

Теперь понятно!

ТЁПЛЫЙ КРАЙ

ГАЗЕТА ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ОКРУГА № 35

КОНЬКОВО И ТЕПЛЫЙ СТАН

ДЕПУТАТ МОСГОРДУМЫ РЕНАТ ЛАЙШЕВ

ЛИЦА ПОБЕДЫ



На открытии выставки депутаты Мосгордумы Ренат Лайшев, Андрей Шибяев и Антон Молев, а также Мария Алексеева с одним из своих героев

В Московской городской Думе по инициативе депутата Рената ЛАЙШЕВА открылась фотовыставка «Летопись Победы».

Экспозиция состоит из художественных портретов ветеранов, сделанных известным московским фотографом Марией Алексеевой. Герои ее работ – более 40 москвичей, на чью долю выпали тяжелейшие испытания в годы Великой Отечественной войны.

– Наша выставка – это удивительная возможность для молодых поколений увидеть светлые лица тех, кто 72 года назад отстоял будущее нашей великой

Родины, познакомиться с их судьбами, – рассказывает Ренат Лайшев. – Экспозиция в Мосгордуме стала еще одним знаковым событием для нашего города в канун Дня Великой Победы. Очень рад, что на открытие смогли прийти сами герои фоторабот, наши уважаемые ветераны – фронтовики, труженики тыла, бывшие узники фашистских концлагерей. Я в пояс им поклонился.

Для моей семьи война стала страшной бедой. На фронт ушли сразу четыре брата

моей мамы. К счастью, все они вернулись домой живыми. А вот дядя по линии отца, Фатих Лайшев, служивший летчиком, погиб в фашистском плену. Он был участником подготовки знаменитого побега Михаила Девятаева, но не дожил до этого дня.

Пользуясь случаем, я хочу поздравить всех москвичей с наступающим великим праздником нашей Победы. Дорогие друзья, мира и спокойствия вашим домам и семьям! Пусть новые поколения никогда не узнают ужасов войны. Всем ветеранам – крепкого здоровья и благополучия!

Рубрика «Память» – стр. 6



БЕЗ ДОПИНГА
Ренат Лайшев – за чистый спорт



стр. 2

КОФЕЙНЫЙ РАЙ
В Коньково умеют жарить и варить, как нигде



стр. 4–5

В «САМБО-70»
лучшая школа фигурного катания в стране



стр. 7

ЕСТЬ МЕСТО

БАЗА
ПОЛЯРНИКОВ
ПОД УГРОЗОЙ

В районе Теплового Стана в плачевном состоянии находятся два домика, связанные со знаковым для нашей страны событием – легендарной эпопеей папанинцев.

В 1937 году герои-полярники Иван Папанин, Евгений Федоров, Эрнест Кренкель и Петр Ширшов провели 274 дня на дрейфующей станции «Северный полюс-1». Для всей страны это был такой же подвиг, каким спустя четверть столетия станет полет человека в космос. Сейчас напомним об этой победе Советского Союза в «гонке» покорения полюса остаются забытые всеми два домика у станции метро «Теплый Стан». Здесь состоялась пробная зимовка полярников.

Один домик, по словам сына радиста, Героя Советского Союза Эрнеста Кренкеля, Теодора Кренкеля, был складом, второй служил радиостанцией. Здесь были воссозданы все условия, в которых участники экспедиции могли проверить и потренировать себя перед предстоящей экспедицией.

Сейчас здания находятся во владении частных лиц, обнесены забором и стоят с наглухо забитыми окнами. В них отсутствуют система отопления и электрические сети. Активистка Евгения Грачева пытается привлечь внимание властей к этой проблеме. Вместе с Теодором Кренкелем Евгения Викторовна обратилась с предложением по внесению этих двух объектов в Единый реестр объектов культурного наследия (памятников истории и культуры) народов Российской Федерации. Здания с таким статусом не подлежат сносу. Местные и городские власти предложение пока рассматривают, и вопрос остается открытым.

По мнению активистов, здесь в последующем можно было бы открыть музей, посвященный подвигу папанинцев – в районе Теплового Стана не так много памятников истории и культуры. Но на начальном этапе нужно сохранить объекты.

Даниил ДМИТРИЕВ

ОБРАЗОВАНИЕ

ДОПИНГ: СТОРОНЫ МЕДАЛИ



Депутат Ренат ЛАЙШЕВ инициировал социальный проект «Я ПОБЕЖДАЮ БЕЗ ДОПИНГА!». Цель проекта – привлечение внимания юных спортсменов и их родителей к проблеме приема запрещенных средств в спорте.

Первые акции в рамках проекта уже состоялись в Центре спорта и образования «Самбо-70». Ренат Алексеевич лично приходит на антидопинговые уроки к школьникам. Депутат считает, что главное – чтобы ребята досконально понимали суть этой проблемы и научились правильно воспринимать информацию, которую дают СМИ.

– Когда мы смотрим телевизор, может сложить-

ся ощущение, что против российских спортсменов существует в мире настоящий заговор, каждый месяц мы слышим о новых положительных допинг-пробах у наших атлетов, – рассказывает Ренат Алексеевич. – Давайте будем разделять этот вопрос на две части.

Во-первых, есть ли заговор? Конечно, в последние годы мы сталкиваемся с особым отношением к России, к россиянам, и не

только в спорте. Наша великая страна, ее огромные возможности у многих вызывают беспокойство, страх, раздражение. Никому не нужна могущественная Россия. После блестяще проведенной Олимпиады в Сочи, после решительных действий по воссоединению Крыма с Россией, после вмешательства наших военных в ситуацию в Сирии – по просьбе самих сирийцев – западные страны насто-

жились и начали прилагать усилия, чтобы понизить авторитет России, не дать нам развиваться. Для этого введены экономические санкции, против нас постоянно используются пропагандистские приемы.

Все это так. Но я хочу, чтобы юные спортсмены видели и другую сторону медали. Проблема допинга в российском спорте действительно есть. Как есть она и во всем мировом спорте. Эта беда никого не обошла стороной. Просто именно из россиян хотят сделать главных виновников. Поэтому теперь как никогда всему отечественному спорту необ-

ходимо быть кристально чистым! А для этого надо прежде всего хорошенько изучить вопрос. Будущие спортсмены должны как таблицу умножения понимать основные моменты.

Я стараюсь, чтобы ребята в первую очередь запомнили три главные истины. Во-первых, допинг может нанести непоправимый вред здоровью. Во-вторых, применение допинга влечет неотвратимое наказание. В-третьих, спортивные успехи достигаются исключительно упорным трудом, верой в себя, свои силы и свою команду.

Александр САВЕНКОВ

РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Девиз школы № 2103, расположенной неподалеку от станции метро «Теплый Стан» – «Растем вместе!». Школа помогает раскрыть личностный потенциал всем детям, в том числе и с ограниченными возможностями здоровья.

В образовательном комплексе ГБОУ «Школа № 2103» есть дошкольная группа для детей с ОВЗ, в которой одновременно работает команда специалистов: учитель-дефектолог, учитель-логопед, педагог-психолог, воспитатель, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, помощник воспитателя.

Здесь дети овладевают навыками самообслуживания, навыками соблю-

дения правил поведения в группе и на прогулке, изучают новые слова, осваивают основные цвета и геометрические формы. Наибольшим прогрессом для деток стало появление элементов совместной игры.

Важным условием для успешного развития и социализации детей с ОВЗ является организация пространства, в котором ежедневно находятся дети. Ребята в группе очень ак-

тивные, поэтому мы создаем условия для свободного движения. Групповая комната максимально освобождена от мебели, столы и стулья легкие, чтобы их было не сложно расставлять в разных вариациях, игрушки и конструкторы расставлены на удобных (для роста детей) стеллажах.

Для развития крупной и мелкой моторики детей собрано достаточное количество игровых пособий,

которые они могут брать самостоятельно. В группе имеются мягкие модули, из которых ребята могут строить различные предметы – корабль, поезд, самолет. В случае когда дети устали и хотят отдохнуть, модули можно превратить в мягкие кровати. В группе на стене присутствует зона предметных картинок, которая помогает осваивать детям новые слова и понятия.

– Одним из важнейших направлений педагогической работы является индивидуальная работа с семьей, включающая в себя консультирование,

обучающие тренинги и занятия, поддержку и внимание к заботам и потребностям каждой семьи, – рассказывает директор школы Наталья Ильина. – Разрабатывая стратегии развития образовательного комплекса, одним из приоритетных направлений мы видим увеличение контингента в работающей группе, открытие дополнительных групп для детей с ОВЗ и детей-инвалидов, формирование и активную работу службы ранней помощи детям с ОВЗ и их семьям.

Дарья ЖЕГЛОВА

ВАШ АДВОКАТ ...И СПИ СПОКОЙНО



В постоянной рубрике «Тёпло-го Края» ее ведущий, адвокат Юрий Костиков дает инструкции по решению актуальных правовых вопросов, с которыми к нему обращаются граждане. К ним относятся, как отмечает сам адвокат, вопросы, связанные со льготами по оплате капитального ремонта, и тема займов среди физических лиц.

КАПРЕМОНТ

1. Кто и в каком размере имеет право на льготу при оплате капитального ремонта?

Льготу на взнос капитального ремонта многоквартирного дома имеют:

- одиноко проживающие пенсионеры, достигшие возраста 70 лет, имеют льготу в размере 50%;
- одиноко проживающие пенсионеры, достигшие возраста 80 лет, имеют льготу в размере 100%.

Одиноко проживающими считаются пенсионеры, кроме которых в квартире, где они зарегистрированы, никто не прописан. Льгота сохраняется, если пенсионер проживает, то есть прописан в одной квартире, с другим неработающим пенсионером.

А также льготу имеют:

- инвалиды – в размере 50%;
- родители, воспитывающие ребенка-инвалида, – в размере 50%.

2. Какие документы необходимы при оформлении льготы на оплату капитального ремонта?

- Паспорт;
- заявление на предоставление льготы (обязательно необходимо указать, в соответствии с каким положением вы претендуете на льготу, и ваши данные);
- документы, подтверждающие вашу льготную категорию;
- справка об отсутствии задолженности за оплату жилищно-коммунальных услуг;
- свидетельство о праве собственности;
- выписка из домовой книги, где указан состав проживающих;
- данные о проживающих вместе с вами гражданах (в случае если вы подаете заявление, совместно проживая с другим пенсионером, то необходимо предоставить подтверждающие документы);
- квитанция об оплате жилищно-коммунальных услуг за последний месяц;

- номер лицевого счета, на который поступит выплата. При его отсутствии необходимо предварительно обратиться в отделение банка.

ОФОРМЛЕНИЕ ЗАЙМОВ

В долг лучше не давать. Это знают все. Но иногда мы все же одалживаем деньги приятелям, а тем более родственникам, играющим на наших чувствах. Проходит время, и выясняется, что возвращать заем они в срок не готовы либо просят простить им этот долг. И вот тут мы спохватываемся и начинаем вспоминать, а как мы все оформили? Ведь от этого напрямую зависит возможность возврата займа через суд.

Рассмотрим несколько правил, которые помогут вам правильно оформить подобные денежные взаимоотношения.

1. Оформление. По закону заем между физическими лицами более 10-кратного размера минимальной оплаты труда (для гражданско-правовых обязательств МРОТ равен 100 рублям) должен оформляться письменным договором займа (ч. 1 ст. 808 Гражданского кодекса РФ). К нему должна прилагаться расписка либо акт о передаче денежных средств. Если одна из сторон – юридическое лицо, то письменная форма обязательна в любом случае.

2. Если заем оформлен только распиской, а договор вами не заключался, то при рассмотрении спора в суде вы теряете право ссылаться на свидетельские показания.

3. Договор должен содержать паспортные данные заимодавца (кто деньги дает) и заемщика (кто деньги берет), сумму займа, срок займа, процентный или беспроцентный этот заем, ответственность за просрочку исполнения, дата возврата займа, адреса и подписи сторон.

4. Если в договоре вы не оговорили условие о том, является этот договор процентным или нет, у вас есть право потребовать выплату процентов за пользование денежными средствами исходя из ставки рефинансирования Центрального банка РФ. Из этого правила есть исключения.

5. Помните, что взыскать долг вы имеете право в течение трех лет со дня даты возврата займа, указанной в договоре. Если же в договоре дата возврата не установлена или применена формулировка «по первому требованию займодавца», то сумма займа должна быть возвращена вам в течение 30 дней со дня предъявления вами требования (ч. 1 ст. 810 Гражданского кодекса РФ).

Записаться на прием к адвокату Юрию Костикову в общественной приемной депутата Мосгордумы Рената Лайшева, организовавшего такую возможность, вы можете по телефону 8 (925) 675-46-26. Если вам не ответили сразу, то обязательно перезвонят.

Уважаемые жители районов Коньково и Теплый Стан!

Депутат Московской городской Думы Ренат Лайшев в рамках конкурса «Живем красиво!» проводит номинацию на лучшую придомовую территорию многоквартирного дома в наших районах.

Заявки на участие в конкурсе принимаются на сайте www.layshev.ru и в письменном виде (в произвольной форме) по адресу: Москва, ул. Профсоюзная, д. 142, корп. 3, кв. 146, в понедельник и четверг с 11:00 до 17:00 до 31 мая 2017 года. При возникновении любых вопросов обращаться по телефону: 8 (495) 339-76-46.

С условиями конкурса можно ознакомиться также на сайте www.layshev.ru



Сроки и этапы проведения конкурса:

- с 10 по 31 мая 2017 года – подача заявок на участие;
- с 1 по 10 июня 2017 года – подведение итогов конкурса.

22.04

13:00-16:00

Дворик возле дома
Ленинский проспект, д.131

Дорогие соседи!
Приходите на праздник «Экодвор»

Это праздник нашего двора, который мы хотим организовать и разделить вместе с вами – нашими соседями, чтобы поближе познакомиться и провести выходной весело, уютно и с пользой для природы.

Разделяй с нами!

- ★ **Мастер-классы:** сделаем из ненужных вещей - нужные!
- ★ **Музыка:** музыкальный джем, интерактивные игры
- ★ **Чайная поляна:** приносите вкусности из дома, научим заваривать вкусный травяной чай, поговорим о полезных травах
- ★ **Квест «Сохраним планету вместе»:** зарегистрируйся заранее (по почте или телефону), выполни задания, узнай много нового о бережном отношении к ресурсам.. и получи небольшой приз :)
- ★ **Доброворот и книговорот:** узнай, чем ты можешь помочь соседям, а они - тебе, какие социальные и добрососедские проекты есть в твоём районе. Обменяйся книгами с соседом!
- ★ **Пункт приёма раздельно собранных отходов:** Сохраним ресурсы нашей планеты! Принесите макулатуру, стекло, алюминий, пластик с маркировкой 1, 2, 4. Важно, чтобы все отходы были чистыми! Всё отправится в переработку и превратится в новые полезные вещи! А вот какие - приходите и узнаете на викторине и квесте!
- ★ **Викторина «Что из чего сделано»**

Ждем встречи с вами!

ВАШИ СОСЕДИ

мойэкодвор.рф

Мы все делаем сами, своими руками, и ваша помощь будет очень полезна! Если у вас есть вопросы или вы хотите помочь в организации праздника – пишите, звоните: +7 (985) 269 1228, ecodvor.uzaa@gmail.com



С ДЖЕЗВОЙ



ТОЛЬКО ДЕВУШКИ!

Как пить, где покупать и сколько платить за правильный кофе



Весь мир можно условно разделить на две части – страны, где главным напитком является чай, и государства, где победил кофе. Каждый из этих напитков несет свою философию, традиции и культуру потребления. О том, как правильно варить кофе, почему нельзя покупать ароматизированные зерна и сколько должен стоить хороший кофе, мы поговорили с чемпионкой России по приготовлению кофе в джезве Мариной ХЮППЕНЕН.

«ПЕРВЫЙ ВДОХ»

Мы начинаем разговор, сидя за столиком ее кафе на «Экомаркете» в Коньково. У Марины в ушах сережки – маленькие джезвы. Ручная работа, сделаны на заказ. Они похожи на манифест и словно говорят каждому собеседнику Марины: «Кофе – моя жизнь».

– Марина, все мы пьем кофе, но наверняка не знаем, как это делать правильно, поэтому хотелось бы начать сразу с небольшого блицпроса – наиболее важные вопросы любителя кофе. Например: есть ли какой-то секрет, чтобы

кофе не ушел из турки? Лично я постоянно открываюсь в самый неподходящий момент, и он выкипает на плиту...

– Время приготовления джезвы – минуты 3–4. Проще последить за ней в это время. Потому что если вы упустите момент, то кофе закипит и убежит. А если он закипел, тогда лучше его вылить. Все эфирные масла, белки, сахар сгорают, и у вас останется привкус жженой карамели, жженой резины, земли. И всех остальных вкусовых свойств уже нет.

– А что вы думаете о зернах, которые ароматизировали?

– Ничего хорошего. Никто не будет хороший кофе ароматизировать. Кофе ароматизируют для того, чтобы продать зерно плохого качества, старое зерно. Если вы хотите дома добавить привкус айриш-крема – лучше добавьте капельку ликера. Это будет натуральнее, вкуснее, естественнее, чем покупать ароматизированный кофе.

– Можете рассказать рецепт – как правильно варить дома кофе?

– Как правильно – это уже, скорее, индивидуальная особенность. У всех, кто в мире занимается приготовлением кофе в джез-

ве, есть стандартный набор рецептур. Основной рецепт – это 1 грамм кофе на 10 миллилитров воды, от которого мы уже дальше пляшем, в зависимости от того, какой плотности, какого вкуса нам хочется добиться – более легкого или более насыщенного,

изменяя соотношение.

– И все же назовите какой-то оптимальный и простой рецепт.

– Если кофе свежее, жаренный, то никаких дополнительных действий не нужно предпринимать, кроме того как кофе смолоть, взвесить нужное

количество граммов, добавить их в джезvu, долить воду комнатной температуры либо до сорока градусов, перемешать и поставить на плиту. Если готовите дома, то это средний огонь. Кофе поднимается, заворачивается шапка и делает как бы «первый



вдох». Если помол мелкий и правильный, то на этом приготовление кофе закончилось. Дальше вы его выливаете в чашку, и уже там он продолжает экстрагироваться, проявляя свои вкусовые свойства и менять вкус еще примерно в течение 15 минут после приготовления.

КОФЕЙНЫЕ ВОЛНЫ

Марина и ее муж – владельцы нескольких кофеен Sezve Coffee. Одна из них находится на «Экомаркете» в Коньково, и уже давно завоевала свою клиентуру. Пока мы разговариваем, к прилавку подходит семейная пара с коляской.

– Этот молодой человек, кстати, наш почетный гость, – говорит Марина. – Год назад я на тарелочке с любимым десертом по просьбе его жены написала, что он скоро станет папой. Он был изумлен! И вот они пришли с коля-

давцы начали общаться с фермерами, сами обжаривать, понимать, что такое свежий кофе, что такое кофе, специально отобранный и обработанный, для разных способов приготовления – разные способы обжарки, разные микролоты, разные страны, разные вкусы. Уходит темная итальянская обжарка, потому что, в принципе, какой бы кофе вы ни обжарили, если вы обжарили его темно, вкус будет приблизительно одинаковый. А для того чтобы чувствовать, суметь отличить Кению от Эфиопии или Кению от Индонезии, нужна более бережная обжарка, которая не дает масел на выходе кофейных зерен, зато дает возможность больше повлиять на вкус и вам этот вкус лучше почувствовать. Сейчас даже начинается движение четвертой волны, когда кофейни общаются напрямую с фермерами, знают, как их зовут,

– А есть какая-то статистика, где в мире наиболее популярен растворимый кофе?

– В России. Наша страна в первой тройке.

– Какой тогда покупать кофе?

– Зерновой, конечно! Потому что молотый очень быстро окисляется от воздействия кислорода и теряет часть своих вкусовых особенностей, аромат, часть вкуса. Это неизбежно в связи с простой химической реакцией. Вы можете прийти в кофейню, попробовать кофе и купить его там же. Я всегда рекомендую покупать кофе там, где вы его пьете, где вам нравится его вкус.

– Сколько должен стоить хороший кофе?

– Хороший кофе никогда не будет стоить дешевле 1000–1200 рублей за килограмм, если мы говорим о цене от обжарщика. Если мы говорим о полке магазина, умножайте сразу на наценку магазина, где-то в полтора-два раза.

ЧЕМПИОНКА ИЗ КОНЬКОВО

Марина – чемпионка России – 2016 по приготовлению кофе в джезве. И я пробую напиток, с которым она выиграла, «Малиновый ибрик» – кофе, сваренный с малиной, бальзамическим соусом и кайенским перцем. Вкус необыкновенный.

– Это авторский рецепт?

– Да, тут все авторское. Даже кофе по-восточному может быть как классическим, так и авторским. У нас есть огромный набор специй, из которых всегда можно что-то сочинить. Я всегда привожу какие-то экзотические специи.

– Они помогают вам на чемпионатах? Что они из себя представляют?

– Это соревнования среди профессионалов. Иногда даже любители туда попадают, потом тоже становятся профессионалами либо уходят с этого рынка. Есть несколько номинаций, и есть международная ассоциация specialty-кофе, которая и отвечает за развитие кофейной индустрии, создавая правила чемпионата, правила судейства, сертификации судейства, обучающие программы. Я с 2006 года участвую в различных чемпионатах. Сначала по классике, приготовлению эспрессо, капучино и авторских напитков, потом я ушла в джезvu.

У меня какая-то ностальгическая история в этом есть, потому что дома всегда готовили кофе в турке – то есть как раз таки в джезве. Турка – это российское название со-



суда, который во всем мире называют джезва либо ибрик. У нас прижилось название «турка» со времен Русско-турецкой войны: мы увидели, как турки готовят кофе таким образом.

Страны – законодатели джезвы, такие как Турция, Греция, Арабские Эмираты, Саудовская Аравия, до сих пор продолжают развиваться в этом направлении, прорабаты-

вать отдельные профили обжарки и способы обработки. Какую воду взять, как лучше готовить, с чем можно сочетать. Есть какие-то незыблемые исторические ноты. Кто-то пьет только с кардамоном, кто-то с сахаром и корицей, при всем этом вкус в этих странах развивается, не стоит на месте. В 2016 году я заняла 1-е место по России по приготовлению кофе в джезве,

а на чемпионате мира заняла 9-е место.

– Это очень круто, учитывая, что есть участники из Греции и из Турции...

– Ну, пока да, они, конечно, лидируют. Для них это культура с исторической подоплекой, а не просто дань моде.

– Обычным посетителям часто не до ваших тонкостей. Как объяснить суть, чтобы люди не реагировали: «Какая мне разница»?

– Надо дать возможность просто сравнить и попробовать. Есть правила, по которым все оценивается: насколько чисто, насколько грамотно приготовили, насколько хорошо зерно подобрали, насколько приятно общались. Это всегда и подготовка, и тренировка, и терпение, и желание развиваться дальше. И любовь, конечно, к этому продукту. По-другому, к счастью, никак.

Вера МИХАЙЛОВА



ской. Все сотрудники его узнают, умиляются.

Вообще около 80% гостей – это наши постоянные посетители, жители соседних домов.

– Насколько хорошо московский потребитель разбирается в кофе?

– Кофе у нас вышел на нынешний уровень популярности относительно недавно. Специалисты различают несколько волн развития кофейной индустрии. Первая волна была связана с активным приготовлением фильтр-кофе – это пошло из Америки. Потом появился эспрессо, это итальянская индустрия: маленькие порции, темно обжаренные кофейные зерна. Третья волна появилась, когда кофейня стала вторым и третьим домом. Большую роль в этом сыграл и «Старбак». Эта компания принесла кофейную культуру в массы: стало модно выходить на улицу со стаканчиком кофе, не пить его только дома, но и общаться за кофе, проводить встречи в кофейне.

– Сейчас трудно представить, что совсем недавно было все иначе.

– Да, наверное. Третья волна – это все-таки развитие specialty-кофе, про-

как они выращивают кофе, как зовут собаку, детей и семью фермера. То есть кофейная индустрия не стоит на месте. Развиваемся мы – развиваетесь и вы, наши гости.

ДОЛОЙ РАСТВОРИМЫЙ КОФЕ

– Что вы думаете о кофе без кофеина?

– Я искренне сочувствую тем, у кого аллергия на кофеин.

– Но ведь вечером пить обычный кофе нельзя, не заснешь...

– Вы же чай пьете вечером? Содержание кофеина в чае и кофе одинаково, и иногда даже в чае больше, чем в кофе. Особенно в хорошем кофе. При этом вкус различается кардинально. Особенно в растворимом. У меня есть мечта – чтобы растворимый кофе когда-нибудь ушел с полок магазинов, людей перестали травить этим ядом. Это сублимированный продукт из ужасно дешевого сырья, который продают в дорогой упаковке. И пока наш потребитель будет тратить на это деньги, этот продукт будет производиться и привозиться в Россию.

ПСИХОЛОГИЯ

ЧЕТЫРЕ ТИПА ЗА СТОЛОМ

У каждого из нас есть свой сценарий пищевого поведения. И как говорится в одной известной поговорке, мы то, что мы едим. Каков же сценарий ваших пищевых предпочтений, давайте разберемся. Существует четыре типа темперамента, это врожденные и неизменные характеристики, и у каждого из их представителей разное отношение к еде, к процессу готовки, потреблению пищи и насыщению.



Анна СУХОВА, психолог, коуч

Первый тип – люди экстравертированные с повышенной тревожностью. Очень часто они начинают что-то интересное, и в данном случае еда для них то, что привлекает их внимание. Основные модные тенденции, яркие предложения и красивая подача еды – то, что всегда привлечет этот тип. Он еще обязательно даст всем вокруг рекомендации и напишет отзывы по поводу того, что он попробовал нового и вкусного.

Второй тип – экстравертированные с пониженным уровнем тревожности. Для них еда – это некий культ. Центральный мотив власти, желание владеть и управлять заставляет этих людей ориентироваться на еду как на некое статусное и уникальное гастрономическое удовольствие. Их никогда не порадует обычная каша по утрам,

а вот каша с интересными фруктовыми ингредиентами, натуральная, красиво оформленная – это именно то, что сделает этот тип счастливее. Более того, эти люди никогда не допустят, чтобы управляли ими, поэтому если вы красиво накрыли на стол и поухаживали за ними, это оставит о вас положительное впечатление надолго.

Третий тип – пониженная тревожность и интроверсия, таким людям абсолютно безразлично, что они едят, и вообще, что происходит вокруг них. Они живут в своем мире фантазий, информационных технологий, уникальных открытий. И создавать культ из еды – это не их конек. Единственное, чем их можно заинтересовать – это удобство и скорость еды. Бутерброды, готовое блюдо, отсутствие похода в магазин. Они не любят выбирать и общаться там, где большое скопление людей.

Четвертый тип – повышенная тревожность и интроверсия. Такие люди за все переживают, и хорошо им бывает только наедине с самими собой. Люди настроения, приверженцы правил, которые их тревожностью бесконечно нивелируются. Этим людям невероятно трудно держать себя в руках и придерживаться одной генеральной стратегии, однако если, приложив усилия, они этого достигают – то их результаты самые выдающиеся. В еде похожие стратегии, сложность выбора, чем больше предлагаемых вариантов еды, тем выше их тревожность. В еде стараются учесть все и сразу – красоту подачи, полезность, удобство, интерес готовки. Планирование меню для них спасение, так как минимизируется выбор и уже предлагаются готовые варианты блюд. В противном случае эти люди выберут поваренную книгу, найдут интересное блюдо... и уйдут в длительный процесс готовки с удовольствием.

ОТКРЫТИЕ МИРА ВИКТОРА ГЛОБЫ

Как математик-самородок стал наводчиком на «катюше» и дошел до Берлина



Виктор Иванович ГЛОБА родился 25 октября 1926 года. Но если не знать этих цифр, а встретить его просто на улице, то вам и в голову не придет, что этому бодрому подтянутому мужчине идет 91-й год. Он выглядит лет на 75 максимум, поет в хоре и даже как-то стесняется говорить о себе. «Ну чем я могу быть вам интересен», — спрашивает ветеран, за плечами у которого совершенно удивительная жизнь. Послушаем его монолог.

«ИЗ ПУШКИ НА ЛУНУ»

Жизнь я прожил тяжелую, но то, что хотел, все выполнял. У меня все складывалось. Нервы не разгонял ни на что лишнее и здоровье берег. С детства не курил и не пил, это ясно. Разве что в армии сделал исключение — боевые 100 грамм нам, конечно, положены были. Теперь дальше. Я не знаю ни одного бранного слова и других всегда тормозил. Меня спрашивали: «Ты что, не знаешь что ли? Что ты нас останавливаешь?» А я говорю: «Я не знаю. Я три словаря проболтал, прокрутил, ни одного слова не нашел, какие вы говорите».

Родился я на Кавказе. Есть такой город Моздок. Он стоит на реке Терек. Родители и прародители жили там. Городишко маленький, отец и дед мой вдвоем работали по печным устройствам, потом на строительстве. Так как 30 тысяч населения в Моздоке, то когда работы не стало, переехали в Грозный.

Родился я 25 октября, а в паспорт записали 26 октября — пошутил неудачно. Когда паспорт меняли, паспортистка стала спрашивать, говорю: «Пишите там 26 числа 26 года». Шутя. А потом смотрю: «Что написала?» — «А ты ж сказал». Говорю: «Голова моя такая неудачная».

В поисках работы мои родители перебрались в Подмоскovie. Речушка там текла и в Оку впадала. Это я запомнил, потому что волосы у лошадей из хвостов выдрал, сплел себе удочку, сделал из орешника. Родители ушли на работу, а я на речку. Больше чем 12 рыбин не ловил — на сковородку влезало ровно 12 штук.

В результате переездов попали в Рязанскую область, Кадомский район, поселок Ильинка. Учился в Кадоме, пешком туда ходил шесть километров. Там я 5-й, 6-й и 7-й класс окончил. Как только читать научился, в трех библиотеках был записан. В каждой брал книжки, прочитывал. Это было для меня откры-

тие мира. «Из пушки на Луну», например, Жюль Верна. Узнал, что он из дома своего не выходил, а сочинял это.

Литературу любил, математику любил, другие предметы. Все ребята каждый день ко мне.. «Ты, — говорят, — сделал математику? Дай списать». Я сперва: «Нет». А потом думаю: «А что мне? Так они ничего не будут знать, а так хоть переписут. Кто-то поймет, кто-то не поймет». Стал давать списывать, а преподаватель узнал, сказал: «Ты что?!» Я говорю, так и так. Он сказал: «Идея хорошая, но для учеников плохая. Один научится, переписывая, а другой совсем раскиснет».

Братишка у меня родился, Николай. Мать говорила: «Он младший, ты его не обижай». Мы с ним все делили пополам. Мать с отцом нам мячик купили, а тогда такие вещи сложно было достать. Мы гоняли дня два по комнате. Потом не знаю, что на него нашло, он говорит: «Это мой мячик». Я говорю: «Это и мой мячик. У нас же все общее». Он говорит: «Хочу, чтобы мой мячик был». Я говорю: «Ладно, а что будем делать?» Он говорит: «Не знаю». Я беру ножницы, разрезаю его. «А что он не прыгает?» Я говорю: «Ты хотел свой мячик, вот он не прыгает. Моя половинка тоже не прыгает. Но я ее сейчас приспособлю». Раз — надел на голову. «Вот, тубетейка у меня разрисованная». Он говорит: «О, хорошая! У меня тоже тубетейка». Пришла мать, и мы к ней: «Мама, у нас новые тубетейки». Она: «Какие тубетейки? Что ж вы наделали?» — «Мяч надоел, тубетейки теперь будем носить».

«ЛЮДЕЙ ТУДА ГОРСТЯМИ БРОСАЛИ»

Математик мне говорит: «Я тебя пошлю в спецшколу». Я говорю: «В какую?» — «Это для тебя секрет пока. Я рекомендательное письмо пошлю и все. Ты только экзамен сдай хорошо». Я сдал отлично. Было это в 20-х числах июня. А 21-го объявили войну. Я кинулся искать преподавателя, а он сам недавно вернулся из армии. Сразу побежал в военкомат, потом я к нему домой ходил — не нашел. Больше его никогда не видел. Таким образом, ни в какую спецшколу я не попал.

Отца забрали в армию,

хотя не имели права. Он 1900 года рождения был, 41 год ему было, а после 40 не брали. Но говорят: «Пойдешь в милицию». А он: «Нет, в милицию не пойду». Они обозлились, забрали его. Он как в воду канул. Пришло потом извещение из-под Сталинграда. Погиб — не погиб, а пропал без вести. В то время людей туда горстями бросали.

Остались мы с матерью, младшим братом и сестрой 1937 года рождения. Я решил — я старший, должен заменить отца. Мама говорит: «Ты бы учился».

Я спрашиваю: «А как ты будешь справляться с двумя детьми? Пойду работать, что тут еще делать. Война — значит, война. А дальше доумся». Устроился в МТС. Машинно-тракторная станция в деревнях. Надо с зарей подняться, прошагать на стог, где оставляешь

была. Мы выходили даже на улицу, по улице топали. Дождь, грязь, еще и песни пели.

«УДАР ХОРОШИЙ СДЕЛАЛИ»

Приехали «покупатели» с Первого украинского фронта. Так называли тех, кто с фронта в училища приезжал за пополнением. Сверяют списки. Я стою, жду. Вперед не лезу. На меня посмотрели, говорят: «Вас не имеем права». Я говорю: «Как это? Вы куда набираете? На фронт или в тыл?» — «На фронт». — «Я на фронт хочу, а не в тыл». — «Выясните со своим руководством. У нас есть список, кого нельзя брать».

Я бегу, старшина встречается. Спрашиваю: «Как так?» Он говорит: «Ты где находишься?» — «В армии». — «Вот и все. Что тебе скажут, то и будешь делать». Я к командиру

новой запрещено. Стрелять только по команде. В бой вступили уже в Бресте, освобождали его. Был у нас огневой взвод, он находился место, где нам встать. Мы не могли машину крутить — только прямо встать. Останавливали машины, домкратами выравнивали. Я был помощником наводчика. Мы одновременно, стреляя ротой, выпускали 64 снаряда. Они могли лететь на расстояние до девяти километров. Наша цель — скопление противника, пехоты либо танков или еще какие-то объекты.

Так дошли до Берлина. Но брать его не довелось. Как получилось? Мы по Берлину даже не стреляли. Нам была дана задача очистить входы в Берлин от баррикад. Иначе пехоте не войти. Как? Не лопатами же. Мы взвод расставили, два залпа дали и уехали в сторону. Повторять залп не пришлось, удар хороший сделали.



трактор, и заводить. И пошел от зари до зари. Пока светло — работаешь. И так до 1943 года я трудился. Закончил 43-й год — 600 га мягкой пахоты. Про меня даже в газете написали. А потом пришла повестка.

Я хотел в авиацию, а послали меня в Москву на «катюшу». Беговая улица, Октябрьские казармы. Три кирпичных дома. Преподаватели раскусили, что я технику знаю. Меня вызывают, говорят: «Тебя мы делаем ефрейтором». Я говорю: «Как же, я даже у вас до конца не дочулся». — «Мы видим, кто как учится». Мне на несколько дней дали отделение. Ребята такие разные были, но я их смог собрать, построить, отработать всю строевую подготовку как надо. Она обязательная

взвода побежал: «Что я сделал неправильно, где набедокурил?» — «Нет, ты у нас, наоборот, на хорошем счету. Успокойся. Никто ничего твоего не заберет. Отдыхай, я тебя вызову».

Потом меня нашли. Говорят, есть работа. Надо остаться здесь, в Москве. Если согласитесь, то все оформим. Я говорю: «Ребята, отпустите меня. Я поставил себе задачу. Чувствую, что я не погибну». Где-то внутри такое чувство было, что пойду и все — помогу отцу. И пошел.

Попал на Первый белорусский фронт. Выгрузились в Жабенках, оформились, познакомились с машинами. Четыре машины — это взвод, а восемь — это дивизион. Стрелять одной маши-

Нам было велено привести себя в порядок и ждать. Снять гимнастерки — помыть, постирать, подшить подворотнички. Этим мы и занялись. Это уже конец апреля был. Однажды пришло сообщение, что войне конец, Берлин взят. Мы выскочили, постреляли из автоматов, староста нам по 100 грамм налил.

Вернулся к родным в Курган. Мать переехала туда во время войны. Сестра уже выросла. Николая призывали, а он был болен. Сердечник. Он пожаловался, но ему все равно сказали: «Можешь служить». Может, и мог бы, но отправили на Кавказ, а там жара. Не выдержал организм — на руках у меня умер...

Вера МИХАЙЛОВА

МИРОВАЯ ЖЕНЯ!



Так встречают чемпионку в Шереметьево

Воспитанница отделения «Хрустальный» Центра спорта и образования «Самбо-70» Москомспорта Евгения МЕДВЕДЕВА второй год подряд выигрывает чемпионат мира по фигурному катанию. Причем делает это, обновляя свои мировые рекорды (в произвольной программе и итоговую сумму баллов). На пьедестале учащаяся 11-го класса школы «Самбо-70» Евгения Медведева стояла вместе с наградками, которые соответственно заняли второе и третье место.



Евгения Медведева с генеральным директором школы Ренатом Лайшевым

Таким образом, Женя во второй свой взрослый сезон не проиграла ни одного старта. Впереди Олимпийские игры. Благодаря золотой медали Медведевой на мировом первенстве женская сборная России по фигурному катанию получила максимальное число квот на Олимпийских играх 2018 года. В южнокорейском Пхёнчхане Россия будет представлена тремя фигуристками в одиночном катании.

По традиции чемпионку на родине встречали учащиеся «Самбо-70» и руководство школы. Генеральный директор Центра спорта и образования «Самбо-70», депутат Московской городской Думы Ренат Лайшев поздравил новоиспеченную чемпионку Евгению Медведеву и вручил ей цветы. «Женя — настоящий бриллиант мирового фигурного катания. Уникальная спортсменка и прекрасный человек. Абсолютно адекватная, интересующаяся личностью, которая постоянно совершенствуется. У нее очень хороший характер, за что спасибо ее родителям и тренерам», — сказал в интервью Ренат Лайшев.

ЛУЧШАЯ ШКОЛА В СТРАНЕ

Одним из основных стартов для всех воспитанников спортивных организаций Департамента спорта и туризма города Москвы считается спартакиада учащихся. Нынешняя зимняя Спартакиада стала для «Самбо-70» особенной!

Юные спортсмены Центра спорта и образования «Самбо-70» всегда славились успешным выступлением на финальных соревнованиях летних спартакиад по единоборствам в составах сборных команд Москвы по самбо и дзюдо. После присоединения к организации спортивных школ Юго-Западного административного округа спортивная география «Самбо-70», как известно, значительно расширилась. Теперь воспитанники школы завоевывают медали наивысшего достоинства спартакиад и в других видах спорта.

В марте прошли финалы VIII Зимней спартакиады учащихся по лыжным гонкам и фигурному катанию. Воспитанники отделения «Битца» Даниил Харичев и Сергей Иванов в составе сборной команды Москвы завоевали серебро в эстафете 4 x 5 км, и, кроме того, Харичев стал вторым в гонке на 10 км классическим стилем.

Порадовали, как всегда, фигуристы катка «Хрустальный», который находится в Коньково. Благодаря золотым медалям одиночников Алины Загитовой и Артема Фролова, а также бронзовой награде Дарьи Паненковой отделение «Хрустальный» Центра спорта и образования «Самбо-70» стало победителем в командном первенстве среди организаций — лучшей школой фигурного катания в стране!

Людмила ДЕДКОВА

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

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

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

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

САМБО
МОСКВА 70

Бассейн
в двух шагах от дома и по доступным ценам

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

СКАНВОРД

Бортовая книга	Преступление пиромана	Обязанность населения	Жених Дюймовочки	Потомок первых колонистов	Гора, заполненная богами	Египетская опера Верди
Шоколадные бобы	Лакомство Эников-Беников	Земля викингов	Ключик смешарик	Химик Бертолле		
Мебель на кухне	Накладка сверху	Житель Суоми	Французский артист-мим	Что такое обшак?		
Дискомфортный сортир		Русский серебряный рубль	Стрекочащее насекомое	Альфа Девы	Толпа не из тихих	
Пряность в булке	Река в Казахстане	«Лучшая рыба»	Священная гора японцев	5-франковая монета (устар.)	Автор сказки «Мумми-Тролль»	«Скважина» кожи
Бродяга у Астрид Линдгрэн	Капля, выжатая разлукой	Актриса Бэрри-мор	Автогонщик Райкконен	Что такое скип в шахте?	Спортивный комментатор	Удавка бандита
Поза йоги	Великий персидский поэт	Пряная трава	Призыв с минарета	На какой реке стоит Калуга?		
Жемчужина	Резерв по сути	Хлам	Глаз-перевёртыш			
Сосед чеха						

К	А	В	О	П	С	С	А	П	А	Э
О	К	О	Р	О	С	У	М	С		
Р	О	Р	Р	Е	Т	М	В	И	А	Х
Л	Э	Ц	О	С	С	И	Б			
Н	А	З	А	П	А	З	Е	Л	С	
Ш	В	К	И	Ю	Р	Л	О			
А	В	И	М	И	К	У	С	К	А	
А	Р	О	Ц	Е	Ф					
Н	О	С	С	Н	Б	Ч				
Э	Р	Н	И	М	Т					
А	Ц	А	К	И	П	С				
К	О	М	И	Ф	Е	О				
Г	Ж	В	О	Н	И	Л	О	Л		
А	К	Ц	Е	П	О	В	И	О	У	А
Ц	М	И	О	К	И	Н	Ж	У	Н	
И	К	И	О	Р	Е	В	А	В	Ц	Р
А	Л	Р	К	О	Л	О	Л	У		
Т	О	Р	К		Ц	Ц	Ж			

АНЕКДОТЫ 😊

Россия обладает 92% мировых запасов сериалов про ментов.

— Ну что, поехали к тебе?
— В Курск?
— А ты умеешь отшивать!

У всех на работе есть такой человек, увольнение которого осчастливит весь офис. И если вы вдруг такого не знаете — увольтесь.

Как говорят индийские психоаналитики, вы хотите станцевать об этом?

Мужика, стоящего в очереди, нагло толкает женщина и идет дальше. Мужик обиженно:

— Ну вот, взяла и толкнула. Тут женщина оборачивается и смотрит на него.
Он:
— Ну вот, еще и напугала!

В голливудском фильме Вопреки всему Утонул Герасим, Выжила Муму.

— Вот выйду на пенсию. Закончу свою вторую книгу.
— Ой, вы пишете?
— Нет, читаю.

Что покажет мама после слов: «ИДИ БЫСТРЕЙ СЮДА, ЧТО-ТО ПОКАЖУ»:
а) «что-то интересное» — 1%
б) «смотри, сколько пыли!» — 99%.

Ответы на сканворд:

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

НЕ ПРОПУСТИ!

Где: МДТ «Бенефис»
Когда: 21 апреля, 19:00
Контакты: улица Гарибальди, 23
Телефон: +7 (499) 120-21-56,
+7 (499) 120-40-66

Сайт: benefistheatre.com
Спектакль «Сватовство помосковски. Первое» — это мюзикл, который состоит из двух частей, объединенных единой темой и одними и теми же персонажами, но каждая часть является при этом самостоятельным спектаклем. Основан мюзикл на знаменитой пьесе А. Н. Островского «Женитьба Бальзамина». Вторая часть спектакля состоится 22 апреля в 19:00.

Где: Государственный Дарвиновский музей

Когда: до 23 апреля 2017 года
Контакты: ул. Вавилова, 57
Телефон: (499) 783-22-53

Экскурсионное бюро: (499) 132-10-47
Сайт: <http://www.darwinmuseum.ru/>
С 23 марта по 23 апреля 2017 года пройдет ежегодная выставка «Природа и мы» в Дарвиновском музее. Десятки столичных резчиков и скульпторов представят свои работы, которые посвящены природе и ее красоте. В программе воскресный дневной концерт для детей младшего и среднего школьного возраста.

Где: Театр на Юго-Западе
Когда: с 25 апреля по 20 июня
Контакты: проспект Вернадского, д. 125

Телефон: 8 (495) 433-11-91
Сайт: <http://teatr-uz.ru/>
Спектакль «Чайка» — великолепная постановка Валерия Беляковича классической чеховской пьесы. Спек-

такль о несчастной любви и злой судьбе, которая приводит героев к одному выводу: свободны только чайки.

Где: Театр на Юго-Западе
Когда: 25 июня, 18:00, воскресенье / 26 июня, 19:00, понедельник
Подробнее: <http://afisha.sterlegrad.ru/moskva/theatre/222199>

Контакты: проспект Вернадского, д. 125
Телефон: 8 (495) 433-11-91
Сайт: <http://teatr-uz.ru/>
В этом году на сцене Театра на Юго-Западе после 17-летнего перерыва состоится премьерный показ спектакля «Игроки» по одноименной комедии великого русского драматурга Гоголя. На сцене разыгрывается настоящая карточная партия, в которой примут участие лучшие карточные шулеры.

Где: Театр на Юго-Западе
Когда: 21 апреля, 19:00
Подробнее: <https://www.ticketland.ru/teatry/teatr-na-yugo-zapade/lyubov-i-golubi/>
Контакты: проспект Вернадского, д. 125

Телефон: 8 (495) 433-11-91
Сайт: <http://teatr-uz.ru/>
«Любовь и голуби» — русская народная трагикомедия в 2-х действиях. Свежие впечатления, ранее не испытанные ощущения, обаяние нового — способны заставить человека забыть обо всем на свете, даже о собственной семье. Впрочем, это ненадолго, если семья построена на светлом, чистом и сильном чувстве между двумя людьми.

Подготовил
Даниил ДМИТРИЕВ

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

При перепечатке ссылка на газету «Теплый Край» обязательна.
Адрес редакции: 129226, Москва, ул. Докукина, д. 10, корп. 39
E-mail: 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.

№3 (23), 19 апреля 2017 года
Тираж: 100 000 экз.
Заказ №

Распространяется бесплатно.
Подписано по графику в печать 17.04.17 в 18:00
Отпечатано в типографии: ООО «Ксанта», 125438, г. Москва, ул. Онежская, д. 12