

Теперь понятно!

ТЁПЛЫЙ КРАЙ

ГАЗЕТА ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ОКРУГА № 35

КОНЬКОВО И ТЕПЛЫЙ СТАН

ДЕПУТАТ МОСГОРДУМЫ РЕНАТ ЛАЙШЕВ

1000 ПРАЗДНИКОВ

В День города 10 и 11 сентября в столице пройдет более тысячи мероприятий

По данным Правительства Москвы, в праздновании Дня города примут участие около 10 млн человек. В программе праздника свыше 300 концертов, 100 мастер-классов, более 200 бесплатных экскурсий, 12 высотных и 20 парковых фейерверков. Улицы и площади города украсят 270 арт-объектов.

Основными площадками праздника станут Тверская улица, Красная, Манежная, Тверская, Театральная, Пушкинская и Болотная площади, улица Арбат, Поклонная гора, Парк Горького, «Сокольники», музей-заповедник «Царицыно», музей-усадьба «Коломенское», ВДНХ и пешеходные зоны Москвы.

Центральным событием традиционно станет торжественное открытие Дня города на Красной площади, которое состоится 10 сентября в 12:00. Программа на городских площадках начнется с трансляции церемонии открытия. Музыкальный старт празднику на всех площадках города в 13:00 даст гимн Москвы.

Праздничные площадки будут организованы во всех округах столицы. Всего подготовят 212 общегородских, окружных и районных площадок.



Фото Валерия Шейкина

**Председатель Московской городской Думы
Алексей Шапошников:**

Дорогие москвичи!

*От имени депутатов Московской городской Думы
поздравляю вас с Днем города!*



День города – праздник, который дорог всем москвичам. Мы – жители современного и комфортного для жизни мегаполиса – искренне гордимся славным прошлым и достойным настоящим нашей столицы. Нас всех в этот день объединяет любовь к родному городу, участие в его судьбе, неравнодушие к его облику и традициям.

Столица динамично развивается, укрепляется экономическая и социальная база, совершенствуется городская инфраструктура, активно расширяется общественно-куль-

турное пространство. Москва становится флагманом самых смелых урбанистических решений. И своими высокими достижениями она обязана в первую очередь всем москвичам, которые своим ежедневным созидательным трудом создают будущее города.

Пусть День города станет ярким и запоминающимся событием.

Желаю всем отличного настроения, новых свершений и успехов на благо Москвы!

С праздником, дорогие москвичи!

**АВГУСТ. СОЧИ.
10 БОЕВ**



Серебряный призер Рио Дарья Спиридонова была поражена увиденным

стр. 4-5

**ЯБЛОЧНОЕ
СПАСЕНИЕ**



Как разные народы справляются с урожаем яблок

стр. 6

ГОСУСЛУГИ

РЕВОЛЮЦИЯ КОМФОРТА

«Мои документы» отметили первый юбилей



Фото с сайта mos.ru

За пять лет московская сфера госуслуг пережила настоящую революцию. В 2011 году столичные власти внедрили принципиально новый сервис – многофункциональные центры. Сегодня процесс формирования в столице базовой сети «Мои документы» завершен: 127 центров – по одному на каждый район. Ежемесячно они обслуживают 1,6 млн москвичей.

22 августа мэр Москвы Сергей Собянин посетил открытие многофункционального центра государственных и муниципальных услуг (МФЦ) в Сокольниках, в этот же день центры госуслуг открылись в Дорогомилово и Головинском районе, а также в поселении Троицк. Таким образом, процесс

формирования в столице базовой сети «Мои документы» завершен: всего центров 127 – в каждом районе города. Ежедневно МФЦ обслуживают 70 000 москвичей. Они заменили собой 1200 приемных органов власти, разбросанных по всему городу. При этом новые центры не привязаны

к регистрации по месту жительства – можно выбрать тот, до которого добраться удобнее. «За ожидание больше 15 минут – кофе в подарок», – гласит надпись на каждом талончике, который выдается посетителям МФЦ. Но только получить такой подарок весьма непросто – среднее время

ожидания вызова к окошку составляет всего три минуты. И это считается самой короткой очередью в мире!

Впрочем, и кофе, и чай, и закуски есть в свободном доступе в каждом МФЦ. Скоротать время можно и за чтением книг, а детей развлечь в специально обустроенном игровом уголке. А еще распечатать документ с флешки, сделать его ксерокопию, сфотографироваться, заплатить пошлину – все это тоже доступно в центрах госуслуг. «Мои документы» работают с 8 утра до 8 вечера без обедов и выходных. О готовности документов уведомляют с помощью SMS-сообщения. Жители столицы этот комфорт оценили – свои «лайки» столичным госуслугам, согласно опросам, поставили 96,5% москвичей.

Всего в МФЦ сейчас предоставляется 166 видов услуг, выдается более 200 видов документов как городских, так и федеральных органов власти.

«В последнее время мы запустили комплексные услуги при рассмотрении документов при рождении ребенка, для многодетных семей. С 1 октября услуга по оформлению страховых пенсий будет предо-

ставляться во всех центрах (сейчас ее можно оформить в 64 офисах). И далее будем постоянно совершенствовать данную работу», – отчитался Сергей Собянин на открытии МФЦ в Сокольниках. Одним из самых главных достижений в новой системе госуслуг градоначальник считает исчезновение «возможности коррупционных явлений».

«В «Моих документах» в офисе невозможно дать взятку, здесь совершенно иная система и иной стиль работы», – сказал он. – Так что, я надеюсь, москвичи будут довольны и дальше этой системой, которая

округе). В них, по словам Собянина, «будут отрабатываться новые технологии предоставления новых услуг, для того чтобы продвигать эту систему и дальше».

К подготовке сотрудников МФЦ у столичных властей особый подход и собственный свод правил – «Московский стандарт госуслуг», разработанный и утвержденный мэром. «Клиент всегда прав; главное – профессионализм; выслушать, услышать, помочь; беречь время клиента; доступность и удобство; дружелюбие и приветливость; личная ответственность за качество работы; помощь



функционирует в Москве и является одной из самых лучших в мире».

Среди всех МФЦ были выбраны в качестве флагманских десять центров (по одному в каждом

людям с удовольствием и гордостью», – гласят правила, и каждый посетитель МФЦ может прочитать их в центре и проверить, как они выполняются.

Александр САВЕНКОВ

ИТОГИ ЛЕТА

МОСКОВСКАЯ СМЕНА: БУДЕТ ПРОДОЛЖЕНИЕ?

Этим летом в столице прошла масштабная кампания детских лагерей, организованных на базе образовательных учреждений, – «Московская смена». В прошлом номере «ТК» мы подробно рассказывали об этом удачном опыте. Итоги кампании мы попросили подвести депутата Московской городской Думы от районов Коньково и Теплый Стан, генерального директора Центра спорта и образования «Самбо-70» Рената ЛАЙШЕВА.



– Первую «Московскую смену» готовили в экстренном порядке, – вспоминает Ренат Алексеевич. – Предло-

жение об организации в Москве нового формата отдыха школьников было озвучено во второй половине апреля, а уже 1 июня стартовала

смена столичных детских лагерей. Но этот блин не вышел комом!

Могу судить и по лагерю, который был организован у нас в «Самбо-70», и по отзывам коллег-директоров, и по благодарным обращениям родителей-избирателей. Все отмечают высокий уровень организации, качественное питание, интересные образовательные и культурные программы. У нас же в системе Москомспорта был сделан акцент еще и на физическую подготовку ребят. Они по желанию



Одна из любимейших игр – брейн-ринг!

занимались различными активностями, пробовали себя в разных видах спорта.

А ведь город взял на себя достаточно серьезную нагрузку. Шутка ли, организовать достойные программы для 50 000 детей в условиях мегаполиса! Именно столько ребят смогло отдохнуть благодаря проекту «Московская смена».

Считаю, что это было очень мудрое решение Правительства Москвы и лично мэра Сергея Семеновича Собянина. По сути, власти предоставили родителям три вида поддержки: бесплатную путевку в лагерь (сейчас

путевка на отдых стоит не менее 40–50 тыс. рублей плюс расходы на дорогу), бесплатное трехразовое питание и бесплатные сертификаты на походы в интересные места столицы. Например, более 600 ребят, которые прошли две смены в «Самбо-70», побывали в Историческом музее, в «Бородинской панораме», в Музее Великой Отечественной войны на Поклонной горе, в Коломенском, на шоколадной фабрике, в Панда-парке и много где еще, и все это абсолютно бесплатно!

Но главное – родители получили возможность

спокойно работать, не беспокоясь о своем ребенке, который весь день находился под присмотром опытных педагогов, тренеров, всесторонне развивался.

Горожане рассчитывают, что программа будет продолжена и в 2017 году. Родители уже положительно ответили на опрос и подписывают обращение в адрес городских властей. Нужно, чтобы проведение «Московской смены» стало системой. И уже сейчас, в сентябре, надо начинать думать, какой будет следующая «Московская смена».

Демид ЖЕГЛОВ

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ОПЕРАЦИЯ

Участник общественного движения «Раздельный сбор» Ольга Комиссарова рассказывает, как перерабатывается мусор из пластика



Продолжаю следить за судьбой мусора, собранного на майском субботнике в Битцевском лесу у санатория «Узкое». В прошлом выпуске мусор прошел досортировку на сортировочном пункте в Тропарево-Никулино, был спрессован по фракциям и лежал, накапливаясь и ожидая отправки на переработку.

Собранный мусор в основном состоял из пластика, и поэтому эта – уже третья публикация в серии – посвящена именно его переработке. Цехов по переработке пластика в нашем регионе довольно много, но мне было интересно проследить реальную цепочку «сбор отходов – досортировка – переработка во вторичное сырье». Компания-досортировщик поделилась контактами одного из своих переработчиков, и мне удалось договориться об экскурсии на производство.

Российская компания «Рециклен» (www.recyclene.ru), присутствующая на рынке переработки вторсырья уже 15 лет, открыла новую линию по переработке полиэтилена низкого и высокого давления (марка 2 – HDPE и марка 4 – LDPE) на окраине Малоярославца всего несколько месяцев назад.

На экскурсию туда в одну из солнечных суббот я приехала прямо с дачи, это оказалось недалеко. Глаз радовался всему – и природе вокруг (вдоль дороги стояли машины грибников), и красивому зданию, и чистенькой, с иголочки, производственной линии, сверкающим на солнце хлопьям вымытых полиэтиленовых пакетов и, конечно, улыбающимся сотрудникам, довольным, что их приехали фотографировать.



Промежуточный этап переработки: отмытые и высушенные пластиковые хлопья перекладывают на конвейер гранулятора



Исходное сырье

Сам процесс переработки выглядит так. На первом этапе кипы пластиковых пакетов – исходного сырья – распаковывают и укладывают на конвейерную ленту, которая доставляет их в отсек резки. Затем все еще загрязненные полиэтиленовые хлопья попадают в мойку, где несколько валиков последовательно очищают их от мусора и «отстирывают».



Мойка пластиковых хлопьев

Этот мусор отделяется в гидрофильтрационной системе собственной разработки инженерного бюро «Рециклена». Чистые хлопья сушат и перекладывают в приемный конвейер гранулятора.

В грануляторе полимер расплавляется и под давлением выдувается из отверстий. Из них выходит пластиковая «лапша», которую режут на гранулы и охлаждают в воде. Гранулами заполняют мешки объемом 2 куб. метра. Полный мешок весит 1 тонну. Мешки перевозят в место хранения готовой про-



Фрагмент производственной линии по переработке пленки во вторичную гранулу

дукции – отсюда производят отгрузку покупателям.

Вторичная гранула – конечный продукт предприятия по переработке пластика. Его покупатели – заводы-изготовители полимерных изделий. Использование вторичной гранулы снижает себестоимость продукции без потери качества. Она настолько востребована, что при имеющихся собственных мощностях по переработке на рынке присутствует импортная вторичная гранула.



Вторичная гранула, ее покупают как сырье производителю пластиковых изделий

Пока я была на заводе, линия производила темно-серую гранулу из смеси пакетов всех цветов. Цветные гранулы ценятся выше, их покупают изготовители потребительских товаров.

Рассказывает Артем, менеджер по развитию компании «Рециклен»: «Когда нам поступает заказ на определенный вид гранулы, например красной, мы находим соответствующее сырье. Мы, в принципе, работаем на заказ, и, наверное, начинать рассказ нужно было именно

с этого. Подбираем сырье под имеющийся заказ. Но гораздо проще не искать сырье какого-то цвета, а сортировать его самим. Мы планируем ставить на досортировку сепараторы, которые способны отличать по цветам входящий материал. Например, пластиковые ящики дробятся, а затем дробленка сортируется по цветам. С сепараторами будет гораздо проще удовлетворить спрос».

В завершение экскурсии Алексей, начальник производства, обратил внимание на то, что у них всегда имеется запас исходного сырья, чтобы производство не останавливалось, работало без потери мощности. Получается, что производство очень заинтересовано в наших с вами отходах. И помочь нашей промышленности и природе совсем не сложно. Накапливайте и сдавайте вторсырье. Сейчас можно сдать в переработку пластик, стеклотару, металл и макулатуру, а также упаковки тетрапак.

Начните с чего-то одного, например с ПЭТ-бутылок из-под напитков, – их принимают во всех стационарных и мобильных пунктах приема. В районах Теплый Стан и Коньково действуют две круглосуточные площадки раздельного сбора: ул. Академика Варги, д. 14 (первая башня слева от магазина «Лейпциг») и ул. Островитянова, д. 11 (напротив входа в зону отдыха). Сожмите бутылки для экономии места в контейнере и у вас в сумке.

И тогда ваши отходы не загрязнят окружающую среду, сэкономят природные ресурсы, послужат людям еще много раз, превращаясь в каждой новой жизни то в пакет, то в детскую горку, то в пластиковую тротуарную плитку и даже во флисовую толстовку!

10 ФАКТОВ О ПЛАСТИКЕ

- 50% пластика мы используем только один раз и затем выбрасываем.
- За последние 10 лет мы произвели больше пластика, чем за весь прошлый век.
- Сегодня утилизируется только 5% производимого пластика.
- На производство пластика затрачивается около 8% от мирового уровня добычи нефти.
- Ежегодно в мире используется примерно 500 миллиардов пластиковых пакетов. Больше миллиона пакетов используется каждую минуту.
- Срок разложения пластмасс – 500–1000 лет.
- Пластик в океанах ежегодно убивает 1 000 000 морских птиц и 100 000 морских млекопитающих.
- В организмах 44% всех морских птиц, 22% китов и китообразных, всех морских черепах и в растущем списке рыб обнаружен пластик.
- Химические вещества из пластика могут абсорбироваться в организме человека.
- Некоторые компоненты пластика влияют на гормональный уровень человека или оказывают другое воздействие на здоровье.

Источник: <http://ecowatch.com/2014/04/07/22-facts-plastic-pollution-10-things-can-do-about-it/>

КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПЛАСТИКА?

- Носите с собой многоразовые пакеты, сумки для шопинга. Есть сумки, занимающие в сложенном виде очень мало места – пусть такая станет постоянным обитателем вашей дамской сумочки.

- Забудьте про воду в одноразовых бутылках. Носите с собой многоразовую с водой (продаются бутылки, не содержащие бисфенол-А), тем самым вы еще и избежите попадания пластиковых токсинов в ваш напиток.
- Не покупайте товары, упакованные в пластик. Так вы дадите производителям этих продуктов понять, что потребители предпочитают экологически безопасную упаковку.
- Участвуйте в субботниках. Помогайте природе избавиться от мусора.
- Дайте предметам вторую жизнь! Подумайте о новых областях применения старых пластмассовых изделий.



«ПЛОТФОРМА S-70»:

21 августа в Сочи состоялся VII Международный турнир по профессиональному боевому самбо «ПЛОТФОРМА S-70». Как и в прежние годы, он стал одним из самых ярких событий в мире единоборств



Адлан Амагов – победитель в решающем поединке матчевой встречи, боец Росгвардии

ВИДЕО ОТ ПРЕЗИДЕНТА И ГОСТИ ИЗ РИО

Один раз в год, только в августе, только в Сочи, только в клубе «Плотформа», который стоит в море далеко за линией прибой, на ринг поднимаются лучшие бойцы смешанных единоборств – из России и со всего мира. И всегда на всех прежних турнирах главным зрителем и неравнодушным болельщиком становился Президент России **Владимир Путин**. Глава государства – настоящий знаток и ценитель единоборств, мастер спорта СССР по самбо и дзюдо. Поэтому происходящее на ринге Владимир Владимирович оценивал профессионально, с азартом поддерживая спортсменов. Разумеется, победы россиян, большинство из которых имеют базовую технику нашего отечественного самбо, над соперниками из других национальных школ единоборств вдохновляют президента. На этот раз в планы главы государства посетить Сочи вмешались иные неотложные дела. Но он успел записать видеообращение,

в котором произнес:

– Хочу пожелать всем участникам успешного выступления, удачи и заслуженных побед, а болельщикам – ярких впечатлений от захватывающих напряженных поединков. Проведение турнира уже стало хорошей традицией для поклонников из мира единоборств из разных стран. В этом году сойдутся достойные именитые соперники. Российским спортсменам предстоит встреча со сборной, в которую вошли бойцы из Бразилии, Латвии, Нидерландов и США. Уверен, что все они покажут настоящее мастерство, выдержку, мужество и гордость. Проявят упорство в достижении поставленных целей.

Именно эти качества продемонстрировали российские олимпийцы в Рио-де-Жанейро на Олимпиаде-2016. Я рад отметить, что значимый вклад в копилку нашей сборной по традиции принесли представители различных видов единоборств. Пользуясь случаем, хотел поблагодарить учебно-спортивный центр «Самбо-70». Эта

школа единоборств является одной из крупнейших в России, которая не только обеспечивает высочайший класс спортивной подготовки своих воспитанников, но и ведет большую патриотическую работу.

Мы будем и дальше развивать массовый спорт, поддерживать наших олимпийцев. И тогда в России будут новые спортивные победы, достижения, рекорды, а главное – будет расти сильное, крепкое молодое поколение, которое гордится своей Родиной, понимает свою ответственность перед страной, любит спорт, выбирает ценности активной и здоровой жизни.

Матчевая встреча между сборной России и сборной мира на турнире «ПЛОТФОРМА S-70» завершилась со счетом 5:4. Это был «валидольный» матч, в котором первые три поединка россияне проиграли. Затем счет сравнялся – 4:4. В решающей встрече знаменитый боец из России, военнослужащий войск Нацгвардии **Адлан Амагов**, применив болевой самбистский прием, победил мощного соперника из

Бразилии. Затем в главном бою вечера в сверхтяжелой категории **Евгений Ерохин** единогласным решением судей победил американца **Эммануэля Ньютона**.

Но обо всем по порядку. Открывая турнир, его основатель и вдохновитель, генеральный директор Центра спорта и образования «Самбо-70», президент LEAGUE S-70, депутат Московской городской Думы, заслуженный тренер России **Ренат Лайшев** напомнил присутствующим о том, что всего через несколько часов в олимпийском Рио погаснет олимпийский огонь:

– Пользуясь случаем, хочу от души поздравить наших героев Игр в Рио, среди которых есть воспитанницы и нашей школы – **Мария Пасека, Седа Тутхалян, Дарья Спиридонова**. Они сегодня здесь, в зале – спасибо вам, девчонки! Этот год был очень непростым для нашей страны, для российского спорта, для нашей школы «Самбо-70». Но мы еще раз убедились, что россияне готовы к любым вызовам.

«ПЛОТФОРМА S-70» – это еще одна возможность воочию увидеть, как важен

спорт для россиян, как здесь любят и ценят единоборства, как наш национальный вид самбо год за годом доказывает свои преимущества в мире!

СБОРНАЯ РОССИИ VS СБОРНАЯ МИРА

В первом бою (свыше 93 кг), где сошлись наш 27-летний **Александр Даньков**, серебряный призер чемпионата мира по самбо, серебряный призер кубка Европы по дзюдо, бронзовый призер чемпионата России по боевому самбо, и 22-летний представитель Латвии **Даниэлс Рикстинс**, на третьей минуте второго раунда победа досталась латышу.

Следом на ринг вышли молодые бойцы в категории до 70 кг – **Александр Белых** (Россия) и **Бриони Хой** (Нидерланды). Чемпион Амурской области по рукопашному бою и смешанным боевым единоборствам, призер Дальневосточного федерального округа по смешанным боевым единоборствам уступил – соперник применил удушающий прием на второй минуте второго раунда.

Третий бой состоялся между спортсменами, выступающими в категории до 77 кг. Россию в этой паре представлял **Эльнур Агаев**, чемпион Дальнего Востока по панкратиону, а его соперником стал бразилец **Андерсон де Куэйра Диниз**. Также на второй минуте второго раунда россиянин был отправлен в нокаут. Положение российской сборной стало по-настоящему тревожным.

Бой № 4 (категория до 93 кг). 24-летний **Роман Копылов** уже дважды стано-

вился чемпионом мира по рукопашному бою, он заслуженный мастер спорта. Но здесь, в Сочи, он встретился, пожалуй, с самым опытным своим соперником – 30-летним **Хосе Гомезом**, который является одним из сильнейших бойцов Бразилии в своей весовой категории и потерпел всего одно поражение в профессиональной карьере. Второе случилось здесь – на «ПЛОТФОРМЕ S-70»! Роман нокаутировал соперника за восемь секунд до конца третьего раунда.

В пятом бою сошлись многократный участник и победитель турниров Jungle Fight, RFA **Жозе Диас** (США) и наш **Дмитрий Бикрëв**, мастер спорта по рукопашному бою, заслуженный мастер спорта по универсальному бою. Дмитрий победил единогласным решением судей.

Шестая пара (категория до 82 кг). **Алексей Иванов**, двукратный чемпион мира по боевому самбо и чемпион мира по джиу-джитсу, заслуженный мастер спорта по боевому самбо, встретился с серьезным соперником из США **Джесси Хуаресом**, имеющим за плечами 23 победы на профессиональном ринге. Джесси начинал карьеру как борец, но вскоре стал выступать и в смешанных единоборствах, где быстро заслужил репутацию одного из самых жестких и зрелищных спортсменов. Алексей Иванов провел блестящий поединок и одержал заслуженную победу ввиду сдачи соперника, сравнив счет во встрече.



Ренат Лайшев и министр спорта Виталий Мутко

МОРСКОЙ БОИ



Серебряные грации «Самбо-70» Дарья Спиридонова, Седа Тутхалиян и Мария Пасека с тренером Мариной Ульяновкой – из Рио в Сочи

Бой № 7 (категория до 72 кг). **Акоп Степанян**, который представлял сборную команду России в легком весе, является чемпионом Европы по тхэквондо, чемпионом России по кикбоксингу и рукопашному бою, одним из лучших легковесов организации Bellator. Противостоял ему боец из Бразилии **Тиаго Меллер** – обладатель черного пояса по бразильскому джиуджитсу, чемпион Бразилии по MMA, многократный победитель турниров Bellator, который 19 из 20 побед в профессиональной карьере одержал досрочно. Это был равный бой, но раздельным решением судей победа была присуждена Акопу.

Восьмая встреча в категории до 93 кг – здесь встретились ровесники из Бразилии и России. Сильнейшего выявляли 25-летние – чемпион своей страны по кикбоксингу **Уоллисон Карвалью** и мастер спорта по рукопашному бою **Михаил Рагозин**. Бразилец нокаутировал Рагозина и вновь сравнял счет – 4:4.

ТРИУМФАЛЬНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ

В девятом решающем бою **Адлану Амагову**, мастеру спорта по самбо, рукопашному бою и комплексному единоборству, предстояло спасти положение. Адлан – самый успешный российский средневес, который выступал в Strikeforce и UFC. По версии многих зарубежных профильных СМИ он лучший ударник в современном мире смешанных единоборств. Три года назад Адлан закончил успешную карьеру бойца в UFC, посвятив себя службе во Внутренних войсках МВД России, а затем в войсках Национальной гвардии.

В воскресенье Адлан впервые за долгое время вернулся в ринг, чтобы принять вызов бразильского мастера единоборств **Дирли Броенштруппа** – бойца, не знающего поражений на протяжении последних пяти лет и выступающего в самых главных промоутерских кампаниях мира. И Адлан не подвел! Он победил, проведя удашущий самбистский прием.

Бой № 10 – за рамками матчевой встречи – в категории свыше 93 кг стал кульминацией турнира. В этом поединке Россию представил двукратный чемпион мира по MMA, по версии влиятельной организации World Series of Fighting, **Евгений Ерохин**. Евгений имеет беспроблемную серию из десяти поединков, каждый из которых он завершал нокаутом, победив в том числе таких известных бойцов UFC, как **Джефф Монсон**, **Бретт Роджерс**, **Тим Хег**.

В ринге его встретил один из лучших современных бойцов в своем весе **Эммануэль Ньютон** (США), чемпион одной из главных мировых MMA-компаний Bellator, в последних боях победивший легендарных **Кинг Мо Лавала** и **Атилла Вея**.

Накануне на пресс-конференции американец сделал неожиданное заявление:

– Я благодарен возможности выступить на «ПЛОТФОРМЕ S-70» и в особенности перед Президентом России – он является примером того, каким должен быть президент страны. Владимир Путин – лучший, самый крутой президент в мире. Политика и спорт во многом схожи, соперники стараются найти слабые стороны друг друга,

взять верх. Но я считаю, что спорт гораздо честнее. Мы, спортсмены, используем наши ноги, наши кулаки. Все происходит на глазах, а не где-то под ковром. Путин знает толк в единоборствах!

Несмотря на симпатию, которую вызывал Эммануэль своими вдумчивыми ответами на пресс-конференции, артистичное поведение в ринге, великолепную технику, победу ему торжествовать не пришлось. Удары Евгения были точнее и весомей. Единогласным решением судей Ерохин добавил еще один титул к своему имени.

РОСГВАРДИЯ: ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ

По окончании турнира свой комментарий дал **Ренат Лайшев**:

– Сегодня болельщики увидели великолепные бои! Семь лет наш турнир по-

казывали в прямом эфире федеральные телеканалы. У каждого в России, а благодаря сети Интернет и во всем мире, была возможность убедиться в высочайшем качестве турнира – он смотрится, он завораживает. Турнир «ПЛОТФОРМА S-70» получил признание.

Мы в школе «Самбо-70» огромное внимание уделяем воспитанию нашей молодежи, учим её правильному отношению к военной службе. Для нас особой гордостью является то, что патронат над турниром в этом году взяла Федеральная служба войск Национальной гвардии. Отдельная благодарность главнокомандующему войскам Национальной гвардии, под патронатом которой в этом году впервые проходит наш турнир, **Виктору Васильевичу Золотову**.

Хочу поблагодарить всех, кто помогал и поддерживал нас во время подготовки турнира: Министерство спорта России, администрацию Краснодарского края, администрацию города Сочи, Правительство Москвы за постоянную заботу о нашей школе, Международную и Российскую федерацию самбо, многих других наших друзей и партнеров!

От лица спортсменов и тренеров хочу поблагодарить Владимира Владимировича Путина за последовательную политику по развитию спорта, особенно детского и юношеского! В нем – залог уверенного будущего для российского олимпизма и здоровья нашего народа!



Почетными гостями турнира также стали гимнастки – героини Игр в Рио-де-Жанейро. В Бразилии **Мария Пасека**, **Седа Тутхалиян** и **Дарья Спиридонова** завоевали серебряные медали в составе российской сборной в групповом многоборье, а Мария Пасека добавила к ним и личное серебро. Все три девушки являются воспитанницами отделения «Олимпия» Центра спорта и образования «Самбо-70». Едва вернувшись в Москву, даже не успев оказаться в объятиях родных, наши грации со своим тренером **Мариной Ульяновкиной** нашли силы, чтобы прилететь в Сочи

и стать частью праздника спорта.

Гостями турнира в этом году также стали министр спорта Российской Федерации **Виталий Мутко** (это уже второй его визит на «ПЛОТФОРМУ»), губернатор Краснодарского края **Вениамин Кондратьев**, мэр Сочи **Анатолий Пахомов**. Было немало звезд спорта – например, интерес к жестким боям проявил претендент на мировую шахматную корону, которому предстоит битва за нее в ноябре, **Сергей Карякин**.

Денис КРАВЧЕНКО,
Иван ПИСАРЕНКО

(фото)

Сочи – Москва



Евгений Ерохин в главном бою вечера против американца Ньютона

ЯБЛОКОМ ЕДИНЫМ

ЯБЛОЧНЫЕ ЧИПСЫ

Вечер перед телевизором – вечная дилемма. Почти шекспировское «Есть или не есть – вот в чем вопрос» ставит нас перед ужасным выбором между здоровым образом жизни и простыми человеческими радостями. Истина, как известно, посередине. Идеальный продукт, чтобы погрызть перед экраном, – яблочные чипсы. Даже странно, почему в нашей стране не слишком популярно такое простое и беспроблемное блюдо. Возможно, дело в неаппетитных сушеных яблоках для компота, знакомых всем с детства. Так или иначе, но наш рецепт не имеет с ними ничего общего.

Итак, из стакана воды и 80 граммов сахара нужно сварить сироп. Из двух-трех крупных яблок вырезать сердцевину, потом нарезать их тонкими колечками. Кожуру снимать не надо, она поможет чипсам сохранить форму. Колечки опускают в сироп на 15 минут, потом достают и выкладывают на противень, застеленный пергаментной бумагой. Сушить в духовке при температуре 100 °С два часа. Остывшие чипсы нужно переложить в герметичную тару. При этом яблочные колечки можно обогатить вкусовыми добавками – сахарной пудрой, какао, мускатным орехом, корицей.

Если же вы не хотите возиться с сиропом, то можно сделать еще проще. Смешайте сахарный песок и корицу, обмакните яблочные колечки в этот порошок с двух сторон – далее в духовку сушиться.

ЯБЛОЧНЫЙ СЫР

Конечно, настоящий сыр бывает только из молока. Но этот десерт из яблок называют сыром благодаря схожести технологическому процессу. Круги яблочного сыра готовят заранее под прессом, а подают на Рождество. По сути это яблочный мармелад, но это совсем не тот мармелад, который можно купить в любом магазине.

Лучше всего для этого блюда взять богатые пектином яблоки сорта «антоновка», но если их нет, то подойдут и другие. На 5 кг яблок взять 1,5 кг сахара, 0,5 ст. л. молотой корицы и стакан грецких орехов. С яблок снять кожуру, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Перемешать дольки с са-

Яблоко – практически универсальный фрукт. Его можно жарить, варить, запекать, солить, мариновать, сушить, и это еще не все



Художник Владимир Янаки. «Щедрая осень»

В этом году в Подмосковье грандиозный урожай яблок. Специалисты говорят: все дело в погоде. Лето выдалось без жары и засухи – как раз такую погоду любят яблони. Ведра «антоновки», «белого налива», «мельбы» угрожают покою хороших хозяек. Выбросить такое изобилие не позволит генетическая память – во времена тотального дефицита домашние заготовки кормили целые семьи. К тому же, несмотря на огромный ассортимент заводских продуктов, есть особый шик в том, чтобы поразить родных и друзей своим кулинарным искусством. Чтобы люди специально приходили «на варенье».

Но вот повидло, джемы, пюре и соки уже закатаны по банкам и ждут своего часа в холодном месте. А яблок между тем меньше не становится. Мы предлагаем подумать о том, как выйти за границы привычного, обратиться к рецептам других стран или всемирно известных поваров. Результат может удивить.

харом и оставить на двое суток. Выделившийся сок поместить в широкую кастрюлю и готовить на медленном огне, пока жидкость не уменьшится в два раза и не потемнеет. Тогда надо добавить 3/4 всех яблок и продолжать готовить около часа, помешивая, до тех пор, пока пюре не загустеет. Добавить оставшиеся яблоки, корицу и орехи. Продолжать помешивать до тех пор, пока масса начнет отставать от стенок кастрюли. Тогда полученную массу немедленно поместить во влажную марлю и поставить под гнет на пару дней. Затем марлю развернуть и перевернуть сыр на пергамент. Оставить высохнуть несколько дней в открытом состоянии, пе-

риодически переворачивать. Проверить готовность сыра можно надавливанием пальца – если ямки не остается, то сыр готов. Хранить в прохладном сухом месте в пергаментной бумаге.

ЧАТНИ

Яблоко один из немногих фруктов, которые едят во всех концах земли. Следующий рецепт нас переносит в Индию, где яблоки готовят совсем иначе. Здесь из него делают чатни – традиционную сладко-острую пасту, которую в небольших количествах подают вместе с рисом, чтобы пробудить аппетит и оттенить вкус основного блюда. Есть множество вариаций этого рецепта,

предлагаем вам один из самых популярных.

Потребуется:

яблоки – 2 кг;
лук репчатый – 4 штуки;
перец чили (или кайенский) – 1–2 стручка;
корень имбиря – 3 см;
чеснок – 2–3 зубчика;
изюм – 200 г;
лимон – 1 штука (среднего размера);
сахар – 2/3 стакана;
Уксус яблочный – 100–150 мл;
карри (порошок) – 1–2 чайные ложки;
перец душистый – 8–10 горошин;
горчица (семена) – 1 чайная ложка.

Яблоки нужно помыть, очистить от кожуры, сердцевинки с семенами и порезать кубиками не-

большого размера. Лук нарезать точно так же, мелкими кубиками. Перец чили очистить от семян и хвостика, порубить оставшийся стручок ножом. Корень имбиря и чеснок очистить и тоже очень мелко покрошить. Промыть изюм несколько раз теплой кипяченой водой. С лимона теркой счистить цедру и выжать сок, стараясь, чтобы в него не попали косточки и кусочки мякоти.

В кастрюлю сложить яблоки и лук. Посыпать цедрой лимона, имбирем, острым перцем и чесноком. Перемешать, добавить изюм. Влить яблочный уксус и сок лимона. Добавить оставшиеся приправы: порошок карри,

душистый перец, семена горчицы и сахарный песок. Поставить кастрюлю со всем ее содержимым на медленный огонь и варить, помешивая деревянной ложкой. Тушить чатни в течение часа. За это время соус загустеет, частично уварится и поменяет цвет, а кусочки яблок разварятся. Готовый чатни можно закатывать по банкам. Подавать к рису, мясу, птице и даже рыбе.

АДЖИКА С ЯБЛОКОМ

Острые соусы с яблоками любят не только в Индии, но и на Кавказе. Одна из версий происхождения аджики рассказывает, что когда абхазские чабаны уходили весной в горы пасти овец, хозяева отар давали чабанам соль. Соль вызывает у животных жажду, и они начинают потреблять большое количество воды и корма, что способствует быстрому набору веса. Соль была дорогим продуктом, и чтобы чабаны не воровали ее, к ней примешивали перец. Но чабаны прекрасно использовали эту смесь как приправу и добавляли иногда туда самые пахучие пряности, такие как кинза, хмели-сунели, чеснок. С тех пор рецепт значительно обогатился ингредиентами, яблоки – один из них.

Потребуется:

чеснок очищенный – 355 г;
лук – 0,5 кг;
морковь – 420 г;
яблоки – 0,5 кг;
помидоры – 5 кг;
перец сладкий – 0,5 кг;
перец острый – 4 шт.;
растительное масло;
соль.

«Антоновку» почистить, вместе с другими овощами пропустить через мясорубку, добавить масло, соль и поставить на три часа вариться при регулярном помешивании. Готовую массу можно закатывать по банкам, а можно и сразу есть.

Мы лишь вскользь прошли по кухням народов мира, но и так уже понятно, что яблоки в умелых руках кулинара могут превратиться во что угодно, улучшить вкус любых блюд. Главное – относиться к ним с уважением! Мелкое и невзрачное яблочко из Подмосковья, может, и проигрывает в красоте огромным блестящим импортным сортам, но по вкусу и аромату очень сильно опережает. Сохранить эту частичку летнего солнца помогают домашние заготовки.

Елена РУССАКОВСКАЯ

УРОКИ УСЕРДИЯ



Как мотивировать свое чадо, чтобы школьные и домашние занятия не превращались в каторгу – для ребенка и вас самих

Психолог и психодиагност Анна СУХОВА – весь этот год вместе с читателями «Тёплого края». Наша почта полнится вашими письмами в адрес Анны с благодарностью и предложениями новых тем. О чем же в сентябре расскажет мама второклассника? Конечно, об учебе!

«Ужас» предстоящего события – начала учебного года – уже с первых дней августа не давал мне покоя. Самое сложное было организовать сына, который пошел во второй класс, начать заниматься и понимать, что во время каникул тоже стоит иногда почитать и даже пописать. Все это вызывало у него бурю негодования и даже агрессию. Услышала, что я его «совершенно не понимаю» и что если я буду настаивать, «он делать ничего не будет». К концу августа мамина настойчивость одержала верх. И я решила поделиться с вами некоторыми секретами включения детского внимания и дисциплинарного подхода.

Метафоричные истории и поучительные рассказы – вот арсенал мамы школьника. Мы обсуждали разные истории про «хороших» и «плохих» мальчиков, про последствия безделья и непослушания. Дети вполне улавливают причинно-следственные

связи и переносят ситуации на себя с точки зрения понимания метафор. Чудес сразу не ждите, реакция появится чуть позже. Обязательно появятся, даже если ваш ребенок делает вид, что он глух к вашей болтовне. Ему просто невыгодно реагировать сразу – вдруг вы несерьезно?

Режим и дисциплина. Все ритуалы должны сопровождаться определенным эмоциональным включением родителя. Ребенок понимает личный пример, поэтому начните с себя, нормализуйте свой сон, своевременное питание. Например, начните сами есть кашу по утрам, и тогда и ваш ребенок привыкнет к ранним и при этом довольно плотным завтракам. Чистить зубы утром и вечером тоже лучше всего вместе, тогда у ребенка меньше шансов избежать этой процедуры. Переодеваться после школы в домашнюю одежду, готовиться к завтрашнему учебному и рабочему дню – все это может быть примером дис-

циплины и одновременно родительским контролем по выполнению.

Удивляйте ребенка! Разбивайте привычный шаблон родительского поведения. Давайте возможность неожиданного отдыха и послабления именно тогда, когда ребенок не ожидает. Сентябрь сложный период для взрослых, и ребенку бывает тяжело сконцентрироваться и настроиться на новый ритм после каникул. Старайтесь именно в сентябре его не перегружать, дайте ему вникнуть в учебный процесс. Еще важный момент – родительская реакция на оценки. Удивительно, но именно с виду равнодушные к оценкам дети переживают серьезный стресс постоянной неудачи. И защитный механизм психики таков – «я все время делаю все не так, зачем мне стараться?». Если ситуация патовая и наказание необходимо, спросите у вашего ребенка: как его следует наказывать? Такого ребенка точно не ожидает, и придум-

ать самому себе наказание – это тоже может быть интересно и не так обидно. Тогда само это событие воспринимается легче и эмоционально запоминается надолго.

В моей психологической практике всегда актуален вопрос, как мотивировать ребенка к усердию. Считаю, что здесь нет мелочей.

1. Приведите в порядок рабочий стол ребенка. Наведите чистоту и создайте уют, привлеките его к этому подготовительному этапу. Положите красивые школьные принадлежности, чтобы учеба даже эстетически вызывала у ребенка удовольствие. Рабочее место – это психологический якорь, который, будучи положительным, поможет ребенку сконцентрироваться.

2. Подготовьте чистые тетради, соберите все необходимое к школе. Выберите портфель, который будет нравиться в первую очередь ребенку. Дело в том, что мотивация достижения у детей работает лучше,

чем у взрослых. Малыша проще убедить в том, что если он сделает и постарается, то ему достанется некое поощрение. И тогда ребенок действует с большим усердием и старанием.

3. Начните с самого малого, с того, что не вызвало бы трудностей в выполнении, хвалите ребенка, восхищайтесь его минимальными успехами. Раппорт, эмоциональная коалиция с родителями действует магически, и ребенок старается не подвести всю команду – семью.

4. Дайте ребенку самому почувствовать себя взрослым. Купите ему красную ручку, пусть он сам ищет ошибки в своих черновиках. Ребенок будет делать это с усердием и важным видом.

5. Делайте акценты на том, что получилось лучше всего. Зеленой ручкой обводите то, что вышло особенно хорошо, и подскажите, на что обратить внимание, что надо подтянуть.

на завтра. Внушайте, что выполнение домашних заданий неизбежно: «Мы будем заниматься каждый день, что бы ни случилось».

Всем детям не хочется заниматься тогда, когда уроки – бесконечная рутина и неинтересное времяпрепровождение. Задача родителей младшеклассников – организовать системный процесс обучения и увлечь ребенка вниманием и заботой.

К началу учебного года мой сын, принципиально отказывающийся учиться, все-таки сменил «гнев на милость» и сейчас решает математику с удовольствием. Он просто начал понимать, что он делает и зачем и какие возможны последствия. Он пришел к детскому разумному выводу: «Получается, я сейчас быстро все сделаю, постараюсь, и потом мы с тобой вместе...» А дальше уже наступает ваше общее детско-родительское удовольствие и удовлетворение.



6. При домашней работе, в черновиках, ставьте положительные оценки – «4» и «5». Будьте снисходительны.

7. Обязательно соблюдайте систему и давайте задание

Любите ваших детей, уделяйте им свое драгоценное и такое нужное внимание, помогайте и поощряйте их, и тогда они удивят вас своей искренностью и сознательностью.

НЕ ПРОПУСТИ!

Где: ЦКИ «Меридиан»

Когда: **до 15 сентября 2016 года**
Контакты: **ул. Профсоюзная, д. 61.**
Тел: **8 (495) 333-35-38**

Сайт: <http://www.meridiancentre.ru/>
Сразу две выставки о Москве пройдут в ЦКИ «Меридиан» ко Дню города. Одна – «Взгляд на улицы Москвы в преломлении времени» в исполнении московского фотографа Андрея Замахина. В экспозиции представлены фотографии, запечатлевшие «старую» и «новую» Москву. Вторая выставка называется «Немного о Москве». Она наглядно продемонстрирует, сколь большое влияние столица оказала на творчество множества известных российских и советских писателей. Через цитаты из произведений и стихотворений, посвященных любимому городу, через строки личной переписки гости экспозиции смогут открыть для себя новые грани знакомых произведений.

Где: Государственный Дарвиновский музей

Когда: **до 2 октября 2016 года**
Контакты: **ул. Вавилова, 57.**
Телефон: **(499) 783-22-53.**

Экскурсионное бюро: **(499) 132-10-47.**

Сайт: <http://www.darwinmuseum.ru/>
Вам тоже говорили в детстве, что если приложить ухо к раковине, то можно услышать шум океана? Что ж, вынуждены разочаровать – это лишь красивая легенда, не имеющая никакого научного обоснования. На выставке «В мире заблуждений» собрано более 40 самых распространенных биологических мифов и предрассудков, которые мы всю жизнь принимали за чистую монету. Побывав на ней, вы по-новому взглянете на хорошо знакомые вещи.

Где: Государственный Дарвиновский музей

Когда: **до 25 сентября 2016 года**
Контакты: **ул. Вавилова, 57.**
Телефон: **(499) 783-22-53.**

Экскурсионное бюро: **(499) 132-10-47.**
Сайт: <http://www.darwinmuseum.ru/>
Сразу хотим предупредить: посещение этой выставки опасно для вашего спокойствия! Работы пейзажных фотографов Екатерины Васягиной и Кирилла Уютнова под общим названием «Куда приводят мечты» даже закоренелого домоседа заставят собрать чемодан и отправиться по России – своими глазами увидеть не-

обыкновенные красоты нашей страны. Холодные озера в горах Якутии и ледяные торосы на замерзшем Байкале, заснеженные горы Кавказа и зимний ледостав в Карелии, золотистые осенние леса Урала и зеленые сполохи в небе Ямала, от Кольского полуострова до Чукотского и от черноморского побережья до моря Лаптевых – вы никогда не видели столько восхитительных пейзажей сразу.

Где: ЦКИ «Меридиан»

Когда: **28 сентября 2016 года, 19:05**
Контакты: **ул. Профсоюзная, д. 61.**
Тел: **8 (495) 333-35-38**

Сайт: <http://www.meridiancentre.ru/>
Семинар «Профориентация и принципы овладения профессией» – для всех, кто думает, что ошибся с профессией или не нашел еще своего призвания. Специалист Исследовательского Центра Человека, автор уникальной методики тренингов по функциональному обучению социальнике Елена Финогенова рассмотрит самые распространенные ошибки, которые совершают люди, затрудняющиеся определиться со своим родом деятельности. Как их исправить, а еще лучше избежать, расскажут ведущие семинара.

Центр культуры «СЦЕНА»

КАЗАКОВ ТЕАТР

«ОТКРОВЕНИЕ»

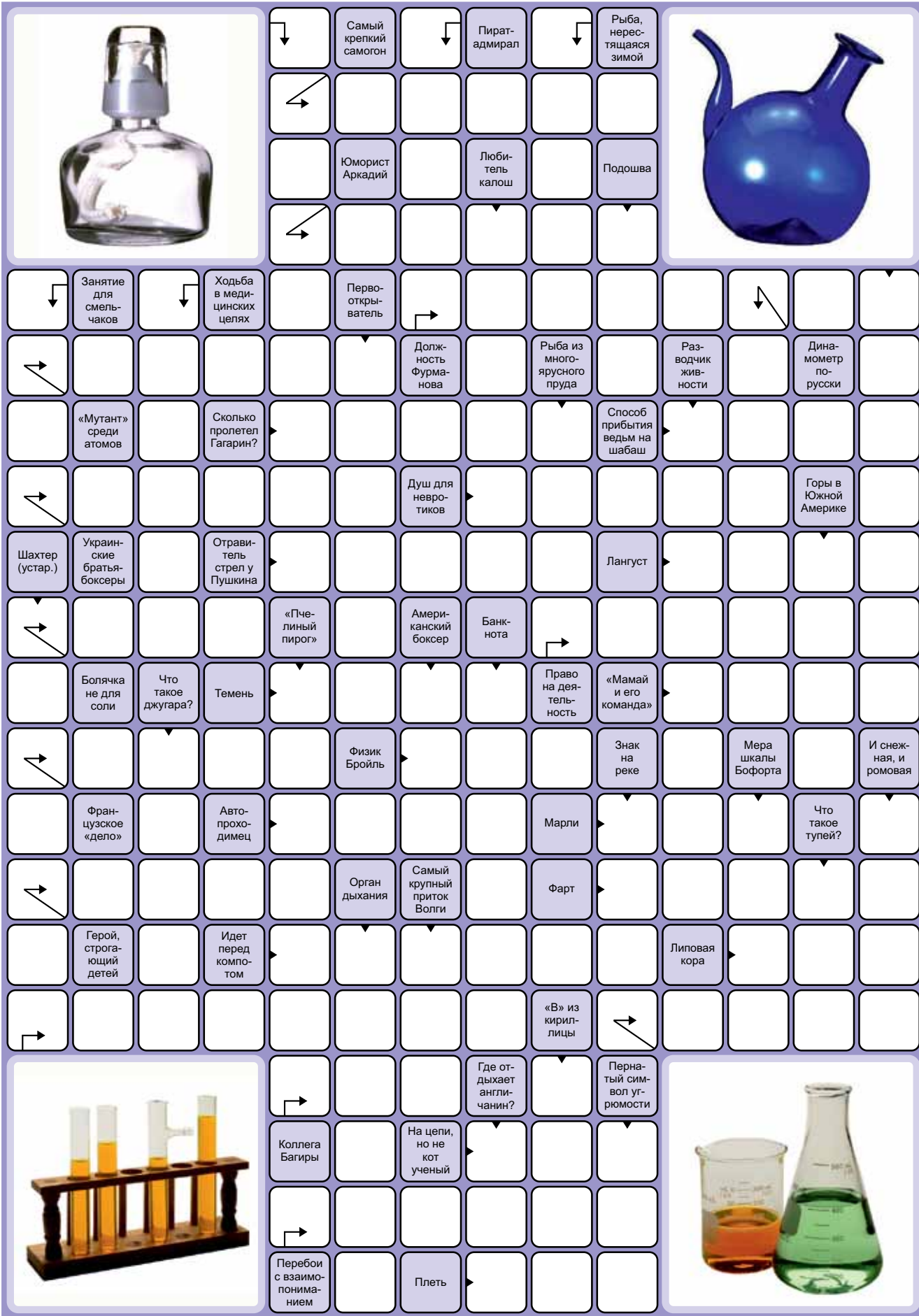
РЕПЕРТУАР НА СЕНТЯБРЬ

3 сб. (12-00)	ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНЬЮ	Сказка (12)
3 сб. (18-00)	ЛЕКАРЬ ПОНЕВОЛЕ	Комедия (18)
4 вс. (12-00, 17-00)	ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ	Др. "Сцена" Сказка (12)
9 пт. (19-00)	БЕДА ОТ НЕЖНОГО СЕРДЦА	Восточная (19)
10 сб. (12-00)	ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНЬЮ	Сказка (12)
10 сб. (18-00)	ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА	Комедия (18)
11 вс. (12-00)	ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ	Др. "Сцена" Сказка (12)
11 вс. (18-00)	ЛЕКАРЬ ПОНЕВОЛЕ	Комедия (18)
16 пт. (19-00)	В ЗЕРКАЛЕ	Драматическая фантазия (19)
17 сб. (12-00)	ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНЬЮ	Сказка (12)
17 сб. (18-00)	ДОРОГАМИ ВОЙНЫ И ЛЮБВИ	Страна "Маски" (18)
18 вс. (12-00)	ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ	Др. "Сцена" Сказка (12)
18 вс. (18-00)	БЕДА ОТ НЕЖНОГО СЕРДЦА	Восточная (18)
23 пт. (19-00)	ЛЫСАЯ ПЕВИЦА	Комедия (19)
24 сб. (12-00)	ПОСЛЕДНИЙ ЛЕПЕСТОК	Страна "Сцена" Сказка (12)
24 сб. (18-00)	КОГДА ЛЮБИШЬ...	Страна "Маски" Комедия (18)
25 вс. (12-00)	ПРАЗДНИК МЫЛЬНЫХ ПУЗЫРЕЙ	Представление (12)
25 вс. (18-00)	ЛЕКАРЬ ПОНЕВОЛЕ	Комедия (18)
30 пт. (19-00)	БЕДА ОТ НЕЖНОГО СЕРДЦА	Восточная (19)

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ТЕАТРА - Алексей КАЗАКОВ

КУЛЬТУРА МОСКВЫ

www.obitovskiy-scena.ru
ул. Островитяева, 15/1, Камерный театр
Станция метро "Каналстрой", тел. 8-495-333-14-32



Самый крепкий самогон

Пират-адмирал

Рыба, нерестающаяся зимой

Юморист Аркадий

Любитель калаш

Подожва

Занятие для смельчаков

Ходьба в медицинских целях

Первооткрыватель

Должность Фурманова

Рыба из многоярского пруда

Разводчик живности

Динамометр по-русски

«Мутант» среди атомов

Сколько пролетел Гагарин?

Способ прибытия ведьм на шабаш

Душ для невротиков

Горы в Южной Америке

Шахтер (устар.)

Украинские братья-боксеры

Отравитель стрел у Пушкина

Лангуст

«Пчелиный пирог»

Американский боксер

Банкнота

Болячка не для соли

Что такое джугара?

Темень

Право на деятельность

«Мамай и его команда»

Физик Бройль

Знак на реке

Мера шкалы Бюрфорта

И снежная, и ромовая

Французское «дело»

Автопроходимец

Марли

Что такое тупей?

Орган дыхания

Самый крупный приток Волги

Фарт

Герой, строгий к детям

Идет перед компотом

Липовая кора

«В» из кириллицы

Коллега Багиры

На цепи, но не кот ученый

Пернатый символ угрюмости

Перебор с взаимопониманием

Плеть

НОВОСТИ, ФОТОГРАФИИ И ЖИВОЙ ДИАЛОГ НА СТРАНИЦАХ ДЕПУТАТА РЕНАТА ЛАЙШЕВА

facebook.com/renatlayshev
 vk.com/renatlayshev
 twitter.com/renatlayshev
 instagram.com/layshev/

Ренат Лайшев и Федор Емельяненко

Теперь понятно!

WWW.LAYSHEV.RU

САМБО МОСКВА 70

- Занятия с инструктором
- Абонементы
- Разовые посещения
- Детские группы

Бассейн
 в двух шагах от дома и по доступным ценам

Новый спортивный комплекс «Самбо-70»
(495) 424-2208
 ул. Академика Виноградова, дом 4Б

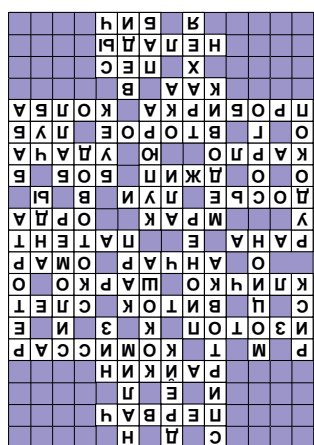
САМБО МОСКВА 70

- Занятия с инструктором
- Абонементы
- Разовые посещения

Новый спортивный комплекс «Самбо-70»
(495) 424-2208
 ул. Академика Виноградова, дом 4Б

Тренажерный зал
 в двух шагах от дома и по доступным ценам

Ответы на сканворд:



Загадываю ребенку известную загадку:

«То толстеет, то худеет, на всю хату голосит» (ответ – гармошка). Ребенок, 5 лет, на эту загадку не задумываясь отвечает: «Мама».

Когда в беседе с подругой ваша жена говорит «и мой тоже», вероятность того, что вас хвалят, равна нулю.

У меня складывается впечатление, что кроме впечатлений у меня вообще ничего не складывается.

АНЕКДОТЫ

Лучший способ запомнить день рождения своей жены – один раз о нем забыть.

Первое, что я делаю после того, как снимаю джинсы, – собираю мелочь с пола.

Осень – это такое время года, когда тебя в офисе коридоре вылавливает главбух с грозным вопросом: «Тебе кабачки не нужны?»

– Оцените степень своего заиуждства по 10-балльной шкале. – 9,674.

– Мне, пожалуйста, пол-арбуза. – Это самец...

По статистике, самая популярная мужская эсэмэска: «Я тебя тоже».

Наша кошка вначале не любила пылесос, а потом ничего – втянулась.

ТЕПЛЫЙ КРАЙ

Газета районов Коньково и Теплый Стан Избирательный округ № 35, депутат Мосгордумы Ренат Лайшев



Учредитель и издатель: Региональная общественная организация «Федерация спортивных журналистов» (председатель правления Константин Бирюков), 129226, Москва, ул. Докучина, д. 10, корп. 39

При перепечатке ссылка на газету «Теплый край» обязательна. Адрес редакции: 129226, Москва, ул. Докучина, д. 10, корп. 39 E-mail: tepluy_kray@mail.ru

№7 (17), 2 сентября 2016 года Тираж: 100 000 экз. Заказ № Распространяется бесплатно. Подписано по графику в печать 31.08.16 в 18:00