблокировать пострадавшего и оказать ему первую помощь.

На акватории юные спасатели оказывали помощь пострадавшим с помощью спасательного круга и конца Александрова, а также проводили поисково-спасательные работы на катамаране. По условиям этапа в водоёме находился человек, которого необходимо было поднять из воды и оказать ему первую помощь. На каждый из этапов было выделено ограниченное количество времени, по истечении которого команда не могла закончить прохождение. За любое неправильное действие участникам начислялись штрафы.

В завершающий соревновательный день участники прошли «Маршрут выживания» протяжённостью около 16 километров, на котором преодолели 14 этапов с заданиями различной сложности. Юные спасатели искали ценный груз в лесном массиве, дважды преодолевали реку разными способами, оттачивали туристические навыки, показывали опыт спасения людей, а также свои методы выживания в лесу.

В результате упорной борьбы победителем соревнований в младшей возрастной группе стала команда Шалинского городского окру-

га, второе место заняли школьники Горноуральского городского округа, а третьей стала команда городского округа Карпинск. В старшей возрастной группе победу одержали юные спасатели Новолялинского городского округа, серебряные награды получили школьники Невьянского городского округа, третье почётное место – у команды города Нижнего Тагила.

Победителям и руководителям команд были вручены кубки, почетные дипломы, медали и призы. Команды-победители областных соревнований будут представлять Свердловскую область на межрегиональных соревнованиях, которые пройдут в июне – июле в городе Тюмени, а далее, в августе, победители



межрегиональных соревнований будут участвовать во Всероссийских соревнованиях, которые пройдут на территории Свердловской области.



## ТВОРИМ ДОБРО ДРУГИМ ВО БЛАГО

Возможно для тебя это всего лишь мелочь...

А для людей, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации, это:

**Вера** в добро и в свое будущее,

**Надежда** на спасение;

**Частичка** твоей любви и заботы.....



*Благотворительность в России уходит корнями в историю. Истинная благотворительность начинается с доброго слова, с искренней улыбки и любви. И как же это изумительно сознавать, что ты причастен к добру, что именно ты, делая, казалось бы, обычные вещи, делишься щедростью своей души, делаешь мир вокруг себя лучше.*

Именно Россия всегда славилась тем, что благотворительность и меценатство составляли неотъемлемую часть ее давних традиций. И в наши дни мы наблюдаем примеры человеческого бескорыстия: создание детских благотворительных фондов, оказание гуманитарной помощи нуждающимся.

Вот уже почти два года коллектив Министерства общественной безопасности Свердловской области и подведомственных учреждений принимают участие в различных благотворительных акциях.

За счет личных средств сотрудников для участников специальной военной операции были приобретены: медицинские препараты, теплые вещи, постельные принадлежности, продукты питания длительного хранения.

В канун Нового года, присоединившись к акции «Дети Свердловской области – детям Макеевки!», сотрудниками были собраны новогодние подарки и сувенирная продукция с Уральской тематикой.

С участием Благотворительной организации «Георгия Победоносца» в учреждения г. Луганска (средняя школа № 1, Дом культуры, детский



сад «Солнышко») были доставлены спортивный инвентарь, детские книги, развивающие настольные игры, канцелярские принадлежности.

Более 140 кг полезных крышек собрали и передали в офис «Дорогами Добра» коллектив Министерства и ГКУ «ТЦМ». Вырученные средства от «полезных крышек» направлены на развитие центра содействия семейному устройству детей-сирот «Дорога домой».

Активисты Министерства и отрядов противопожарной службы в свободное от работы время участвуют в изготовлении маскировочных сетей, оконных свечей и иных предметов, необходимых для обеспечения элементарного быта на передовой.

Работники наших организаций все вместе делают доброе большое дело. Участники верят,



что их маленький вклад в общее дело приблизит бойцов к победе, принесет немного радости, надежды и счастья детям, которым мы помогаем.



## СВЕРДЛОВСКИЕ СПОРТСМЕНЫ СТАЛИ ПОБЕДИТЕЛЯМИ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ МЧС РОССИИ ПО ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМУ СПОРТУ



На стадионе «Локомотив» в г. Екатеринбурге сегодня прошли Всероссийские соревнования МЧС России по пожарно-спасательному спорту «Мемориал Евгения Петровича Савкова». В соревнованиях приняли участие около 100 спортсменов из 11 регионов страны. Среди участников немало титулованных спортсменов, призёров и победителей всероссийских и международных соревнований.

На протяжении четырех дней спортсмены состязались в 5 дисциплинах – подъем по штурмовой лестнице, пожарная эстафета, преодоление 100-метровой полосы с препятствиями, двоеборье и боевом развертывании. Первый день начался с подъема по штурмовой лестнице и, пожалуй, самой зрелищной и волнующей дисциплины – пожарной эстафеты, на протяжении которой спортсмены преодолевали различные препятствия и огнетушителем тушили горящую в противнике жидкость.

Во второй день на стадионе «Локомотив» вновь развернулись нешуточные спортивные страсти. Участники соревновались в преодолении полосы препятствий. В этой дисциплине спортсмены сначала преодолевали забор, потом, подхватив пожарные рукава, перебегали через высокий длинный помост – брум, далее подсоединяли рукава к трёхходовому разветвлению, после чего финишировали, подсоединяя на ходу пожарный ствол к рукавной линии. Сделать это





необходимо не только максимально быстро, но и технически правильно.

В третий день Мемориала Евгения Петровича Савкова спортсмены соревновались в пожарном двоеборье. Эта дисциплина включает в себя преодоление полосы препятствий и подъём по штурмовой лестнице. Результат спортсмена складывался из лучших времён прохождения каждой из дисциплин. Сложность для участников заключалась в том, что в один день необходимо в равной степени успешно выступить в двух элементах дисциплины, быстро переключаться между технически-разными действиями и правильно распределить свои силы.

В завершающий день соревнований спортсмены соревновались в боевом развёртывании. Этот зрелищный командный вид пожарно-спасательного спорта имитирует действия огнеборцев при прибытии на пожар. Спортсмены запускали мотопомпу, устанавливали всасывающий рукав в резервуар с водой и прокладывали рукавную линию, чтобы поразить из пожарного ствола две мишени, имитирующие очаги пожара.

На торжественной церемонии закрытия «Мемориала Евгения Петровича Савкова» с окончанием спортивного турнира атлетов поздравил начальник Главного управления МЧС России по Свердловской области генерал-лейтенант внутренней службы Виктор Теряев. Обращаясь к участникам, Виктор Владимирович поздравил призёров и победителей, а тем, кто выступил менее удачно, пожелал не отчаиваться и продолжать тренировки, чтобы побороться за высшие достижения в будущем.

Победителям и призёрам соревнований Виктор Владимирович Теряев вручил медали и кубки, а главный трофей Всероссийских соревнований МЧС России по пожарно-спасательному спорту «Мемориал Евгения Петровича Савко-



ва» – кубок за победу в общем зачёте завоевала сборная команда Свердловской области. Второе место завоевала сборная Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, а замкнула тройку лидеров соревнований команда Челябинской области.

## МАКСИМ И ЛИЗА. КАК МОЖНО ПОМОЧЬ НЕЗНАКОМОМУ ДЕДУШКЕ (из серии рассказов о детской безопасности)

*Во время летних каникул дети много гуляют, путешествуют, у них масса свободного времени. Они встречаются с большим количеством незнакомых людей, и порой возникают сложные ситуации, подобные той, которая описывается в данном рассказе.*



### ЧАСТЬ 1. ПОМОГАТЬ ИЛИ НЕ ПОМОГАТЬ?

Это было незабываемо! Максим и Лиза давно хотели посетить «Зал занимательной физики», и сегодня их мечта сбылась!

Брат и сестра безостановочно замыкали и размыкали электрические цепи, кривлялись перед огромными, в человеческий рот, выпуклыми и вогнутыми зеркалами, теряли равновесие в «волшебной комнате» и безуспешно пытались провести кольцо по длинному соленоиду. Награвшись, послушав вполне научные объяснения занимательных опытов, ребята отправились домой.

Когда до их дома оставались какие-то минуты, они услышали жалостливый голос: «Ребята, помогите, пожалуйста!» Пожилой человек, похожий на Деда Мороза из-за своей окладистой бороды, сидел на земле около скамейки, неловко подвернув под себя ногу.

— Помогите встать, добрые мальчик и девочка, хоть на скамейку сесть, а то мне на земле холодно и неприятно сидеть, — продолжал дедушка.

Лиза сразу направилась было к скамейке, но была сразу же решительно остановлена Максимом.

— Мы, дедушка, сейчас Вам поможем, подождите минуточку, — уверенным спокойным голосом сказал Максим, — мы позовем нашего папу или кого-нибудь из взрослых.

После этого Максим буквально силком потащил Лизу к дому в обход скамейки.

— Ребята, вы почему такие жестокие? — заплакал старичок.

— Дедушка, сейчас я Вам помогу! — крикнула Лиза и попыталась вырвать свою руку из руки брата, но ей это не удалось.

— Лиза, мы сейчас же ему поможем, но нужно позвать папу или кого-нибудь ещё, — повторял Максим, одновременно крепко удерживая сестру в захвате и не переставая тащить ее в сторону двора.

Пожилой человек громко плакал навзрыд, видимо не только от боли и бессилия, но от обиды.

Девочка тоже заплакала. Ей было очень неудобно перед добрым несчастным старичком, а в отношении брата росла волна гнева и возмущения.

### ЧАСТЬ 2. ОДИНОКАЯ ДЕТСКАЯ МАШИНКА

Максим и Лиза отошли от скамейки, около которой сидел плачущий незнакомец, уже метров на 50, когда Лиза, наконец, взорвалась!

— Это неправильно! Мы должны сейчас же вернуться и помочь несчастному дедушке! — закричала она на брата.

— Вот мы и во дворе, — невозмутимо ответил Максим, — а вот и наш знакомый дядя Вася, Василий Игоревич.

Несгибаемый пенсионер подлечил свою больную ногу и теперь выглядел молодцом. На турнике он подтягивался больше, чем все друзья Максима, вместе взятые. Вот и сейчас дядя Вася выполнял упражнение «подъём переворотом» под восхищенные взгляды первоклассника Вани,

чью машинку старательно оттирала от налипшей глины его мама.

— Василий Игоревич, — взволнованно затараторила Лиза, — там дедушка упал и встать не может, а Максим не дал мне подойти к нему и помочь подняться. Скажите моему чёрствому братику, что так нельзя обращаться с пожилыми людьми.

— А что, Лиза, ты знаешь этого дедушку? — громовым голосом спросил девочку пенсионер, спрыгивая с турника.

— Нет, но разве это важно? — продолжала Лиза. — Мы должны помогать немощным людям, иначе любой может назвать нас невежливыми детьми, да ещё и трусишками. Видели бы Вы, как Максим убегал от той скамейки!

— А что Максим молчит? — хитро улыбнулся дядя Вася, — уже ощущил себя чёрствым и неблагодарным трусом?

— Мне очень неприятно это слышать от Вас, Василий Игоревич, — смущённо пробормотал Максим, — но давайте сначала поможем дедушке!

— Да, пойдёмте побыстрее, надо ещё извиниться перед старичком, — заторопилась Лиза.

Вся дружная компания отправилась к месту событий. Вот и скамейка.

Но что они увидели! Дедушка, который только что просил о помощи, выполнял приседания! Смотрел он в сторону от двора, поэтому не заметил, как приблизилась к нему спасательная экспедиция.

— Вам лучше? — немного театрально задал вопрос Максим.

Старичок резко развернулся и замер от неожиданности.

Вдруг его лицо расплылось в улыбке: «Василий, дружище, привет!»

Дети непонимающие смотрели на двух бородатых пожилых мужчин, крепко пожимающих друг другу руки.

— Вы его знаете, дядя Вася? — насупилась Лиза.

— Да это же Павел Юрьевич, гроза окрестных бандитов, начальник отдела уголовного розыска в отставке, чемпион области по карате среди ветеранов! — забасил Василий Игоревич.

— Это нечестно! — закричала девочка, — Вы нас обманули, сыграли на самых лучших чувствах! Я из-за Вас чуть с братом не поссорилась!

— Прошу прощения, милая девочка, что разыграл вас. Дело в том, что на прошлой неделе была точно такая же попытка подманить к себе

ребенка. Незнакомый мужчина с бородой так же сидел на земле и подзывал к себе детей. Похоже, он не успел ничего сделать, так как его спугнули. Меня же попросили, по старой памяти, погулять, понаблюдать. Может, снова объявитя.

— А зачем вы притворялись немощным, Павел Юрьевич? — с интересом спросил Максим.

— Проверить хотел, как хорошо вы умеете вести себя в таких ситуациях. В роль вошёл, да перестарался. Когда ты, мальчик, меня расколол? Когда я смог вызвать у себя слёзы? Или нога была неестественно загнута? — в свою очередь заинтересованно спросил бывший милиционер.

— Я не собирался никого раскалывать, — просто сказал Максим, — в такой ситуации очень сложно понять, что за человек перед тобой. Поэтому надо сразу уходить и искать родителей или кого-нибудь из знакомых взрослых, чтобы они помогли незнакомому человеку. Но Вас интересует, что мне показалось странным? Пожалуйста! Перед нами, метрах в ста, шли мужчина с женщиной, но Вы не стали просить у них помощи. Значит, ждали именно нас.

— Молодец, мальчик! — похвалил Максима опытный оперативник, — а теперь попрощаемся. Вы идите домой, а я продолжу патрулирование.

— Я с тобой, — отозвался дядя Вася, и два товарища неспешно пошли по тротуару.

Максим и Лиза направились в сторону двора.

— Прости меня, Максим, — смущённо сказала Лиза, — ты был прав, нельзя было кидаться ему помогать, ведь мы его не знали. Хорошо ещё, что он оказался таким замечательным человеком.

Брат и сестра вошли в свой двор, и Максим вдруг резко остановился.

В окне второго этажа была видна Ванина мама, а около песочницы стояла игрушечная машинка.

— Где Ваня? — испуганно спросил Максим.

— Дома, где же ещё, — пожала плечами Лиза.

— Он никогда, слышишь, никогда не оставляет на улице свою машинку, — пересохшим от волнения голосом произнес мальчик.

— Ваня, домой! — раздался в это время над двором звучный голос Ваниной мамы...

### ЧАСТЬ 3. НЕОЖИДАННЫЙ ВОПРОС

Ванина мама выглянула в окно и, не увидев сына возле дорогой новой машинки, моментально выскочила на улицу.

— Ваня! Ваня! — заметалась она по двору.

Максим в это время изучал оставленную машинку. Это был небольшой яркий самосвал

с полным кузовом песка. Сверху песок был прихлопнут детской лопаткой.

— Скажите, у Вани есть лопатка? — крикнул мальчик бегающей по двору испуганной женщине.

— Нет, у него только самосвал, лопатки вчера в магазине кончились, — подошла к ним Вания мама, — а лопатка есть у Пети, его друга из соседнего подъезда.

— Может, Ваня к Петя в гости пошёл? — предположил Максим.

— Что Петя во дворе делал? — спросила в свою очередь Лиза.

— Что он делал? В планшет свой опять смотрел, а Ваня мой играл его лопаткой.

— Может, Ваня тоже поиграть в планшет захотел? — снова спросил Максим.

— А вы знаете, ребята, это мысль, — повеселилась мама, — мой-то меня не сильно слушается, может и уйти с товарищем.

После этой фразы женщина сорвалась с места и стремительно помчалась к соседнему подъезду.

— Надо пока во дворе посмотреть, вдруг он где-нибудь спрятался, — оглянулся по сторонам Максим, — давай составим план.

Папа объяснял ему как-то, что ребенок во дворе может попасть в массу природных и искусственных ловушек, и проверять нужно всё: канализационные люки, гаражи, кусты и деревья, отдельно стоящие машины, подвалы и чердаки подъездов, собственно подъезды, да многое ещё чего.

Пока он составлял план поисков, из подъезда показался заплаканный Ваня, который канючил: «Хочу играть в планшет, не хочу машинку, хочу играть в планшет!» Ребята облегчённо вздохнули и направились к своему подъезду, но приключения продолжались!

Около одиноко стоящей машинки вдруг появился мальчик лет пяти-шести, сопровождаемый невысоким старичком в слегка помятом костюме.

— Хочу самосвал! — заявил крепыш.

— Не сейчас, внучок, у нас лучше есть, — засуетился дедушка, — пойдем быстрее, нас бабушка ждёт.

— А мама тоже придёт туда, к бабушке? — весело спросил мальчик.

— Да, конечно, и мама, и папа, — вдруг скороговоркой сказал незнакомец и повёл мальчика в сторону от Лизы и Максима.

Максиму эта парочка показалась очень странной. Он вспомнил, что рассказывал Павел Юрьевич о своём патрулировании. Мысли воз-

никали одна за другой: «А вдруг этот добрый человек — вовсе не дедушка этому мальчику? Как же я это проверю? А если это просто дедушка и внук, и я своими подозрениями напугаю малыша и обижу пожилого человека? Но я не должен просто стоять и смотреть, если что-то мне не нравится! Пусть я покажусь слишком подозрительным, но я не хочу быть равнодушным!»

— Мальчик, как тебя зовут? — вежливо спросил он.

— Костя! — радостно крикнул малыш.

— А как зовут твоего дедушку? — неожиданно продолжил Максим.

Мальчик замер на секунду и посмотрел на старичка с виноватой улыбкой.

— Ой, я что-то забыл! А как тебя зовут, мой новый дедушка? — продолжил он.

Дедушка тоже остановился и хищно посмотрел на Максима.

#### ЧАСТЬ 4. КОГДА ВСЁ НЕ ПО ПЛАНУ

Сомнений не оставалось — это был тот самый человек, которого безуспешно высматривал начальник отдела уголовного розыска в отставке.

— Это он, — быстро шепнул Максим Лизе. Беги за нашими пенсионерами.

Лизе очень не хотелось оставлять брата в такой опасной компании, но она знала железное папино правило: «Или ты зовешь подмогу, и вместе с товарищами спасаешь одного друга, оставшегося в беде, или остаёшься, но тогда, возможно, никто не придёт вам на помощь».

Лиза кинулась в том направлении, куда ушли их спортивные дедушки, а Максим решил использовать приём «Я не один», который спасал его и не из таких передряг.

— Павел Юрьевич, идите, скорее, сюда! — крикнул он в сторону дома.

— Не может быть! — дед- злоумышленник даже присел немного и испуганно оглянулся, — снова дядя Паша? Не хочу!

Он схватил в охапку Костя, но не успел сделать и пары шагов, как из подъезда вылетели зарёванный Ваня и его расстроенная мама.

— Где машинка? — захлёбывался в крике малыш.

Увидев самосвал в целости и сохранности, он помчался к нему, не разбирая дороги, и совершенно случайно врезался в незнакомого старика. Тот, запнувшись и чуть не упав, проревел: «Пошёл вон, малявка!» Для устранения помехи он слегка поддал ногой бедного обладателя красивого самосвала.

— Большая ошибка! — подумал Максим, потому что в эту самую минуту из только что припарковавшегося автомобиля выбрался Ванин папа. Он держал в руках красивую пластмассовую детскую лопатку, ради которой ему пришлось даже отпроситься с работы.

— Всё не по плану! Ваня, смотри, лопатка... — начал было он, но осёкся.

— Эй, дед! Ты что себе позволяешь? Ты моего сына ударили! — с этими словами Ванин папа кинулся в атаку на агрессора.

Поняв, что его план провалился, незнакомец стал отступать.

Поставив на землю Костю, он бросился бежать. Через десять шагов более молодой и быстрый папа догнал обидчика сына, но тот нанёс преследователю серию сильных ударов. Три раза кидался в атаку Ванин папа, и всякий раз дедушка уверенно отбивался. Поняв, что надо принимать экстренные меры, злоумышленник схватил валявшуюся под ногами палку.

— Отстаньте от меня, дайте уйти! — яростно закричал несостоявшийся похититель детей, но вдруг осёкся. К нему быстрой рысцой бежали два пенсионера.

— Дядя Паша, я снова не сяду! — крикнул злоумышленник, размахивая палкой, но это не остановило Павла Юрьевича.

Он стремительно приблизился, скинул куртку, набросил её на палку, а затем нанёс разящий удар ногой по опорной ноге противника.

Незнакомый дедушка рухнул на траву, а Павел Юрьевич вывернулся ему руку, отнял оружие и зафиксировал руки и ноги старичка.

Во двор въезжала полицейская машина, дорогу которой показывал Василий Игоревич. Всё закончилось.

Вечером Максим, Лиза, их папа и мама, Василий Игоревич и Павел Юрьевич сели попить чай, обсудить происшествие и сделать из него выводы.

## ЧАСТЬ 5 (ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ). ПОМОЧЬ МОЖНО, ЕСЛИ ПОЗВАТЬ ЗНАКОМЫХ ВЗРОСЛЫХ

К чаю мама испекла пирогов с брусникой. Все участники чаепития ели их и нахваливали, не забывая участвовать в обсуждении опасного происшествия.

Папа Максима и Лизы, Борис Иванович, директор охранного агентства, уже всё обсудил с двумя пенсионерами, и готовился сделать выводы по сегодняшнему дню.

— Начнём с того, что вы, дети, замечательно обезвредили нашего «клезлоумышленника» Павла Юрьевича.

**Вывод номер 1:** если незнакомый взрослый просит о помощи, ребёнок не обязан ему помогать лично; он может просто уйти, если испугался и не знает, что делать. Если же мальчик или девочка обучены, они могут, быстро уйдя от этого человека в безопасное место, позвать на помочь родителей или других знакомых взрослых.

Нет никого из знакомых взрослых рядом — можно издалека крикнуть о находящемся в беде незнакомце любому взрослому, желательно человеку в форме или женщине, то есть взрослым, которые, скорее всего, не опасны для самого ребенка.

Ребенок может подумать, что уйти — это невежливо, что его назовут трусом или чёрствым человеком; но при этом он должен подумать, что родители вовсе не хотели бы, чтобы он рисковал, приближаясь к незнакомцу, а были бы рады, если он будет действовать так, как описано выше.

Ребенок должен всегда задавать себе важный вопрос и отвечать на него: «Какого поведения ждут от меня мои родители? Они хотят, чтобы я был, прежде всего, в безопасности, а потом уже — вежливым и готовым прийти на помощь».

**Вывод номер 2:** любой человек может притвориться немощным инвалидом, а сам быть, например, чемпионом области по karate среди ветеранов, как Павел Юрьевич. Поэтому ребенок должен ориентироваться не на возраст и безобидность человека, а на то, знакомый это человек или нет. Если незнакомый — действуем по схеме, изложенной в выводе номер один.

**Вывод номер 3:** если ребенок не обучен правилам безопасного поведения, его нельзя оставлять без внимания ни на минуту. Это безответственно и чрезвычайно опасно. Те родители, которые считают, что «я же бегал один и ничего не случилось» могут себя поздравить с этим фактом и задуматься над тем, каким образом связано их детство, сегодняшняя обстановка на улицах и подготовки их ребенка в области личной безопасности. Ответ: никак. Поэтому не нужно снимать с себя ответственность за обучение своего ребенка; необходимо обучать его и контролировать степень его готовности гулять самостоятельно. Ваня не был готов, и то, что с ним ничего не случилось — чистое везение,

не более того. Если его не обучать, возможно всякое.

**Вывод номер 4:** увидев ребенка со странными взрослыми людьми, необходимо уйти в безопасное место, стараясь не терять никого из вида, и сообщить об этом знакомым взрослым, чтобы проверить, не похищение ли это. Лучше перестраховаться, чем увидеть потом в новостях, что пропал именно этот мальчик, и корить себя за нерасторопность. Если сообщить некому, а время не терпит, можно, контролируя степень своей безопасности, заговорить с ребенком, как будто со знакомым; многое может проясниться. При этом рисковать нельзя, а то спасать придётся двоих.

**Вывод номер 5:** если в беду попали два ребенка или более, им необходимо решить, кто из них срочно отправится за подмогой. Это заставит злоумышленника действовать торопливо в условиях скорого возможного появления взрослых людей; именно уход Лизы за помощью заставил незнакомого старичка занервничать.

**Вывод номер 6:** обращение к воображаемому собеседнику, или приём «Я не один», может быть очень эффективным. Максим обратился якобы к Павлу Юрьевичу, что окончательно сбило злоумышленника с толку. Он не мог понять, правда ли то, то «дядя Паша» где-то рядом, или это просто уловка. Чтобы не рисковать, он кинулся бежать.

В разговор вступил Павел Юрьевич.

— Хочу сразу отметить интересный факт. Этот злоумышленник — мой старый знакомый Антон, я его арестовывал два раза, за кражу и грабеж. Он никогда не похищал детей. Костя — сын его делового партнера. Антон решил отвезти мальчика к своей знакомой, чтобы надавить на партнера в решении финансовых вопросов.

— Поэтому Антон не бросил, а аккуратно поставил Костю на землю, когда появился Ванин папа, — волнуясь, добавил Максим, — но почему он не нанес ни одного травмирующего удара, стремясь, прежде всего, убежать?

— Антон действительно очень нежно обращался с Костей, понимая, что мальчик тут не причём, — отметил Павел Юрьевич, — и мне тоже удивительно, что он не в полную силу отражал нападение Ваниного папы, хотя Антон — очень сильный рукопашник. Видимо, он в самом деле хотел в своё время отойти от нехороших дел, поэтому не стремился причинить лишнюю боль.

— Ну ты-то его в один момент обезвредил, — прихлебывая чай, вставил фразу Василий Игоревич, — а он ведь палкой размахивал.

Начальник отдела уголовного розыска в отставке подвёл очередной итог.

**Вывод номер 7:** сражаясь против человека, вооруженного палкой, часто помогает использование собственной куртки или другого элемента одежды, но эти приёмы необходимо постоянно отрабатывать на практике.

— Конечно, Антон не хотел снова попадать в полицию, — вздохнул дядя Паша, — и если бы я не применил всё своё умение, вполне мог получить болезненный удар палкой. Но я постоянно тренируюсь, и у Антона шансов не было. Когда он перевел палку в первую четверть, то есть она оказалась между ним и мной справа вверху от меня, я провёл атаку, так как его оружие оказалось в «мёртвой зоне» и не могло причинить мне большого вреда. Набросил куртку на палку, а потом — удар по опорной ноге. Хорошо, что Лиза успела нас позвать, а по дороге к нам — ещё и вызвать полицию.

— Вот и всё, — радостно сказала Лиза, — не нужно больше патрулировать. Поймали мы этого странного просящего о помощи старичка.

— Если бы, — снова грустно вздохнул Павел Юрьевич, — к сожалению, это не он. Антон просто увлёк Костю, представившись его вторым дедушкой. А раз Костя видел его пару раз дома, он поверил почти незнакомому пожилому человеку. Но Антон заверил меня, что на земле он не сидел и детей не подманивал. Более того, именно он спугнул того деда, так как считает похищение детей тягчайшим преступлением.

— Но он ведь сам похитил Костю! — возмутилась Лиза.

— Да, но я уверен, что волос бы не упал с головы ребёнка, он бы как в масле сыр катался у Антона, пока тот решал бы вопросы с партнёром, — ответил дядя Паша, — а что планирует тот преступник, мы не знаем. Кстати, Антон обещал помочь составить фоторобот того человека.

Папа подвёл итог.

— Сегодня был трудный день. Максим и Лиза действовали очень грамотно, как подготовленные и обученные дети. Но, как мы видим, дело ещё далеко от завершения.

Так завершилась эта поучительная история.

Кандидат педагогических наук,  
автор курса «Личная безопасность ребенка»  
М.А. Рулев

## БЕССОННИЦА: ПРОБЛЕМА И РЕШЕНИЕ



*причины, вызывающие бессонницу, невозможно, неизвестно. Все весьма индивидуально. Мы на это и не претендуем, и также не будем рассматривать медицинскую составляющую нарушений сна. Предлагаем посмотреть на этот феномен с разных сторон, может и получится найти что-то свое, важное только для вас.*

Проблемы со сном у людей были во все времена. Еще Авиценна говорил: «Сон укрепляет все естественные силы... а чрезмерный сон производит нечто противоположное всему этому. Он порождает вялость душевных сил, тупость мозга и холодные болезни... Метаться в постели между бодрствованием и сном – самое худшее из всех состояний...». Методы и средства, которыми представители разных народов и эпох пытались вернуть здоровый сон весьма неоднозначные. Например, индейцы майя считали, что страдающих бессонницей атакуют злые духи, сидящие в голове. Освобождаться от них пытались с помощью благовоний, а иногда даже просверливали в черепе дырочку, чтоб выпустить их на свободу. Большинству «пациентов» вечный сон был гарантирован. В Древнем Египте, в Средневековье, на Руси, на Востоке, в Европе для улучшения качества сна использовали различные травы, зачастую ядовитые, эффект от которых был непредсказуемым, можно было и не проснуться. С XIX веке с развитием психиатрии в качестве сноторвного начинают использовать различные группы медикаментозных препаратов, но и у них существовали недостатки – зависимости, тяжелые побочные эффекты и риски при передозировке.

Отдельное отношение к бессоннице можно проследить в художественном творчестве. Бессонница посветили свои работы А.С. Пушкин, А.Н. Плещеев, О. Мандельштам, М. Цветаева, А. Ахматова, Э. Асадов, Л. Рубальская и многие

Средство от бессонницы:  
надо считать до трех.  
Ну, максимум, до полчетвертого.  
Фаина Раневская

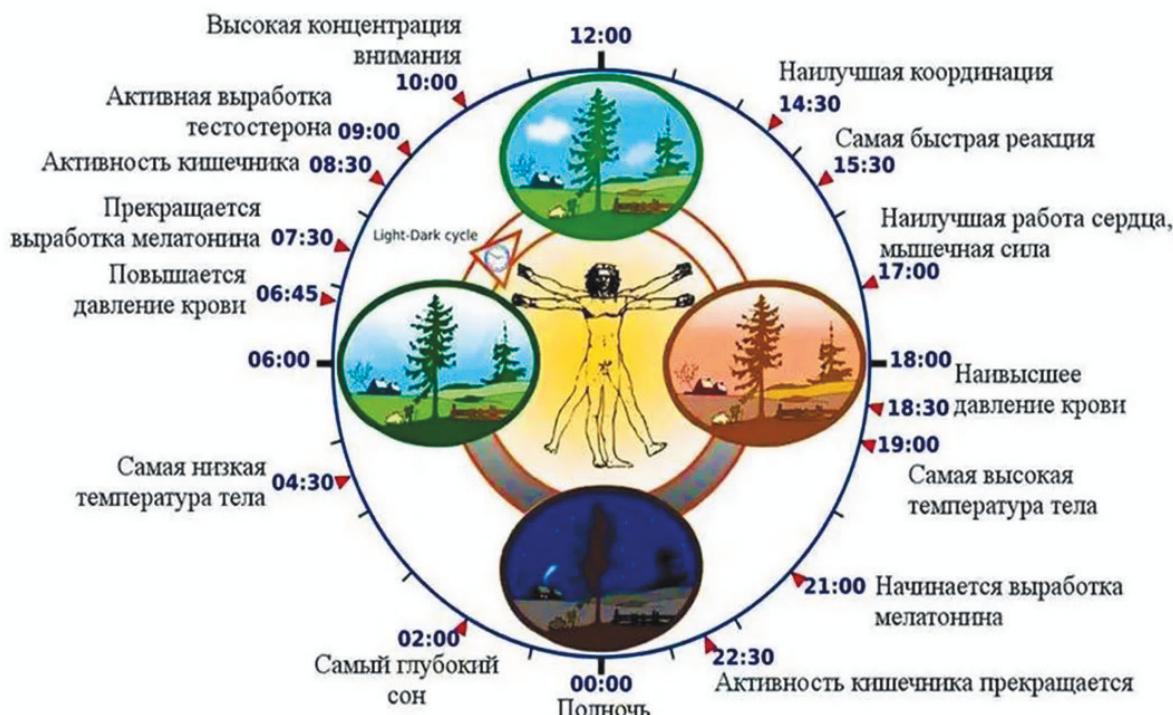
*Говоря о бессоннице, каждый из нас имеет виду различные проявления нарушения сна: трудности засыпания, проблемы с поддержанием сна, слишком раннее пробуждение. Нарушение сна встречается и у детей, и у взрослых. Согласно статистике, данной проблеме подвержено более половины взрослого населения. Выявить все*

*так же, как и найти универсальное средство от нее. Все весьма индивидуально. Мы на это и не претендуем, и также не будем рассматривать медицинскую составляющую нарушений сна. Предлагаем посмотреть на этот феномен с разных сторон, может и получится найти что-то свое, важное только для вас.*

другие. В их произведениях бессонница отводится особая роль. Это не время физических страданий, а возможность глубокого философского осмысления загадки бытия. С одной стороны – это время, наиболее благоприятное для постижения величия ночного мира, для переживания любви и возникновения творческого вдохновения, с другой – наказание за грехи. Можно выделить еще одну функцию бессонницы, используемую в художественных произведениях – разделение героев на нравственно богатых с чутким мировосприятием, с наличие высоких чувств, которым не присущи обыденность и примитивность, и духовно бедных, кому недоступны переживания и душевные смятения, и вечные философские вопросы их не интересуют. К какой категории Вы готовы отнести себя? Бессонница – плата за духовность?

В современном мире развитие медицины, психологии, высоких технологий, направленных на улучшение качества жизни, ожидаемо должно помочь в решении извечной проблемы. Однако, мы наблюдаем обратное – появились новые факторы, нарушающие биологические (циркадные) ритмы человека: использование искусственного освещения в ночное время, свет от мониторов компьютера и экранов гаджетов перед сном, введение часовых поясов, раннее начало рабочего дня, суточный режим работы – приводят к ослаблению синхронизации циркадных часов с ритмами окружающей среды, соответственно к дисбалансу нервной системы человека.

# Циркадные ритмы человека



## Стихи, согненные ногью во время бессонницы

Мне не снится, нет огня;  
Всюду мрак и сон докучный.  
Ход гасов лишь однозвучный  
Раздается близ меня.  
Парки бабье лепетанье,  
Сияющей ноги трепетанье,  
Жизни мышья беготня...  
Что тревожишь ты меня?  
Что ты знаешь, скучный  
шепот?  
Укоризна или ропот  
Мной утраченного дня?  
Он меня его ты хочешь?  
Ты зовешь или пророгишь?  
С понять тебя хочу,  
С мысла я в тебе ищу...

А.С. Пушкин, 1830

нального состояния, снижением когнитивных функций, повышенным риском ожирения, сердечно-сосудистых, нейродегенеративных онкологических заболеваний. Но есть и хорошая новость, нормализация выработки мелатонина

Междисциплинарные научные исследования, проводимые современными учеными, медиками, психологами, нутрициологами, как на молодых, так и на пожилых людях, позволили выявить значимую роль мелатонина — гормона сна, который мозг вырабатывает только в темноте. Нарушение выработки мелатонина сопровождается ухудшением психоэмоцио-

нам с вами доступна, это связано с гигиеной сна и употреблением пищевого мелатонина, содержащегося в ряде продуктов. Потребление продуктов, содержащих мелатонин, оказывает общее стимулирующее воздействие на все функции человеческого организма, нормализует психоэмоциональное состояние и, соответственно, увеличивает продолжительность здоровой жизни. **Какие здоровые привычки нам нужно сформировать для улучшения качества сна и здорового долголетия?**

- Обеспечить комфортные условия сна, исключить в комнате, где спите, любые источники света (в том числе, используем плотные шторы).
- Соблюдать режим сна и бодрствования. Оптимальное время отхода ко сну 21–23 часа.
- За час-полтора до сна приглушить освещение.
- Не использовать, лежа в кровати, телефоны, планшеты и иные гаджеты (лучше просто почитать бумажную книгу).
- Обязательно вечером включить в свой рацион продукты, содержащие мелатонин (например, 3 орешка миндаля, молоко, банан и др.).

Предлагаю дополнить список упражнением, используемым при подготовке военных летчиков:

**Инструкция:**

1. Расслабьте всё лицо, включая мышцы рта.
2. Опустите плечи, чтобы снять напряжение. Руки оставьте спокойно свисать (лежать) по бокам.
3. Выдохните и расслабьте грудь.
4. Расслабьте ноги, бёдра и икры.
5. Представьте себе что-нибудь умиротворяющее и не думайте больше ни о чём в последние 10 секунд.
6. Если предыдущий пункт не сработает, произносите слова «не думай» снова и снова в течение 10 секунд.
7. Здесь вы уже должны спать.

Если не получилось с первого раза, не расстраивайтесь. Возможно, придётся некоторое время потренироваться правильно дышать и расслаблять мышцы.

Еще одно упражнение, позволяющее не только снять мышечное напряжение, но и отпустить эмоционально сложные события дня — упражнение «Шалтай-болтай» из Синхрограмматики по методу «Ключ» Х. Алиева (см. ссылку QR-код). Упражнение делаем перед сном, 15–20 минут или пока в голове не будет пустота. При выполнении упражнения возникает эффект укачивания в люльке, что тоже способствует засыпанию.

Как Вы уже поняли, нет единого рецепта здорового сна. Веками эта проблема стоит перед человечеством. Решая ее одну часть, мы получаем новые составляющие. Возможно, нужно изменить, пересмотреть свое отношение к бессоннице. Перевести фокус внимания с проблемы на возможности ее решения. Ведь куда направлено внимание, туда и идет вся наша энергия. Найти свой, самый верный только для вас рецепт здорового сна.

Сладких Вам снов и здорового долголетия! ☺

*Кризисный психолог отдела  
лингвистической и психологической  
поддержки ГКУ «ТЦМ»  
Е.А. Коноплева*



**Журнал «НАША ЗАЩИТА»**  
**№ 2 (55) ИЮЛЬ 2024**

**Учредитель и издатель:**

государственное казенное учреждение  
Свердловской области «Территориальный  
центр мониторинга и реагирования на  
чрезвычайные ситуации в Свердловской  
области».

Россия, г. Екатеринбург, ул. Пушкина, д. 11,  
620075  
Тел./факс: 8 (343) 312-03-28 (доб. 884)  
e-mail: presscentr@tcm-ural.ru

Периодическое печатное издание  
Зарегистрировано Управлением  
Федеральной службы по надзору в сфере  
связи, информационных технологий и  
массовых коммуникаций по Свердловской  
области. Свидетельство о регистрации:  
от 7 октября 2011 года ПИ № ТУ66-00776.

**Главный редактор:**  
Шишенин Андрей Алексеевич

**Заместитель главного редактора:**  
Чернобаев Андрей Михайлович

**Ответственный секретарь  
редакционного совета:**  
Маснавиев Рафаэль Рифович

Дата выхода в свет: 03.07.2024

Дата печати: июль 2024

Тираж – 500 экз.

**Распространяется бесплатно**

Адрес редакции и издателя:  
620075, г. Екатеринбург,  
ул. Пушкина, 11  
Тел./факс: 8 (343) 312-08-78.  
e-mail: tcmso@egov66.ru

**Отпечатано в типографии  
ИП Русских А.В.**  
620085, г. Екатеринбург,  
ул. Монтерская, 3, литер 81  
заказ №2440331



**Наша  
защита**

**С ДНЕМ  
России!**

**12 июня**

