

Теперь понятно!

# ТЁПЛЫЙ КРАЙ

ГАЗЕТА ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ОКРУГА № 35

КОНЬКОВО И ТЕПЛЫЙ СТАН

ДЕПУТАТ МОСГОРДУМЫ РЕНАТ ЛАЙШЕВ

# УРОКИ ОСЕНИ

*Посвящается тем, кто учит и продолжает учиться*



**ЧТО ДЕЛАТЬ  
ДО ПРИХОДА  
ЗИМЫ?**  
стр. 4

**КАК  
ПОПРАВИТЬ  
НАСТРОЕНИЕ?**  
стр. 5

**КАК СПАСТИ ГОРОД  
ОТ МУСОРА?**  
стр. 3

**ЗАЧЕМ ДЕТИ  
КЛЯНУТСЯ?**  
стр. 6

## НОВОСТИ

### ПЕНСИЮ МОЖНО ОФОРМИТЬ ВО ВСЕХ ЦЕНТРАХ ГОСУСЛУГ

«Мои Документы» пообещали и сделали! С 1 октября оформить пенсию можно будет во всех 127 центрах госуслуг Москвы. Их специалисты вместо сотрудников ПФР примут документы в любой день недели с 8:00 до 20:00.

Пилотный проект по оформлению пенсий стартовал в конце марта в двух центрах госуслуг. Число его участников постоянно росло и к концу сентября увеличилось до 101. За это время таким удобным сервисом воспользовались уже около 5000 человек.

Напомним, специалисты «Моих Документов» принимают заявления:

- об установлении страховых пенсий и пенсий по государственному пенсионному обеспечению;
- об установлении и выплате дополнительного социального обеспечения членам летных экипажей воздушных судов гражданской авиации и ежемесячной доплаты к пенсии отдельным категориям работников организаций угольной промышленности.

Кроме оформления пенсий столичные «Мои Документы» предлагают много полезных сервисов, которые позволяют существенно экономить время посетителям. Во всех центрах госуслуг универсальные специалисты вместо сотрудников ЗАГСов регистрируют рождение, смерть, установят отцовство, помогут оформить «одним пакетом» документы на новорожденного, при смене фамилии и при вступлении в права наследования, а в центрах госуслуг ЗАО – еще и для многодетных семей. В центрах «Мои Документы» более 100 районов можно записаться заранее и без очередей оформить биометрический загранпаспорт.

### СПОРТПЛОЩАДКА В КОНЬКОВО – ЛУЧШАЯ В ГОРОДЕ

В рамках окружного летнего этапа городского смотра «Московский двор – спортивный двор» конкурсная комиссия осмотрела спортивные стадионы Юго-Запада столицы. Площадка в Коньково признана одной из трех лучших!



В качестве объектов для инспекции были выбраны по одному-два стадиона в каждом районе округа и прилегающие к ним спортивные площадки. По результатам осмотра лучшими плоскостными сооружениями признаны стадионы районов Гагаринский, Коньково и Черемушки.

В районе Коньково по адресу: улица Генерала Антонова, д. 4, корп. 2, спортивные сооружения расположены в живописном месте, примыкающем к народному парку. Около стадиона размещены две площадки для воркаута, а неподалеку установлены и столы для настольного тенниса. При этом окружающая территория содержится в образцовом состоянии.

Действительно, почти в каждом дворе Коньково и Теплого Стана стоят спортивные площадки и тренажеры, что позволяет жителям бесплатно заниматься физкультурой и спортом. Но пока, к сожалению, остались дворы, в которых тренажеры отсутствуют. Жители именно такого двора по адресу: ул. Академика Бакулева, д. 6, обратились в общественную приемную депутата Московской городской Думы Рената Лайшева с просьбой поставить во дворе спортивное оборудование.

Депутат направил обращение в управу района Теплый Стан. В своем ответе глава управы сообщил, что на текущий год план благоустройства уже утвержден и это не позволит решить вопрос в ближайшее время. При этом территория данного двора будет включена в план обустройства района на следующий год и обустроена спортивными элементами Workout.

### БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИФТОВ – В ВАШИХ РУКАХ!

Не надо бояться обращаться в управляющие компании! Как показывает практика, большинство вопросов, связанных с ремонтом фасадных плит, лифтов и подъездов в большинстве случаев решается с желательным итогом.

В недалеком прошлом в общественную приемную депутата Московской городской Думы Рената Лайшева обратилась жительница района Коньково с жалобой на неудовлетворительное состояние подъезда и лифтов по адресу: ул. Островитянова, д. 43, корп. 2.

Ренат Лайшев направил обращения в Ростехнадзор и ГБУ «Жилищник района Коньково». Ростехнадзором были проведены внеплановые выездные проверки лифтов, в результате которых выявлены нарушения в работе управляющей организации. Спустя два месяца была проведена повторная проверка, которая показала, что предписание не выполнено в полном объеме. На этот раз Ростехнадзор направил материалы дела мировому судье для наложения штрафа. Ремонтные работы в подъезде ГБУ «Жилищник района Коньково» проведет в ближайшее время.

## ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ!

# ЧЕРНАЯ ДЫРА

## Переход под Теплым Станом стал долгостроем



Еще в самом первом номере «Теплого Края», в марте 2015 года, мы рассказывали о неурядицах, которые мешали вводу в строй подземного перехода через улицу Теплый Стан рядом с одноименной станцией метро. Тогда нам казалось, что решение вопроса вот-вот последует. Так же полагал и депутат Мосгордумы от районов Коньково и Теплый Стан Ренат ЛАЙШЕВ, написавший десятки обращений в разные инстанции с целью ускорить завершение строительства. Однако спустя полтора года переход остается законсервированным. В чем же причины долгостроя?

### ЗНАЙ НАШИХ!

# БРОНЗОВЫЙ ПОХОД

## Первые медали теплостанских спортсменов



24 сентября прошел Открытый Кубок Москвы по северной (скандинавской) ходьбе. Президент Федерации северной ходьбы Сергей МЕЩЕРЯКОВ приветствовал всех уже на втором соревновании такого уровня.

На столичный стадион «Со-

Напомним суть проблемы. Исполнитель по госконтракту – ОАО «Мосинжстрой», по мнению департамента строительства города Москвы, просрочил выполнение своих обязательств, в связи с чем департамент обратился в Арбитражный суд города Москвы, требуя, во-первых, расторжения контракта и, во-вторых, возврата аванса. Весной 2016 года департамент выиграл во второй, апелляционной инстанции и начал готовить новые торги, по результатам которых должен был быть заключен договор с новым подрядчиком на объем работ, недоделанный Мосинжстроем. Ведь хотя внешне

все вроде готово, по информации департамента, готов только сам переход, а коммуникации (электросети, насосы для откачки воды и т. п.) отсутствуют.

Неожиданно Мосинжстрой в кратчайшие сроки обжаловал уже вступившее в законную силу решение в кассации и получил решение о направлении дела на новое рассмотрение. Что это значит? Это значит, что в соответствии с законом это дело должно быть рассмотрено в судах ПЕРВОЙ, а затем и ВТОРОЙ инстанции. То есть ситуация с переходом отброшена во времени даже не в начало 2016-го, а в 2015 год. И это при том, что было проведено

несколько экспертиз, получено множество заключений, подтверждающих позицию департамента.

Возникает справедливый вопрос: а нет ли здесь злоупотребления правом? Не затягивает ли искусственно подрядчик это дело? Ведь этот подземный переход вот уже два года как мог быть введен в эксплуатацию и существенно улучшил бы ситуацию с безопасностью пешеходов около метро.

К таким же выводам пришел и депутат МГД Ренат Лайшев. В настоящее время его командой изучается полученная информация для запроса в правоохранительные органы о проведении проверки в отношении действий подрядчика, а также обращения в адрес заместителя мэра Москвы в правительстве Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Хуснуллина М. Ш. с просьбой взять данный вопрос на личный контроль.

Также Ренат Лайшев, опираясь на данный пример, обратится в Комиссию Мосгордумы по градостроительной политике с предложением по ужесточению ответственности подрядчиков в сфере строительства.

Александр САВЕНКОВ

но-челночные соревнования.

Судьи следили за техникой ходьбы, скоростью, и при необходимости дисквалифицировали участников. Почетным гостем соревнований стала олимпийская чемпионка 1988 года в эстафете 4 × 5 км Светлана Нагейкина, которая также продемонстрировала свои навыки в скандинавской ходьбе.

Команда пенсионеров из Теплого Стана, которых подготовил заслуженный тренер России Александр Фирсов, участвовала в челночной эстафете. Хочется отметить, что этап проходил без возрастных разделений, то есть

пенсионеры соревновались с молодежью. Несмотря на это, команда, созданная депутатом Ренатом Лайшевым, стала призером соревнований.

Нашу команду поздравили президент Федерации северной ходьбы Сергей Мещеряков и исполнительный директор федерации Татьяна Мещерякова. Призерам вручили бронзовые медали и призы. Сергей Мещеряков пожелал спортсменам больших спортивных побед, а те, в свою очередь, заверили, что будут стараться улучшить свои результаты.

Дарья ПОТОЦКАЯ

# ПЭТ-ПРИОРИТЕТ

Московские школьники – за отдельный сбор отходов



Вы знаете, как можно одним легким движением руки сделать сразу несколько полезных дел? Нет? Тогда вам об этом расскажут учащиеся Центра спорта и образования «Самбо-70», которые 21 сентября провели свою экологическую акцию – День пластиковой бутылки. В этот день школьники и учителя принесли из дома и сдали в переработку накопленные за неделю ПЭТ-бутылки из-под напитков.

## ОДИН ДЕНЬ И ВСЯ ЖИЗНЬ

Дата 21 сентября выбрана не случайно – это начало недельной всемирной акции «Очистим планету от мусора», которая проводится с 1993 года. Тогда жители Австралии массово вышли на очистку океанских пляжей. Постепенно к акции присоединились другие страны, и на сегодняшний день в ней участвуют уже миллионы добровольцев из 100 государств во всем мире. В 2004 году акция была впервые проведена в России.

День пластиковой бутылки в «Самбо-70» – это вклад в дело очищения планеты от мусора. В этот день ученики принесли пластиковые бутылки из-под напитков и сложили их в специальные контейне-

ры, установленные на территории школы. А до этого в течение недели собирали их в семьях.

Конечно, без поддержки взрослых – установку контейнеров и вывоз вторсырья обеспечила компания ГТСК Групп «Чистая планета» – акция была бы невозможна. Идейными же вдохновителями выступили учащиеся школы. Школьники не только обсуждали идею Дня пластиковой бутылки с учителями, но и вовлекали родителей. Планета скоро перейдет в руки наших детей, и прекрасно, что это будут заботливые руки настоящих хозяев, а не бездумных потребителей.

## НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ДЕНЬГИ!

Очень сложно объяснить ребенку, почему мы вы-

брасываем ценное вторсырье на свалку или сжигаем его в печи. Ведь можно, не загрязняя окружающую среду, сберечь ценные природные ресурсы, многие из которых к тому же являются невозполнимыми. Да и зачем объяснять? Есть более конструктивная идея. Лучше вместе начать сдавать отходы в переработку!

Сейчас московская семья из четырех человек выбрасывает почти две с половиной тонны мусора в год. Емкость подмосковных полигонов ТБО близка к исчерпанию, а строить новые на большом расстоянии – невыгодно. Мусоросжигание сильно портит и без того не очень благоприятную городскую атмосферу. Для города с населением больше 12 млн человек «мусорная» проблема сейчас очень ак-

туальна. Где выход? Это, конечно, переработка – превращение бытового мусора в ценное вторичное сырье.

Вернемся к идее «несколько полезных дел одним движением руки», которую хотели донести до нас школьники. Каждый раз, сдавая отходы на переработку, мы делаем как минимум три полезных дела. Во-первых, не увеличиваем свалки. И не загрязняем воздух выбросами мусоросжигательных заводов. Во-вторых, снижаем стоимость производства новых изделий. А в-третьих, сколько ресурсов экономится! Ведь в случае переработки пластика экономится 60–65% электроэнергии. По данным

коалиции «ПРО отходы», на сообщество людей, которые считают внедрение отдельного сбора отходов обязательным для развития общества ответственного производства и потребления, для улучшения состояния окружающей среды и качества жизни человека. Деятельность движения стимулирует появление и развитие новой системы обращения с отходами в России и формирует осознанное, рациональное отношение людей к природным ресурсам.

Участник движения «Раздельный сбор Москва» **Ольга Комиссарова:**

– По-настоящему ценно, что эта акция не только дала возможность школьникам и учителям попробовать

ритории школы, и теперь школьники смогут приносить вторсырье из дома. Более того, школа планирует разработать систему разделения собственных отходов, ведь их немало: это пакетики от сока, одноразовые стаканчики, бахилы, тара от йогуртов. Каждый день школа кормит более тысячи детей, и контейнеры будут наполняться быстро.

Эта инициатива – пока новое дело для московских школ. Однако уже есть успешные примеры внедрения системы разделения отходов в торговых центрах, в парках (например, в Северном Тушине), в офисах отдельных компаний. Для внедрения такой системы нужно проанализировать



производство одной тонны пластиковых бутылок расходуется около 2,7 тонны нефти (легкая фракция нефти), около 1000 кВт·ч электроэнергии и 400 000 литров воды.

## ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ

Экологическое движение «Раздельный сбор» – это

в деле раздельный сбор отходов. Единичная акция сама по себе не принесет существенной пользы ни окружающей среде, ни экономике. Да, попробовали, да, получилось и понравилось. А что дальше? Куда нести вторсырье? Важно, что три контейнера от компании ГТСК Групп «Чистая планета» остались на тер-

создаваемый поток отходов, вместе с подрядчиком по вывозу определить собираемые материалы, определить схему движения отходов. Что ж, дорогу осилит идущий. Пожелаем этой новаторской инициативе успеха и многократного повторения в других школах!

Демид ЖЕГЛОВ

Генеральный директор «Самбо-70», депутат Мосгордумы Ренат ЛАЙШЕВ, который считает решение экологических проблем в городе одним из приоритетов своей деятельности, также поддержал инициативу школьников:

– Очень здорово, что у ребят возникла эта идея, причем без подсказки взрослых! – рассказывает Ренат Алексеевич. – В акции поучаствовали школьники из всех классов – от малышей до старшеклассников, а к ним присоединились и сотрудники шко-

лы, и родители, и жители близлежащих районов. Всего более двух тысяч человек!

Но главное, что благодаря этой акции ребятам удалось самим получить необходимые навыки раздельного сбора мусора, хозяйственного отношения к окружающему миру и еще раз привлечь внимание москвичей к проблемам загрязнения окружающей среды и замусоривания планеты.

Для жителя нашего мегаполиса очень важно иметь определенный

уровень экологической культуры и грамотности. Каждый год жители Москвы и Московской области выбрасывают 11 млн тонн мусора. И только 4% этих отходов перерабатывается! Эту ситуацию очень трудно переломить. И мы с коллегами из Московской городской думы будем еще не раз обсуждать любые возможности по ее исправлению. Правительство Москвы также считает решение проблем замусоривания и необходимость переработки одним из своих приоритетов.



# 7 ВЕЩЕЙ,

которые необходимо сделать до наступления зимы

Великие русские поэты любили осень. Пушкин считал ее «очей очарованьем», Некрасов называл славной, Лермонтов, Фет, Есенин находили особую красоту в увядании и грусти, навеваемой осенью. Ни одного классика это время года не оставило равнодушным. Но обычный человек, не наделенный поэтическим гением, не так уж радуется дождям, опадающим листьям и серому небу. Тем не менее от осени никуда не деться, поэтому мы решили предложить вам семь занятий, которые разнообразят это время года и помогут провести его с толком.



## 1 СБОР УРОЖАЯ

Во всем мире именно осенью проходят праздники, посвященные сбору урожая. Даже новый год на Руси был привязан к сельскохозяйственному календарю и справляли его 1 сентября. Горожане в наше время очень отдалились от корней, московские дети думают, что хлеб уже готовый растет на деревьях, а мясо появляется в магазинах из ниоткуда. Исправить эту ситуацию может агротуризм. Пока еще не наступила зима, можно всей семьей отправиться на экскурсию в одно из фермерских хозяйств, куда организуются экскурсии. Желающим покажут коровники, птичники, пастбища, дадут взбить масло, расскажут об устройстве фермы и накормят обедом из собственных продуктов.

## 2 БУКЕТ ИЗ ЛИСТЬЕВ

Собирать букеты из листьев – это классика. Этим занимались мы, наши родители, родители наших родителей, не исключено,

что даже первобытный человек, как только изобрел каменный топор, пошел отдохнуть душой и собрать несколько пожелтевших веток папоротника. Красно-желтые клены – примета осени. Отправляйтесь в парк, выбирайте самые красивые листья, ветки, ягоды, составьте икебану, которая будет еще долго украшать ваш дом. Если этого не сделать, то осень так и останется в памяти серым дождливым пятном. Кстати, искусство икебаны набирает огромную популярность во всем мире, так что грамотно составленная композиция будет смотреться очень актуально.

## 3 ЗАГОТОВКИ

В Советском Союзе был такой период, когда над всеми хозяйками довлело страшное слово «дефицит». Пустые полки удручали. Чтобы зимой было чем порадовать домочадцев, хозяйки запасались домашними заготовками в огромных количествах. Сейчас такой проблемы нет, можно купить что угодно. Но зака-

тать банку-другую домашнего варенья по-прежнему приятно. А ведь есть не только варенье – можно заготовить самостоятельно окорок, засолить сало или накусить капусты. Конечно, это лишь подражание предкам. У них в ледниках стояли бочки с солониной,



корзины с домашней птицей и дичью, стояла и сметана в кринках, бочки с селедкой, и многое другое.

## 4 ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА

Если уж вспоминать, чем занимались наши предки осенью, то никак нельзя не сказать об уборке. По традиции в течение года есть несколько дней в народном календаре, которые отведены конкретно под уборки. Осенью это 16 сентября, но для нас эта цифра, конечно, условность. Главное – навести порядок вообще. «Прибей рухлядь по дому, мой полы с вереском, наряджай половиком» – была такая присказка. Подготовка дома на зиму включала очень важный пункт – избавление от хлама. Оставляя негодные вещи считалось дурной затеей – ведь именно в старых испорченных вещах находила себе пристанище нечистая сила. В наше время, когда вещей у всех слишком много, этот пункт надо в приказном порядке выполнять всем.

## 5 РАСПРОДАЖИ

От старого и негодного избавились – пора обзавестись новыми вещами. Осенние распродажи – лучшее время для выгодных покупок. Думайте на перспективу: что вам нужно на весну, лето, осень? Именно сейчас на



эти товары в магазинах огромные скидки, доходящие до 70–80%. Осенние распродажи начинаются всегда по окончании осен-

активизируются, поэтому иммунитет – защита организма от микробов, вирусов, грибков – должен работать на 100%. Для этого надо тщательно пролечить все хронические и скрытые инфекции, чтобы они не перегружали и не отвлекали иммунную систему. Также нужно снабдить организм витаминами, натуральными или поливитаминами. Важную роль играет правильное



него периода, когда на демисезонные вещи уже никто не обращает внимания, ведь впереди зима. Конец октября – начало ноября. Ориентироваться надо на этот период. Кстати, магазины бытовой техники тоже проводят распродажи, избавляясь от устаревших моделей. Это рай для шопоголика и выгодные дни для рачительного хозяина. Только за скидками нужно идти в сетевые магазины в торговых центрах. Частники на рынке вам такого не предложат.

## 6 ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ

Подготовить свое здоровье к зиме нужно заранее. Бронхиты, гриппы, ОРВИ – когда они начнутся, укреплять иммунитет будет уже поздно. В холодное время года все вирусы

питание. Для нормальной работы иммунной системы должны в достаточных количествах поступать жиры, белки и углеводы. Осень – не лучшее время для диеты. Также нужно достаточно бывать на свежем воздухе и полноценно отдыхать. Постоянные стрессы и переутомление расшатывают не только нервную, но и иммунную систему.

## 7 ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ

Существует четкое разделение на летние и зимние виды спорта. А что же достается осени? На лыжах еще нельзя, а на роликах уже не так комфортно. В Москве официально объявлено, что прокатный велосезон закрывается в конце октября. А до тех пор надо успеть накататься вдоволь. Когда велосипеды станут уже недоступны, а пробежки сквозь дождь и снег отпугнут всех, кроме завзятых энтузиастов, можно будет купить абонемент в бассейн или фитнес. Это на самом деле нужно – ведь зимой горожане двигаются недостаточно. Между тем врачи предупреждают, что малоподвижный образ жизни приводит к ожирению, болезням двигательной, сердечно-сосудистой системы. Чтобы избежать этих проблем, каждый человек должен проходить в день 10 000 шагов. Купите шагомер, а еще лучше – фитнес-браслет. Он расскажет вам все о вашей активности, образе жизни, потраченных калориях и пульсе.

Вера МИХАЙЛОВА

# НЕ ОБИЖАЙТЕ ОСЕНЬ!



## Осенняя депрессия – миф. Просто лето прошло

**Наш психолог Анна Сухова встает на защиту осени. Красивейшее время года совсем не виновато в наших расстройствах. Лучше разобраться в себе и не бросаться сильными словами.**

мешают полноценно жить и радоваться жизни, а не страшный диагноз – депрессия.

Люди в этот период чувствуют, что что-то не так, но сформировать полноценное желание и действие в действительности очень трудно. Мы не задумываемся о том, что хорошего происходит с нами, и просто перестаем замечать все прекрасные моменты, которые случаются каждый день. Фиксация на негативе происходит у людей по-разному, в зависимости от того, к какому типу вы относитесь.

**1. Те, которые живут воспоминаниями.** Для них все, что в жизни происходит сейчас, не представляет никакой ценности. Они мыслят примерно так: «Когда я остаюсь одна со своими негативными мыслями, я каждый вечер вспоминаю, как раньше все было хорошо. К сожалению,

это никогда не повторится».

**2. Те, которые живут будущим.** Они планируют свою жизнь, все время на бегу и в попытках с ориентацией на какие-то заоблачные перспективы. И снова остается постоянное недовольство происходящим, усталость, отказ себе в удовольствиях. Вот их признания: «Я все планирую наперед, когда я не вижу четкой схемы, я теряюсь и не знаю, как быть дальше, у меня все рушится в одночасье».

Самое главное решение в ситуации эмоционального дискомфорта – сфокусировать свое внимание на «здесь и сейчас», увидеть, что происходит с вами хорошего и что именно сейчас может доставить вам удовольствие.

Как же раскрыть новые горизонты?

В первую очередь необходима внутренняя концентрация на самом себе – к себе нужно относиться бережно и заботливо. Никто лучше вас самих не знает, какая именно помощь и поддержка нужна вам в эту критическую минуту.

■ Начните позволять себе удовольствия и реализовывать их. Пусть это будут милые приятные мелочи, и ваша психика почувствует, что вы слышите ее, ощутит теплоту и комфорт и обязательно оплатит вам хорошим настроением, положительной энергией. И тогда новые горизонты станут раскрываться один за другим!

■ Займитесь собой. Приведите себя в порядок, купите себе что-то незначительное, о чем давно мечтали. Позаботьтесь о своем теле. Позвольте себе расслабляющую процедуру или просто наведите порядок в своем доме. Почувствуйте, как меняется вообще настроение в чистом и убранном личном пространстве.

■ Общайтесь, ходите в гости, звоните подругам, друзьям, выходите в социум. Но самое главное – не замыкайтесь. Любую проблему нужно разделить с кем-то, и вам однозначно ста-

нет легче. Ведь после того как вы поделитесь, у вас останется половина проблемы.

■ Перестаньте бояться перемен. Зона комфорта – ближайшая зона развития. Определите, чем бы вы хотели заниматься, и начните действовать, не дожидаясь удачного момента, – он может никогда не наступить. Любые страхи преодолеваются максимально быстро для того, чтобы мы росли личностно назло всем «осенним депрессиям».



Чаще всего люди называют «депрессией» свое подавленное эмоциональное состояние, однако это серьезный диагноз, который предварительно диагностируется специалистами, выясняется степень и стадия психического повреждения, и лечат этот диагноз серьезными психотерапевтическими методами и медицинскими препаратами.

Поэтому если мы все-таки говорим о серьезном эмоциональном осеннем дискомфорте, отсутствии мотивации на какие-либо действия, невозможности радоваться жизни, есть вероятность, что это больше психологические нарушения, которые



### ЦЕНТР «ИСТОК»

ПРОВОДИТ НАБОР ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С 8 ДО 18 ЛЕТ В БЮДЖЕТНЫЕ КРУЖКИ ПО СЛЕДУЮЩИМ НАПРАВЛЕНИЯМ:

- АВИА -, АВТО - СУДОМОДЕЛИРОВАНИЕ;
- РАДИОТЕХНИКА И ЭЛЕКТРОНИКА;
- РАДИОСПОРТ;
- РОБОТОТЕХНИКА;
- КОМПЬЮТЕРНАЯ ГРАФИКА – 3D-МОДЕЛИРОВАНИЕ;
- АЗБУКА КОНСТРУИРОВАНИЯ;
- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ

- РАЗВИТИЕ;
- МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР-СТУДИЯ;
- ШАХМАТЫ (ШАШКИ);
- АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА;
- БАДМИНТОН;
- ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО;
- КЕРАМИКА;
- РЕМЕСЛА И ПРОЧ.



А также широкий спектр оказания платных образовательных услуг для детей с трех лет.

Наш адрес: ул. Теплый Стан, д. 15, корп. 9.

Телефон: (495) 337-13-33

Наш сайт: <http://vg.mskobr.ru/>

вкладка: «Дополнительное»  
выбрать: Центр «Исток».

15 октября  
с 12.00 до 16.00

REALLY REALLY  
FREEMARKET

ВЫ ПРИНОСИТЕ ТО, ЧЕМ ХОТИТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ, И  
ЗАБИРАЕТЕ ТО, ЧТО ПРИНЕСЛИ ДРУГИЕ  
– ВСЕ БЕСПЛАТНО!

Одежда • Обувь

Бижутерия • Посуда • Книги

Музыкальные инструменты

Спортивный инвентарь

Школьные принадлежности

ПРАВИЛА FREEMARKET:

- На FREEMARKET принимаются только чистые вещи;
- Если на одну вещь находится несколько желающих, она разыгрывается в «камень-ножницы-бумага» под надзором freemarket-секундантов;
- Здесь можно будет сдать в переработку макулатуру, стеклотару, металл, любой пластик, тетра-пак, ветошь;
- Поддерживайте порядок!

Также в программе:

Детская эко-викторина

Лекция "Наши отходы: вредный мусор или ценный ресурс?"

Фильм «Вторая жизнь вещей»



ЭКОМАРКЕТ

Адрес: м.Коньково, ул.Профсоюзная 126 корпус 3 ЭКОМАРКЕТ

@ekomarket fb.com/market.eko #экомаркет www.eko-market.ru

# РЕАЛЬНОСТЬ-70

*«Своим трудом, своей учебой, всей жизнью своей торжественно клянусь высоко нести гордое звание воспитанника «Самбо-70», гражданина России!»*



*В этом году клятву воспитанника произнесли ребята из 8 (!) пятых классов*

Когда я сообщил на своей страничке в «Фейсбуке» о дне рождения школы «Самбо-70» и о традиционной клятве воспитанника, производимой ежегодно именно 28 сентября, один мой давнишний товарищ, великолепный олдскульный журналист, спросил с иронией: «А без клятвы никак?» Если такие вопросы появляются, то, пожалуй, стоит на минуту остановиться и задуматься: в самом деле, никак?

Тем, кто работает в школе, тем паче давно, сомнения и в голову не приходят – так было, есть и будет. Кто присягал когда-нибудь, например, в армии, клялся уважаемому Гиппократу или другу в нежном возрасте, задыхаясь от волнения, как Том Сойер и Гек Финн, тот скорее поймет. И все же почему каждый год пятиклашки «Самбо-70», преклонив колено и положив руку на красную куртку самбо, обещают быть примерными и честными, бороться с несправедливостью

и злом, произносят слова о верности родной школе и своей стране? Зачем эти развернутые знамена, торжественный голос диктора, за которыми ребята повторяют такие серьезные слова в присутствии всей школы, родителей, гостей?

Принесение клятвы – древний обычай. Думается, торжественные обещания первыми придумали когда-то власти предрержащие, какие-нибудь жрецы или вожди, зная слабости людские и стремясь хоть как-то обуздать низы, стимулировать их и ввергнуть в дисциплину. Люди и сами были рады начать клясться всем чем можно, как только поняли, что «прокатывает» и иначе могут напортчить. И временами так увлекались, призывая в свидетели всех богов, что цена этих обещаний рушилась стремительней любой недоразвитой валюты. Кривясь от этой девальвации, Моисей увещевал народ израилев перестать именем Бога клясться, затем Иисус, хорошо

понимающий природу человека, учил этому апостолов.

Над первобытностью клятвенных обещаний, полагаю, и посмеялся мой добрый друг. Мол, какой век на дворе, мы такие цивилизованные, разумные, – к чему эти обряды? А скепсис, выстраданный годами, добавил смеху: ведь преступят клятву-то – человек слаб!

А чем мы, собственно, от пращуров отличаемся? Тем, что узрели явление Интернета, заглянули в линзу «Хаббла» или читали Толстого? Кстати, граф был ярым противником всяческих клятв и многих запутал. Книжки лишь научили нас копаться в себе и страдать по-книжному, Интернет убедил в том, что вся планета делает то же самое, а космические подглядывания не обнаружили поблизости таких же дураков. Никакие гаджеты, искусственные мозги или высокие истины не поменяют человека, сами по себе не сделают его лучше. Мы такие же, какими нас сотворили. И это прекрасно.

Нам действительно нужно, чтобы у истоков наших стремлений и поступков кто-то «стоял со свечкой». Я, признаюсь, хоть и не имею привычки клясться, тем не менее, начав что-то важное для себя – бросание курить или новое дело, стараюсь известить об этом как можно большее число людей, чьим мнением дорожу. Ведь так труднее отступить! Люди-то в курсе, что они подумают? Так и ребята-самбисты уже пятый десяток лет начинают со слов: «Находясь в торжественном строю среди своих друзей...»

Нам по-прежнему необходимо чувство единения, которое испытывали наши «неэпилированные»

эволюцией предки. Тянет почувствовать себя частью чего-то большого, сильного. Здесь ты один за всех, а ребята, если надо, все за тебя! Такие мужкетерские слова тоже есть в клятве «Самбо-70». За этим чувством мы подсознательно топчем на стадионы поболеть за любимую команду вместе с такими же парнями, в таких же

принципы. Он создал альтернативу дворовой мальчишеской вольнице и казенному официозу пионерии, нащупал середину между ними и, как сказали бы теперь, занял свою нишу.

Давид Львович придумал для самых первых мальчишек клуба, которых по именам знала местная милиция, новую реальность – с атрибутами, обрядами, демократическими процедурами. Сам стал играть в нее. И начал видеть знаки, что эта идеология едва ли не все-ильна. Иначе как объяснить, что клуб из подвала год от года рос и занимал все новые просторы? Как объяснить, что очень скоро мальчишки из украинного Теплового Стана стали побеждать в Москве и везде, а в 1980-е о «Самбо-70» знали уже по всему Союзу?

Ученики поверили в Реальность-70. Среди них был и преемник Рудмана, нынешний директор Ренат Лайшев. Он до сих пор верит, что сильно помогает ему в самые тяжелые моменты. Особенно когда он сталкивается с людьми, которые верят в совсем другие ценности или не верят ни во что. Лайшев убедился: волшебство из 70-х работает и сейчас. Любые двери открывались, нужные люди словно ждали и решения приходили. Конечно, все это стоило огромного труда, но и фарт, везение каждый раз подтверждали: мы все правильно делаем.

Каждый поворот в жизни страны и города проверяет реальность «Самбо-70» на прочность. Реальность меняется, но главное остается... Пусть остается!

...Вечером 28 сентября на товарищеский футбольный турнир



*Основатель «Самбо-70» Давид Рудман лично награждал победителей школьного турнира*

цветах. Идем на концерты, чтобы в толпе балдеть от энергетики кумира-лидера. Или сидим компанией у костра – наука этология много знает об этих посиделках-пошумелках в животном и человеческом мире.

Мы все также хотим верить во что-то хорошее, лучшее – в торжество добра, в честность, в дружбу (есть все-таки в книжках что почитать). Давид Рудман, первый советский чемпион мира по самбо и основатель школы, нашел себя в педагогике именно через эти

стали подходить ребята из разных выпусков школы: матерые – с женами, детьми или внуками, молодые и успешные – с подругами. Один класс из 80-х чуть ли не в полном составе собрался. Обнимались, радовались, вспоминали...

Они все когда-то произносили клятву. Можно без нее? Конечно, можно. Как и без любой игры. Но так интереснее. Вся жизнь – игра.

*Денис КРАВЧЕНКО,  
Иван ПИСАРЕНКО (фото)*



*Вот так болеют юные самбисты за своих*

## ПО ДОРОГЕ В СОФИЮ



Самым главным стартом в карьере самбистов является чемпионат мира. В этом сезоне на мировом первенстве в Софии выступят сразу шесть воспитанников «Самбо-70»: в спортивном самбо – Яна Костенко, Никита Клецов, Сергей Рябов, Вя-

чеслав Михайлин, в боевом самбо – Велимурад Алхасов и Раймонд Магомедалиев. Каждый спортсмен выбирает для себя свой план подготовки.

С 1 по 3 октября в Нижегородской области прошел Кубок России по самбо, в котором

приняли участие Яна Костенко и Сергей Рябов (на фото второй слева), ставшие победителями соревнований. Помимо этого обладателем Кубка России стал боевой самбист Александр Даньков, а бронзу в спортивном самбо завоевал Максим Гаврилов.

Чемпион мира 2015 года Никита Клецов принял участие в составе сборной России в III Кубке президента по самбо, который прошел в Шотландии, и второй год подряд помог команде стать победителем турнира.

## СЕНТЯБРЬСКИЙ УРОЖАЙ ФИГУРИСТОВ

Стартовал новый сезон фигурного катания. Первыми стартами для воспитанников отделений «Хрустальный» и «Конек Чайковской» Центра спорта и образования «Самбо-70» стала серия юниорских этапов Гран-при по фигурному катанию.

На данный момент состоялось семь этапов, где в каждом из них среди победителей и призеров в мужском и женском одиночном катании, а также в танцах на льду были спортсмены «Самбо-70». По правилам соревнований фигуристы по итогам двух этапов должны

набрать необходимое количество призовых очков для попадания в финальную часть Гран-при, которая пройдет в декабре во Франции.

В финал юниорского Гран-при вышли победительница прошлого года Полина Цурская, серебряные призеры – танцоры Алла Лобода и Павел Дрозд, а также дебютанты соревнований Илья Скирда, Алина Загитова, Роман Савосин. Алексей Ерохов

и Артем Ковалев еще поборются за очки на этапе в Хорватии, который пройдет 8–10 октября.

Триумфаторы прошлого года – фигуристы Евгения Медведева и Анна Погорилая приняли участие в турнире, который прошел в Японии. Воспитанницы «Самбо-70» представляли Россию в составе сборной команды Европы на открытом чемпионате Японии. Чемпионка мира и Европы 2016 года Евгения Медведе-

ва одержала уверенную победу в личном зачете, Анна Погорилая стала четвертой, ей не хватило всего несколько сотых балла для попадания на пьедестал. Сборная команда Европы завоевала в командных соревнованиях серебряные медали. Впереди до конца этого года у фигуристок следующие старты – серия этапов Гран-при и чемпионат России.

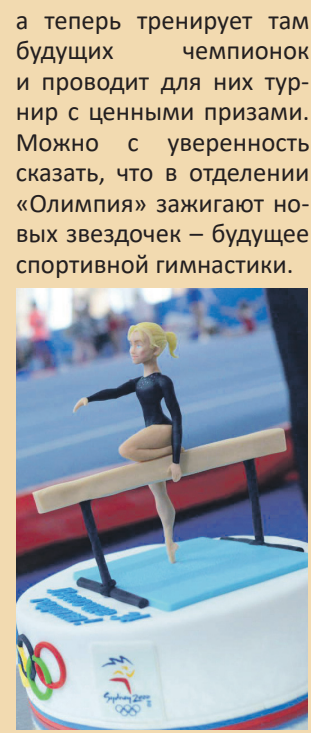
**Людмила ДЕДКОВА**

## ТУРНИР – ЛУЧШИЙ ПОДАРОК



Звездочки спортивной гимнастики собрались 19 сентября в ФОК имени Е. М. Замолдчиковой на III Открытом московском турнире по спортивной гимнастике на призы двукратной олимпийской чемпионки Елены Замолдчиковой, которая в этот день отмеча-

ла свой день рождения. В соревнованиях приняли участие воспитанницы московских спортивных школ. Команда «Самбо-70» (отделение «Олимпия») заняла второе место в командных соревнованиях. Елена Замолдчикова сама является воспитанницей спортивной школы на улице Кравченко (ныне отделение «Олимпия»),



а теперь тренирует там будущих чемпионок и проводит для них турнир с ценными призами. Можно с уверенностью сказать, что в отделении «Олимпия» зажигают новых звездочек – будущее спортивной гимнастики.

Департамент культуры города Москвы | Центр культуры "СЦЕНА" | при государственном правительстве Москвы

**КАЗАКОВ ТЕАТР**  
**"ОТКРОВЕНИЕ"**

РЕПЕРТУАР НА ОКТЯБРЬ

1 сб. (12-00)	ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ	ЦК "Сцена" Сказка (6+)
1 сб. (18-00)	ЖЕНИТЬБА БАЛЪЗАМИНОВА	Комедия (14+)
2 вс. (12-00)	МУХА-ЦОКОТУХА	Студия "Цветик" ЦК "Сцена" Сказка (6+)
2 вс. (18-00)	ЛЕКАРЬ ПОНЕВОЛЕ	Комедия (14+)
7 пт. (19-00)	КОГДА ЛЮБИШЬ...	Студия "Аван-сцена" Комедия (14+)
8 сб. (12-00)	ПОСЛЕДНИЙ ЛЕЛЕСТОК	Студия "Забав" Сказка (6+)
8 сб. (18-00)	ЮБИЛЕЙ з.а. Р.Ф. В. Г. СКОРОКОСОВА	Театральный вечер (14+)
9 вс. (12-00)	ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНЬЮ	Сказка (6+)
9 вс. (18-00)	БЕДА ОТ НЕЖНОГО СЕРДЦА	Водоваль (14+)
14 пт. (19-00)	СТРУНЫ ДУШИ	Дуэт "Счастливым случаем" гитара, скрипка Концерт (14+)
15 сб. (12-00)	ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ	ЦК "Сцена" Сказка (6+)
15 сб. (18-00)	НА ДНЕ	Драма (14+)
16 вс. (12-00)	ЗОЛУШКА	Сказка (6+)
16 вс. (18-00)	ЛЕКАРЬ ПОНЕВОЛЕ	Комедия (14+)
21 пт. (19-00)	В ЗЕРКАЛЕ	Драматическая фантазия (14+)
22 сб. (12-00)	ЗОЛУШКА	Сказка (6+)
22 сб. (18-00)	ГРОЗА	Драма (14+)
23 вс. (12-00)	ПРАЗДНИК МЫЛЬНЫХ ПУЗЫРЕЙ	Представление (3+)
23 вс. (18-00)	ГРОЗА	Драма (14+)
28 пт. (18-00)	ТАЙНА ЗАМКА УЖАСОВ	Сказка (6+)
29 сб. (12-00)	НЕОБЫКНОВЕННАЯ ИСТОРИЯ	Театр "Каботен" Сказка (3+)
29 сб. (16-00)	НЕ УЛЕТАЙ	Театр "Каботен" Сказка (3+)
30 вс. (13-00)	Открытие фестиваля <b>"МОЛОДЫЕ-МОЛОДЫМ"</b> ТОМ СОЙЕР	Студия-театр "Кукарба" Мюзикл (6+)

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ТЕАТРА - Алексей КАЗАКОВ

www.otkrovenie-scena.ru  
ул. Островитянова, 15/1. Касса: 8-499-724-86-05, e-mail: 3305183@mail.ru  
Станция метро "Коньково", авт. ост. Центр культуры. Тел.: 8-495-330-14-22

## НЕ ПРОПУСТИ!

Где: ГАЛЕРЕЯ «БЕЛЯЕВО»  
Когда: 11 октября – 13 ноября  
2016 года

Контакты: ул. Профсоюзная, 100.  
Тел: (495)335-8322, (499)793-4121

Сайт: <http://gallery-belyaev.ru/>

Выставка «Артхаус. Сон живописи рождает кинематограф» откроет, как киношедевры прошлого века повлияли на современную живопись. Культурный код, рожденный в Советском Союзе, стал мощной базой для творений в различных сферах искусства. В этом можно убедиться на выставке: иллюзия кинотеатра, где крутят фильмы 30–50-х годов, соседствует с работами современных художников. На стыке двух видов искусства рождаются новые образы.

Где: ЦКИ «Меридиан»

Когда: 11 октября 2016 года, 19:00  
Контакты: ул. Профсоюзная, д. 61. Тел: 8 (495) 333-35-38

Сайт: <http://www.meridiancentre.ru/>  
Взаимоотношения между мужчиной и женщиной – вечная тема. Чем старше становится человечество,

тем больше возникает теорий в этой сфере. Проект «Психология» предлагает узнать методику «правильного» построения отношения между мужчиной и женщиной и найти свой стиль общения с противоположным полом, избавиться от обид и недомолвок, мешающих понять друг друга. Бесплатный тренинг пройдет при участии Московской академии супружества.

Где: Государственный Дарвиновский музей

Когда: до 20 ноября 2016 года

Контакты: ул. Вавилова, 57.

Телефон: (499) 783-22-53.

Экскурсионное бюро: (499) 132-1047

Сайт: <http://www.darwinmuseum.ru/>

Мобильный телефон с фотоаппаратом еще никого не сделал фотографом. Но он может стать отправной точкой. «Просто оглянься вокруг» — призывает название выставки бывшего фотохудожника и блестящего ученого Евгения Панова. Мастер советует отправиться за лучшими фотографиями природы не в далекие экзотические страны, а в обыкновенный подмосковный лес или даже на дачный участок. Доказательством слу-

жат более 80 ярких профессиональных фотографий, сделанных автором в разные годы.

Где: Государственный Дарвиновский музей

Когда: до 25 декабря 2016 года



Контакты: ул. Вавилова, 57.

Телефон: (499) 783-22-53.

Экскурсионное бюро: (499) 132-1047

Сайт: <http://www.darwinmuseum.ru/>

Выставка «Этюды по теории эволюции» приурочена к 150-летию со дня рождения выдающегося зоолога Алексея Николаевича Северцова. Вся жизнь Северцов стремился постичь тайны эволюции живого. Выставка покажет, как кропотливая многолетняя работа по изучению строения и форм позвоночных постепенно привела ученого к идеям принципиально новой науки – эволюционной морфологии. Может быть, все это не слишком понятно человеку, далекому от биологии, но тем интереснее заглянуть в кабинет ученого, узнать о его жизни, посмотреть на забавные рисунки, которыми он иллюстрировал Пушкина, Гофмана, Гейне. Наука – это вовсе не обязательно скучно.

			Злодеяние беглого кассира	Индец				
			Полковое знамя в кавалерии	Умный извлекает из ошибок				
					Слова к лезгинке	Пуля в отличие от губы	В сказке его царь Петр женил	Текстильных дел мастер
	Созерцательная школа буддизма	Юбка-коротыш				Камедь, пока она не застыла		
			Натаскивание на плацу	Фильм «Дьявол носит ...»				
	Город в Мурманской области	Черпак экскаватора				Река, что питает Балхаш	Милосердие	
					Штирлиц по своей сути			
Медведь-гора в Крыму	Опера Рахманинова	Пришелец						
				Кто верит в нереальное?	Хохмач с красным носом	Цвет животного		Собачий холод (разг.)
					Рутинная туалетная бачка			
			Джордж Буль как ученый					
Валюта со звездочками	Цель киднеппинга	Метеосар	Птица розового цвета	Кто спел про Ямайку?		Ищеева		Современный Карфаген
								
			Гаванская девочка (мульти.)	Захаров		Военный альянс		Сарай для снопов
			Десять чарок	Певица Фицджеральд		Вудпеккер		«Крик» тормозов

Ответы на сканворд:

В	В	Е	М						
И	И	Д	Л	У	Э	Л			
Э	У	Л	О						
О	Л	И	И	В	У	Ф			
В	В	В	И	Э					
И	Л	Э	В	О	В	В	Э		
Н	Л	О	Л	К	О	Л	Н	Р	
Н	Э	С	О	Л	Л	К	С		
Л	И	О	Н	В	Л	Л	Л		
Л	С	Ж	В	Р	Л	И	Л	В	У
В	В	В	О	К	У	О			
В	В	В	У	И	И	Н	Э	У	
К	О	С	И	Н	И	М	Ж	У	
В		О	С	Л	В	О	У	Л	
Л	В	У	Н	В	Л	М			
Ж	О	В	Л	С	Л				
В	Л	В	Л	С	В	В			
Н	В	У	В	В	В				

Ни стыда, ни совести... Ничего лишнего...

\*\*\*

Если человек талантлив, то он талантлив во всем... С идиотами такая же ситуация.

\*\*\*

Старость – это когда нагибаешься для того, чтобы завязать шнурки на ботинках, и задумываешься: что бы еще тут внизу сделать.

\*\*\*

Господи, сделай так, как мне надо, а не так, как я хочу!

АНЕКДОТЫ 😊

\*\*\*

Фраза «Ну, не будем вам мешать» означает, что помогать вам никто не собирается.

\*\*\*

Предсказывать погоду синоптикам сильно помогает слово «местами».

\*\*\*

– Здравствуйте, это вам из ФСБ звонят.

– Я знаю.

– Откуда?

– Вы мне на выключенный мобильник дозвонились.

\*\*\*

Сколько о себе ни рассказывай, все равно за спиной расскажут интереснее.

\*\*\*

Чтобы узнать, сколько человек зарабатывает, не надо спрашивать, где он работает. Надо спросить, где он отдыхает.

\*\*\*

Бывает, посмотришь на человека и не знаешь, куда его послать... Судя по виду – он уже везде был!

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

САНБО 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

САНБО 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

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. Докукина, д. 10, корп. 39  
Руководитель проекта: Мария ПЕТРЕНКО  
Главный редактор: Денис КРАВЧЕНКО  
Корреспондент: Вера Михайлова. Фото: Иван Писаренко  
Над номером работали: Людмила Дедкова, Юрий Костилов, Александр Чернаков  
Дизайн: Дарья Пахарь (Дизайн-студия «Унопресс»). Корректор: Галина Бондаренко

При перепечатке ссылка на газету «Теплый край» обязательна.  
Адрес редакции: 129226, Москва, ул. Докукина, д. 10, корп. 39  
E-mail: [tepluy\\_kray@mail.ru](mailto:tepluy_kray@mail.ru)  
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу.  
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ50-02172 от 19 февраля 2015 года.

№8 (18), 8 октября 2016 года  
Тираж: 100 000 экз.  
Заказ №  
Распространяется бесплатно.  
Подписано по графику в печать 05.10.16 в 18:00  
Отпечатано в типографии: ООО «Ксанта», 125438, г. Москва, ул. Онежская, д. 12