

# ТЁПЛЫЙ КРАЙ

№2(52), сентябрь 2020 года | Газета районов Теплый Стан и Коньково | 6+ | Теперь понятно!

**БОЛЬШЕ ЧЕМ СПОРТ**

## «САМБО-70» ОТМЕЧАЕТ ПОЛУВЕКОВОЙ ЮБИЛЕЙ



Стр. 4-5

28 сентября 2020 года легендарный Центр спорта и образования «Самбо-70» Москомспорта отмечает полувековой юбилей.

Вот уже 50 лет школа «Самбо-70» известна в России как одно из ведущих учебных заведений, где дети могут и учиться, и заниматься спортом. Причем оба направления преподают на очень высоком уровне. Отсюда выходят чемпионы мира, Олимпийских игр и медалисты в образовании. Но причина невероятной

популярности «Самбо-70» не только в стабильно высоких результатах ее деятельности. Пожалуй, главное, что удалось сохранить ее генеральному директору Ренату Лайшеву, выпускнику первого выпуска «Самбо-70», – это атмосфера. Как и 50 лет назад, здесь на первом месте дружба, порядочность, нравственное и патриотическое воспитание. Для каждого воспитанника школа «Самбо-70» становится вторым домом. Здесь кормят горячими завтраками и обедами (как раз этим летом удалось реконструировать столовую).

Здесь, в отличие от других школ, за каждым классом закреплен не только классный руководитель, но и тренер. Годы спустя выпускники приводят сюда своих детей – чтобы отдать их в самые добрые и надежные руки. В «Самбо-70» есть девиз: «ПОБЕЖДАЕТ ЛИЧНОСТЬ!». Как и 50 лет назад, жизнь школы посвящена воспитанию людей умных, сильных, самостоятельных, способных прийти на помощь, принять решение, людей верных семье и Родине.

**ВНУТРЕННИЙ ТУРИЗМ**

Стр. 6

Забывшие жемчужины Подмосковья



**ОБМАНИ МЕНЯ**

Стр. 8-9

Топ-7 мошеннических схем 2020



**КОРОНАВИРУС**

Стр. 7

Как COVID-19 изменил нашу жизнь



## ТРАНСПОРТ

## В Москве появятся речные маршрутки

Исторически Москва-река всегда задавала ритм жизни города: тут проходила оживленная навигация, на берегах хватало пристаней и даже крупных портов, прежде всего грузовых, перед которыми собирались самые настоящие пробки. Уже в ближайшем будущем в столице вновь появится полноценная речная маршрутная система. Ее интегрируют в контур городского общественного транспорта. Для Москвы такая перспектива не утопия, а уже близкая реальность. Согласно планам

столичных властей, в 2022 году по городу поедут, точнее поплывут, речные автобусы, проезд на них станет доступен с картой «Тройка». Вместе с тем и на Москве-реке, и на каналах возведут комфортабельные современные пристани, позволяющие сделать быструю пересадку на другие виды транспорта. Нечто подобное, кстати, работает в Хельсинки, Осло и других европейских столицах. Но в Москве с ее размерами речная маршрутная система будет самой насыщенной среди европейских городов.



## ИНФРАСТРУКТУРА

## Все для тренировок на свежем воздухе



Новые уличные тренажеры установили в сентябре для жителей Коньково Первая из новинок расположена у дома №6 на улице Бултерова. Вторая - в народном парке «Яблоневый сад». Там поставили восемь тренажеров, оборудование для воркаута и три теннисных стола, сделали покрытие из искусственной травы.

Ранее также новое покрытие

из искусственной травы постелили на старой тренажерной площадке в Яблоневом саду. К слову, современные тренажеры для улицы производятся в соответствии с новыми, утвержденными в 2017 году ГОСТами. При этом отдельное внимание уделяется надежности и безопасности конструкции, поскольку тренажерами могут воспользоваться дети.

## ЗДОРОВЬЕ

## Гриппу вопреки

Коронавирусом, но и традиционный грипп никто не отменял. Этой осенью, по прогнозу Всемирной организации здравоохранения, в Россию придут три новых штамма вируса гриппа, к которым еще не выработан коллективный иммунитет. Вакцинация – это наиболее действенный и безопасный способ защититься от болезни. Прививку от гриппа в Москве сделали уже более 350 тысяч человек.

Бесплатную прививку от гриппа в Теплом Стане можно сделать в филиале № 2 поликлиники № 134, во втором

и третьем филиалах ДПП № 81, а также в МФЦ «Теплый стан» и флагмане «Мои документы» ЮЗАО.

Всего в городе работают 54 прививочных пункта, найти ближайший можно на сайте столичного департамента здравоохранения. Перед прививкой специалист проведет осмотр и определит возможные показания. Вся процедура вакцинации займет 10–15 минут. Вакцинацию в мобильном пункте может пройти любой совершеннолетний гражданин РФ. Для этого нужно иметь при себе только паспорт.

## «САМБО-70» ПОЗДРАВЛЯЮТ

## Поздравление префекта ЮЗАО г. Москвы с 50-летием Центра спорта и образования «Самбо-70» Москомспорта



Уважаемые коллеги, дорогие друзья! Сердечно поздравляю с 50-летним юбилеем коллектив легендарной школы «Самбо-70» и ее генерального директора, заслуженного тренера России Рената Алексеевича Лайшева!

Вами воспитана целая плеяда выдающихся спортсменов, среди которых победители и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Благодаря напряженному, самоотверженному труду многих поколений учителей, тренеров, ветеранов спорта, воспитанников школы, «Самбо-70» прочно держит марку высочайшего качества образования и спортивной подготовки молодого поколения России.

В «Самбо-70» чтут традиции, учат преодолевать трудности, не останавливаться на достигнутом, воспитывают настоящих патриотов нашей страны. Это крупнейшее спортивно-образовательное объединение Москвы и настоящая гордость Юго-Западного округа!

Желаю большой и дружной семье «Самбо-70» крепкого здоровья, силы духа, новых побед и ярких достижений!

О. А. Волков

## СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА

## Осторожно, бешенство!

Тревожные новости для владельцев братьев наших меньших. В связи с возникновением на территории ЮЗАО, в Гагаринском районе, очага бешенства, жителей информируют об установлении карантина до 15 ноября 2020 года. Ветеринары напоминают жителям о том, как важно своевременно прививать домашних животных для обеспечения противоэпизоотической безопасности округа.

В Москве домашним животным де-

лают бесплатные прививки против бешенства. Записаться на прием можно на mos.ru. Кроме того, круглосуточно работает телефон неотложной ветеринарной помощи: +7 (495) 612-04-25.

Жители Коньково и Теплого Стана для вакцинации домашнего питомца могут обратиться на станцию по борьбе с болезнями животных Юго-Западного административного округа по адресу: 2-й Рошинский пр-д, д. 7 стр. 1, 2, телефон: 8 (495) 952-38-41, 8 (495) 954-30-54.

## ГОРОД

## Дворец гимнастики в Лужниках выиграл престижную премию

Московский дворец гимнастики в Лужниках признали лучшим культурным объектом в международном конкурсе MIPIM Awards. Среди финалистов международного конкурса был китайский Guardian Art Center и английский Tottenham Hotspur Stadium, но европейское жюри вот уже который год выби-

рает московские объекты. В финал премии MIPIM Awards вошли также другие столичные проекты: это благоустройство Москвы-реки, больница в Коммунарке. Напомним, в прошлом году парк «Зарядье» победил в специальной номинации этого же конкурса.





В 2020-м году легендарная школа «Самбо-70» отмечает 50-летие. За это время она стала гордостью не только Юго-Западного округа, но и всей России. «Тёплый Край» попросил генерального директора «Самбо-70» Рената ЛАЙШЕВА рассказать о том, что связывает его с Коньково и Теплым Станом, и о том, как развивалось крупнейшее в нашей стране спортивное-образовательное объединение.

– Ренат Алексеевич, Вы возглавляете «Самбо-70» с конца 1991 года. Не самое спокойное время для нашей страны. А Вам был всего 31 год. Как вы решились взять на себя такую ответственность?

– Да, меня утвердили 25 декабря, а 20 января 1992 года вышел приказ. И это было самое верное решение, которое я принял в жизни. Не все меня понимали. С одной стороны – идти в разрушенную, разбитую школу, какой на тот момент была «Самбо-70», было странно.

Меня не поддержал даже мой отец – авторитетный человек в сфере столичного образования. Но, с другой, я не мог иначе. В «Самбо-70» самым главным была дружба между всеми выпускниками. Такая крепкая, верная дружба, солидарность, отношения. Этот капитал остается на всю жизнь у каждого выпускника. Этому нас научил Давид Рудман, основатель школы. Мы верили в Давида Львовича, верили в нашу дружбу, но в 90-х годах, когда он ушел из школы, занялся бизнесом, оказалось, что все нанизывалось на Рудмана, и больше нас нет и не существует. Нам надо было или смириться с тем, что кто-то просто поиграл в наше детство, или объединиться и доказать, что мы есть, что дело

Рудмана не закончено и продолжается. Это чувство помогло быстро восстановить «Самбо-70». Быстрее, чем остальные школы.

– В те годы много школ пострадало?

– Тогда все уехали из общественных мест, потому что было неуютно. Разбитые школы, нет отопления, вывернуты все лампочки. Мы набросились на восстановление всем коллективом, и нам удалось создать условия, чтобы дети опять захотели идти в школу, потому что им здесь было хорошо. И у нас получилось. Рушились школы во многих городах страны, тренеры опускали руки, уходили в автосервисы, в кооперативы. Нам было жалко. Мы понимали, что, работая в Москве, должны быть примером для многих регионов России. Люди приезжали к нам, и мы давали им надежду, что скоро все вернется на круги своя и будет лучше. Говорили, чтобы они не падали духом, чтобы верили. Это были талантливые тренеры из регионов, а последней инстанцией для них была Москва, Юго-Западный округ, «Самбо-70». Они уезжали от нас, я это помню хорошо, вдохновленные, говорили: «Вернусь в свой регион, вернусь к себе домой и опять открою секцию». Это очень важный момент был.

– Вы уже тогда были уверены, что все изменится к лучшему? Вы даже положили в музейном коридоре школы мраморный пол на века, когда многие в те годы жили одним днем.

– Я представлял, что он будет лежать сих пор. Я не хотел ничего делать халтурно. У нас тогда была плитка, которая кололась и отлетала. Я хотел сделать покрытие, какое видел за границей, – наливной пластиковый пол. Но у нас тогда таких технологий не было. Но мрамор для школы – это тоже был выход за границу дозволенного. В СССР я по за-

кону не имел права класть гранит или мрамор. Это был удел только высших учебных заведений. Школа не имела права делать себе колонны из мрамора. Категорически не имела по закону – «кесарю – кесарево».

– В 2013 году Вы открыли новый комплекс «Самбо-70», который тоже выходит за рамки стандартов.

– У меня есть поговорка, что хорошим людям должно везти. Когда был готов проект и строительная компания приступила к подготовке, выяснили, что из-за конструктивных особенностей местности нужно убрать из проекта углы. В итоге получился Колизей. Построили уникальнейший дворец, современный, у которого нет аналогов, он единственный в своем роде, и он обучает ребят древнегреческой олимпийской философии.

– Вы много времени проводили на стройке?

– Я жил, можно сказать, стройкой. Потому что это мое детище. Я должен был обязательно построить что-то свое. Колоннаду придумал, окна полукруглые. Как по-другому играет с ними здание! И снаружи, и внутри. Даже от бассейна отговаривали: «Ренат, не валяй дурака. Давай синицу в руках, какой еще бассейн внизу. Школьное здание, а ты придумал еще бассейн». Я сейчас не жалею ни о чем. И когда строили бассейн, я попросил сохранить цокольный этаж, чтобы дневной свет был, чтобы не было замкнутого пространства. И нет давления на человека, видна улица. Это не может не радовать.

– Можно сказать, Вы изменили лицо родного для вас района Теплый Стан. Какой огромный шаг по сравнению с «Самбо-70», куда Давид Рудман собрал местную шпану района Черемушки.

– Если бы не Теплый Стан и Коньково, то «Самбо-70» не было бы. Рудман здесь жил, и рядом находился клуб. Огромная потребность была в какой-то ячейке, которая объединяла бы пацанов. Стояли новостройки, пустырь – и никакого досуга, куда можно было бы этим мальчишкам обратиться, кроме улицы. И эта секция стала сенсацией. Не кто-то ее открывал, а чемпион среди чемпионов. Пацанам было интересно, даже амбициозным, прийти и посмотреть, «кто мне тут что покажет, я и сам авторитет, и сам силен». Очень важную задачу педагогическую реализовал Рудман, объединив лидеров этих дворов. В итоге всех нас «Самбо-70» объединило, научило дружбе. Доброй, хорошей дружбе и взаимопониманию между такими ребятами, как я.

– Пять лет Вы были депутатом Московской городской Думы от районов Коньково и Теплый Стан. Вновь проехали по всем местам своего детства, поговорили с людьми. Какие у Вас впечатления остались?

– Я приезжал в каждый двор, в котором бегал в детстве, а я практически во всех дворах был в Теплом Стане и в Коньково, потому что там жили мои ровесники, друзья, товарищи, просто мы забегали в какой-то микрорайон, где были тусовки, магазины и так далее. И я очень был удивлен, что жизнь меня так повернула. Было огромное чувство благодарности жителям, этим дворам, этим местам, здесь как будто малая родина, где прошло мое детство. И я в зрелом возрасте, когда мне было за пятьдесят, заходил, кланялся, общался. Благодаря им родилась школа «Самбо-70». И от имени школы я должен был сказать жителям спасибо.

Беседу вера Вера МИХАЙЛОВА



# ЮБИЛЕЙ «САМБО-70»

## Легендарная школа отмечает свое 50-летие

О знаменитой школе самбо в Теплом Стане сегодня знает практически каждый житель нашей страны. За полувековую историю «Самбо-70» выросла из районного военно-патриотического клуба в крупнейший в России центр спорта и образования, воспитавший призеров и победителей Олимпийских игр, десятки чемпионов мира и Европы. «Самбо-70» уже давно стал известным и уважаемым брендом, который ассоциируется с борьбой, силой, победами и верностью Родине. Дважды здесь был Президент России Владимир Путин. Именно в спортивном костю-

ме «Самбо-70» президент отправился на пике пандемии COVID-19 в больницу в Коммунарке, чтобы поддержать людей в самое трудное время.

Прошедшие полвека для «Самбо-70» не были легкой прогулкой по полю, усеянному трофеями и наградами. Каждая удача, каждый новый шаг вперед – это результат дружной работы всего коллектива, члены которого давно уже называют себя не коллегами, а семьей. Фраза из знаменитого фильма: «Сила в правде, брат» – как нельзя лучше подходит к «Самбо-70».

Именно правда, ощущение того, что

правильно, а что нет, помогли «Самбо-70» выйти сначала за рамки секции при 113-й школе Черемушкинского района, а потом получить статус уникального учебного заведения, где объединились спорт и образование. Доказать оправданность такой системы. Завоевать признание и уважение соседей, жителей Теплого Стана и Коньково, справиться с разрухой 90-х, сохранить уникальный коллектив, стать примером не только для российских коллег, но и для гостей из-за границы.

### «НАШ АДРЕС: РОССИЯ, МОСКВА, «САМБО-70»

Много лет подряд едва ли не каждую неделю в «Самбо-70» приезжают гости из других регионов и из других стран, чтобы увидеть, как здесь гармонично объединили спорт и образование, как растят чемпионов, воспитывают смелых и честных людей, настоящую опору государства.

Генеральный директор «Самбо-70» Ренат Лайшев всегда готов провести экскурсию и рассказать о деле всей своей жизни. Гости долго ходят по коридорам общеобразовательной школы, заглядывают в классы, где идут уроки. С любопытством задерживаются в спортивных залах, где тренируются самбисты, дзюдоисты, гимнастки. Всего в «Самбо-70» десять отделений, где занимаются 25 видами спорта.

Гости надолго задерживаются в музейном коридоре – в витринах по обеим сторонам собраны настоящие реликвии: от первых медалей и кубков до

редких фотографий и автографов олимпийских чемпионов – воспитанников школы. В 1992 году, когда Ренат Лайшев только стал директором «Самбо-70» и боролся против всеобщей нищеты и разрухи, захлестнувшей школу вместе со страной, он долго убеждал спортсменов, что артефакты должны храниться в одном месте, чтобы дети, проходящие каждый день по коридору, знали историю школы и гордились старшими товарищами. Все удалось – сейчас музейный коридор даже не может вместить все реликвии.

На почетном месте – стенд, посвященный основателю «Самбо-70» Давиду Рудману. 28 сентября 1970 года на тот момент пятикратный чемпион СССР, чемпион Европы и бронзовый призер чемпионата мира по дзюдо провел первую тренировку будущего клуба «Самбо-70». Название появилось позже. Его предложил Давид Львович – в память о стройотряде, который в тот год работал на БАМе. Командиром отряда был Асланбек Аслаханов, комиссаром – Давид Рудман, входили в него члены сборной СССР по самбо. На стенде – большая фотография: первые ученики Рудмана приносят клятву клубу.

«...Воспитывать в себе скромность, аккуратность и вежливость. Учиться преодолевать трудности и помогать слабым. Клянусь!

– Клянусь!

Уважать своих друзей и спортивных соперников, свято соблюдать правила спортивных соревнований, никогда не пользоваться бесчестными путями





для достижения успеха.

– Клянусь!..»

Вот уже 50 лет клятва связывает поколения воспитанников «Самбо-70». Как магическое заклинание, слова клятвы становятся для ребят главными жизненными установками. Выпуск за выпуском в большую жизнь уходят новые поколения воспитанников «Самбо-70». Они поступают в вузы, служат в силовых структурах, занимаются спортом профессионально или для себя, идут в бизнес, воспитывают своих детей, а когда приходит время, приводят их в родную школу, чтобы здесь в них воспитали самые лучшие качества и научили самому важному в жизни, чтобы они тоже принесли клятву верности.

Надолго задержавшись около витрин, гости готовы вновь следовать за экскурсоводом. Они выходят в новый комплекс. Сложно передать ощущение, когда вдруг перед тобой открывается не стандартный спортивный зал, а величественный Колизей. Свет льется сквозь стеклянный потолок, а на татами в зале тренируются сотни ребят. В 2013 году это здание торжественно открыл Президент России Владимир Путин. «Самбо-70» – это известный и уважаемый бренд в России, это школа со своими традициями, которая воспитала замечательных мастеров боевых искусств, – сказал Владимир Владимирович. – Разумеется, не каждый может и должен стать чемпионом, но каждый получает здесь замечательные условия для развития и жизненных успехов!»

Президент России не раз имел возможность убедиться в том, что «Самбо-70» под силу любые задачи – в течение последних десяти лет в Сочи проводился турнир по профессиональному боевому самбо «ПЛОТФОРМА S-70», организаторами которого выступают Центр спорта и образования «Самбо-70» и LEAGUE S-70. Владимир Путин приезжал сюда почти каждый год и каждый раз отмечал не только высокий уровень организации, но и важную роль турнира для развития самбо в России и для воспитания патриотизма у подрастающего поколения.

#### СОЗВЕЗДИЕ «САМБО-70»

2013 год стал для «Самбо-70» знаковым не только благодаря открытию долгожданного нового комплекса. В этом

году произошло объединение. К школе на улице Академика Виноградова присоединились десять отделений. Десять звезд в созвездии «Самбо-70». Десять спортивных школ объединили общее будущее и цели вместе с «Самбо-70». Не зря в гимне «Самбо-70» школу называют «республикой в Теплом Стане». Поначалу такое объединение вызвало у многих вопросы – ну что самбисты понимают в фигурном катании или спортивной гимнастике? Зачем это все нужно? Но после объединения отделения получили в свое распоряжение всю мощь огромной организации, которая за много лет довела до совершенства мастерство спортивной подготовки, организации тренировочного и учебного процесса, проведения турниров и самых сложных, самых статусных мероприятий. И практика показала, что от такого объединения выиграли все. К «Самбо-70» присоединились и такие легендарные школы, как знаменитая СДЮСШОР № 33, основанная в 1942 году. Здесь воспитали поколения прекрасных спортивных гимнастов. Именно отсюда вышли двукратная олимпийская чемпионка Лидия Иванова и двукратная олимпийская чемпионка Елена Замолодчикова. Сегодня «Олимпия» продолжает славные традиции. Мария Пасека – двукратный серебряный призер Олимпиады 2016 года, серебряный и бронзовый призер Игр в Лондоне. Дарья Спиридонова и Седа Тутхалян – серебряные призеры Олимпийских игр. Елена Замолодчикова тренирует в «Олимпии». Появилось в «Самбо-70» и фигурное катание. Причем сразу в двух отделениях – «Хрустальный» и «Конёк Чайковской». Елена Анатольевна Чайковская – легенда мирового фигурного катания, которая лично приложила руку к тому, чтобы танцы на льду стали олимпийским видом спорта, лично попросила Ренату Лайшеву принять ее школу под крыло «Самбо-70». Елена Анатольевна рассказала, как это было: «Ренат Алексеевич человек абсолютно увлеченный, потрясающий профессионал, необыкновенный организатор. Мы не были знакомы лично, но я знала его деятельность. И когда на Олимпийских играх в Сочи мы волею судеб оказались рядом на трибуне, я говорю: «Возьмите меня к себе, пожалуйста, потому что я уста-



ла от бессмысленной траты времени на беседы о том, что нужно фигурному катанию и зачем оно вообще». А он говорит: «Да? Ну, давайте». Фигурное катание под эгидой «Самбо-70» вышло на совершенно иной уровень. Сегодня фигуристки отделения «Хрустальный» известны на весь мир. Алина Загитова, которая выиграла «карьерный золотой шлем», Евгения Медведева – двукратный серебряный призер Олимпийских игр и двукратная чемпионка мира. Сейчас блистает молодое поколение, одна из них – восходящая звезда, двукратная чемпионка России Анна Щербакова. И это далеко не полный список – талантливые и успешные спортсмены есть в каждом отделении «Самбо-70».

#### НОВЫЕ ПОЛВЕКА

Сегодня «Самбо-70» гордится своими достижениями, умением сохранять историю и верность традициям, но вместе с тем идти в ногу со временем. Не так давно, готовясь к празднованию 50-летия, здесь решили актуализировать фирменный стиль: теперь он еще четче с помощью лаконичных и ярких визуальных образов транслирует миссию «Самбо-70» – «ПОБЕЖДАЕТ ЛИЧНОСТЬ!». Как и 50 лет назад, жизнь школы посвящена главному – воспитанию людей умных, сильных, самостоятельных, способных прийти на помощь, принять решение, людей, верных семье и Родине. Знаменитые три кита «Самбо-70» – спорт, образование, нравственное и патриотическое воспитание, на которых построена система «Самбо-70», отраженные в новом фирменном стиле, теперь еще ярче дополняют и подчеркивают образ легендарной школы.

Пятьдесят лет побед «Самбо-70» доказали, что здесь нашли свой рецепт, свою формулу успеха. 50 лет – 95 заслуженных мастеров спорта, 234 мастеров спорта международного класса, более 1200 мастеров спорта, 84 заслуженных тренера России, 4 золотых, 10 серебряных, 5 бронзовых медалей на Олимпийских играх, 126 выпускников окончили школу с медалями.

Прекрасные показатели, однако не все можно измерить цифрами. Как просчитать счастливые воспоминания, верных друзей на всю жизнь, счастье первой победы, яркое буйство фантазии

при подготовке спектакля, глубокое восхищение и уважение по отношению к ветеранам. Как измерить драму воспитанников, которые из-за пандемии коронавируса были вынуждены самоизолироваться дома и не попали в любимую школу на занятия и тренировки. За пятьдесят лет школа «Самбо-70» стала номером один среди спортивно-образовательных учреждений и не собирается останавливаться на достигнутом. Здесь каждый день все работают и стараются быть лучше, чем вчера. А значит, в год юбилея нам остается лишь пожелать «Самбо-70» – так держать! Пусть следующие полвека пройдут не менее плодотворно!

Вера МИХАЙЛОВА

#### «САМБО-70» ПОЗДРАВЛЯЮТ



**Мария Пасека,** заслуженный мастер спорта России, воспитанница отделения «Олимпия» ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта, многократный призер Олимпийских игр по спортивной гимнастике, двукратная чемпионка мира

«Хочу поздравить «Самбо-70» с юбилеем! Хочу пожелать, чтобы школа дальше росла, развивалась еще больше. Отдельное спасибо Ренату Алексеевичу и правительству Москвы за строительство нового зала по спортивной гимнастике на улице Губкина. И огромное спасибо отделению «Олимпия» за поддержку!»

# ЗАБЫТЫЕ ГОРОДКИ

## Как отправиться в прошлое недалеко от Москвы



Для выходных за городом популярные туристические маршруты предлагают крупные города и быстрый забег по многочисленным достопримечательностям. Но порой хочется просто никуда не спешить. Для этого отлично подойдет маленькие городки в Московской области. Забытые незаслуженно, но сохранившие провинциальное очарование и таящие в себе неожиданные сокровища.

### ВЕРЕЯ

Верея – самый маленький город Подмосковья. Его площадь всего 5 кв. км, здесь живет чуть больше пяти тысяч жителей. Старинный, XIV века городок первые четыре столетия его существования постоянно терзали то татары, то литовцы. Сытая жизнь пришла с расцветом купечества: Верея торговала кожей, кузнечной продукцией и рыболовными сетями. Примечательно, что в то время город был самым крупным в области – при почти том же количестве жителей. Сегодня Верею чаще всего называют «сонной» – во всем многообразии этого слова. Лучше всего здесь просто гулять – тем более что виды захватывающие это позволяют.

Доминанта города – собор Рождества Христова на Городище, заложенный по личному указу Ивана Грозного в 1552 году перед отправкой русских войск в победный поход на Казань. Внутри уцелели детали фресок в куполе второго этажа. Стоит храм на высоком холме: это древние валы, окружавшие несохранившийся Верецкий кремль.

Город до сих пор не отпустили события Отечественной войны 1812 года. Любимец публики и всего города – лихой гусар генерал Иван Дорохов. Он похоронен здесь, в Рождественском соборе, а рядом стоит бронзовый памятник. «Где вы еще увидите кавалериста без лошади?» – ехидно спрашивают горожане. Лошади действительно нет и не было никогда. Зато было другое – богатая история.

Дорохова здесь так ценят, потому что и нанес Верею на карту славных ратных подвигов: в сентябре 1812 года он по прямому указанию Кутузова выбил из Вереи ставку Наполеона. Тем не менее памятник «царскому генералу» в 1918 году был осквернен и снесен революционерами, на его место водружен бюст Карла Маркса и выбиты слова: «Рабочим нечего терять, кроме своих цепей, а завоюют весь мир». Впоследствии памятник Дорохову удалось создать заново,

а революционный манифест и поныне можно разглядеть на постаменте.

Чтобы погрузиться в исторический контекст, достаточно просто погулять по улицам. Первый каменный дом построили здесь в XVIII веке, спустя 100 лет их было больше восьмидесяти. Многие сохранились по сей день. В помещении бывшей гауптвахты ныне церковный дом собора; в доме купца Митюшина – краеведческий музей и библиотека; в бывшем доме купцов Беляевых на другой стороне реки Протвы жившая там учительница местной школы Зинаида Корнеева стала делать картины из семян. Обычных – тыквы, огурцов, яблок. Они стали так популярны, что сейчас, после ее смерти, здесь находится галерея ее работ. О посещении надо договариваться в краеведческом музее: дверь постаросветски откроют специально для вас.

### РУЗА

Небольшой городок XIV века, на 12 тысяч жителей, который тем не менее может занять вас на пару дней. Впервые он упоминается в завещании Ивана Калиты как село Рузское, спустя столетие был частью владений хана Арслана, а затем вошел в Московское княжество. Во время Великой Отечественной войны был оккупирован и разрушен. Три месяца за линией фронта, которую закрывала на замок Руза, шли ожесточенные бои.

Это, безусловно, определяет облик города: сердцем города наряду с Воскресенским собором XVIII века является площадь Партизан. На каждом шагу – памятные знаки, стелы, памятники, могилы. Здесь похоронена школьница Лида Матвеева, предупредившая советских танкистов о немецкой засаде. Здесь стоит памятник Зое Космодемьянской, ко-



торую после пыток повесили фашисты неподалеку, в селе Петрищево. Там есть ее небольшой музей и аккуратный мемориальный комплекс.

Об этих подвигах вам подробно расскажут в Рузском краеведческом музее. Он – хранитель славных традиций, один из первых в Подмосковье, основан в 1906 году. Именно там можно узнать, на что обратить внимание в окрестностях. А посмотреть там есть на что. Например, окрестности поселка Тучково. Рузский район – соседний со Звенигородским, который, как известно, называют «подмосковной Швейцарией», и он тоже обладает природной харизмой.

Здесь на берегу Москвы-реки спрятались в лесу самые высокие скалы Подмосковья – бывшие Полушкинские каменоломни, где раньше добывали известняк. Ни у реки, ни даже с дороги ни за что не догадаешься: нужно пройти по полю, а потом через лес, и тогда традиционный русский пейзаж под ногами внезапно обрывается настоящими джунглями. Шестиметровое нагромождение камней, переплетающиеся корни деревьев, водопад, грот, сложные спуски и подъемы – все в наличии. Нужно отнестись к прогулке серьезно и надеть хорошую обувь. Чуть подальше, в селе Васильевское, через реку перекинут очаровательный пешеходный подвесной мостик. Он мерно качается под ногами, веселя детей и пугая родителей, в небе кружат журавли, берега Москвы-реки тают в вечерней дымке. Осталось немного: марш-бросок на вершину ближайшего холма – и перед глазами внезапно встает «Хогвартс», настоящий замок XIX века, построенный князем Александром Щербатовым. Сегодня там санаторий имени Герцена, родившегося в Васильевском, где и прошло его детство.

### ЗАРАЙСК

В самом крупном городке из нашего списка живет чуть больше 20 тысяч человек. Сюда точно можно приезжать на все выходные: в отличие от предыдущих населенных пунктов, Зарайск сумел сохранить свой кремль.

Городок XII века на юге области гораздо ближе к Рязани, чем к столице. Раньше он и входил в Рязанское княжество. Позже его как-то неудачно обошли и строящийся тракт, и новая железная дорога. Зарайск, расположенный на берегу реки с забавным названием Осётр, законсервировался в своей старинности, двухэтажности и открывается тем туристам, которые решили добраться до него самостоятельно.

Зарайский кремль – самый маленький в России, в длину он даже двухсот метров не набирает. Зато с XVI века сохранился в наилучшем виде. Его повелел построить великий князь Василий III для защиты от татар, и необычная двухцветная красно-белая крепость успешно выстояла несколько осад.

Сегодня здесь музей: можно зайти в Никольский собор XVII века, посмотреть на икону св. Николая Чудотворца XVI века в соборе Усекновения главы Иоанна Предтечи. Посетить музей в здании бывших присутственных мест и прогуляться по зубцовым стенам. Экспозиция музея включает как местные археологические находки времен палеолита, так и мощное собрание русской живописи XVIII – начала XX века с по-

лотами Ильи Репина и Ивана Шишкина. Это фамильная галерея князей Голицыных.

Зарайск – один из тех городов, которые живут в своей истории. В торговых рядах XVIII века с арочными галереями и по сей день можно купить всякую всячину.

В городе сохранилось множество очаровательных деревянных домиков с резными разноцветными орнаментами. Например, дом конца XIX века, в котором жил революционер и писатель Григорий Мачтет. Нежно-голубого цвета, трехэтажный, с накладным орнаментом под кровлей и на углах. Как правило, цоколи таких домов были каменными – и у этого тоже, если присмотреться, просто он не выделен другим цветом. Центральные улицы Вереи манят такими домиками: зелеными, красными, голубыми, зелеными, розовыми. Все – с яркими резными наличниками и покатыми крышами.

Все каменные особняки городка побивает главный местный «магнит» – эффектная водонапорная башня 1916 года постройки. Она словно отделилась от какого-то замка. Ее высота 29 метров, наверху есть смотровая площадка, откуда, говорят, в хорошую погоду видно на 30 км окрест.

В старинных усадьбах находятся и главные музеи города: театральный музей; дом-музей скульптора Анны Голубкиной, ученицы Родена; музей-усадьба Федора Достоевского, где он провел юные годы. Есть даже интерактивный музей обувного дела. Он очень уместен, если узнать о Зарайске побольше: с XIX века здесь работает обувная фабрика немецкого промышленника Августа Редерса. Она совсем рядом. Впрочем, здесь все рядом.

София ЛЯШКЕВИЧ

### «САМБО-70» ПОЗДРАВЛЯЮТ



Анна Щербакова, серебряный призер чемпионата Европы по фигурному катанию, двукратная чемпионка России.

«От всей души поздравляю с юбилеем нашу школу «Самбо-70»! Здесь работают прекрасные тренеры и учителя, которые изо дня в день передают нам свой опыт и знания, учат новому. А мы, спортсмены, стараемся их не подводить и выступать на самом хорошем уровне, при этом радуя наших болельщиков яркими победами. Желаю школе «Самбо-70» дальнейшего процветания и успехов, еще больших побед во всех начинаниях и покорения новых вершин!»



# ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРВОЙ ВОЛНЫ

## Как коронавирус изменил нашу жизнь и что он оставит после себя

Пандемия и всепланетный карантин стали первыми глобальными событиями за последние десятилетия, которые кардинально поменяли жизнь не одной, не двух и даже не десяти, а почти всех стран мира, огромной части их жителей. Изменились экономика, условия жизни, работы, общения, этики. Сегодня мы видим в прошлогоднем кино, как герои беззаботно нажимают кнопки лифтов, протирают руками столы, обнимаются с незнакомцами – и не понимаем, как им не страшно. Коронавирус изменил наше сознание больше, чем нам бы того хотелось.

### ЖИЗНЬ ОНЛАЙН

Когда мы говорим, что «вся планета села на карантин», то, конечно, преувеличиваем. Однако в разной степени и с разным юридическим обоснованием ограничительные меры были введены в большинстве развитых стран мира. Самые жесткие меры – в Китае, Италии, Испании, Германии, Франции. Были закрыты границы, запрещено праздное движение по улицам, существенно снижено количество контактов, вся работа переведена в IT-офисы. Онлайн-жизнь заурядно так, как никогда прежде. Еще недавно удаленная работа была делом смельчаков, консерваторы были мертво привязаны к офису. В марте и апреле из дома пришлось работать бухгалтерам, директорам компаний, поставщикам, копирайтерам и менеджерам. Полностью на удаленный режим перешли 34% российских компаний в затронутых коронавирусом регионах. При этом две трети руководителей заявили, что с таким переходом не возникло никаких проблем. В онлайн перешла и сфера услуг. Многие и до апреля 2020 года заказывали доставку еды или других товаров домой, но именно пандемия сделала это явление массовым, дала мощный стимул всем онлайн-стартапам. Сегодня вам мо-

гут привезти что угодно, от хлеба до воздушных шаров, и сделают это в кратчайшие сроки. Выручка доставщиков еды выросла в 2–4 раза по сравнению с прошлым годом и докарantinным периодом. Причем с окончанием режима самоизоляции люди не полностью вернулись к прежним привычкам: июль стал рекордным по количеству заказов. Люди увидели онлайн-возможности, и они им понравились.

Выросла популярность онлайн-курсов: образовательные платформы сообщают о восьмикратном увеличении числа их учеников, в основном взрослых. Да и домашним заданиям стали уделять на 40% больше времени.

К дистанционному обучению в школах были готовы не все, особенно в глубинке. В середине апреля были новости о том, что в башкирском селе детей приходится вывозить на машине на трассу, чтобы они могли поймать сеть и сделать домашнее задание. Кроме того, стала заметнее перегруженность школьной программы, отсталость некоторых дидактических методов.

С другой стороны, внезапный переход на «дистанционку» принудительно перебрал в XXI век тех, кто до сих пор не успел технологически и ментально в него погрузиться. Стал непростым, но полезным испытанием, которое, вполне возможно, приведет к правильным выводам и изменениям. Надежда есть: как пишет «КП», по итогам пандемии Россия вошла в шестерку лучших стран по качеству проектной работы на уроках и использованию IT-технологий в школе

### НАЕДИНЕ С СОБОЙ

Главное, что сделала самоизоляция с людьми – заставила их увидеть самих себя. Кто-то оказался заперт дома один. Кто-то – с партнером. Другие – с семьей, детьми, бабушками и дедушками. Кажется, в обозримом прошлом семьи никогда не проводили столько времени

друг с другом, а одинокие люди никогда не оставались одни так надолго.

Принудительное сближение опасно. Как сообщила уполномоченная по правам человека Татьяна Москалькова, число случаев домашнего насилия за месяц режима самоизоляции выросло в 2,5 раза. Количество разводов летом резко возросло. Конечно, может быть, пары просто смогли наконец оформить запланированный ранее развод. Но решение многих карантин наверняка подкрепил.

Еще в апреле психологи МЧС подумали об этом и разработали памятку для тех, кому непривычно было сидеть дома. Они отметили, что самоизоляция может вызвать «ощущение напряжения, подавленности, дискомфорта, приводить к переживанию чувства беспомощности и невозможности приспособиться к новым условиям». Как сообщает ТАСС, количество обращений в психологические службы действительно выросло весной 2020 года.

В конце августа генеральный директор ВОЗ Тедрос Адханом Гебрейесус заявил на брифинге в Женеве, что пандемия коронавируса неблагоприятно повлияла на психику людей. Он говорил о тревоге и страхе, которые вызвало заболевание, а также о «глубоком воздействии» из-за «отсутствия социального взаимодействия вследствие пандемии».

Наверное, ни одна тема из последних, даже самых жарких, не была столь дискуссионной. Мир раскололся на тех, кто всерьез боится COVID-19, и тех, кто считает его не опаснее гриппа. ВШЭ провела опрос, согласно которому четверть россиян считает эпидемию выдумкой.

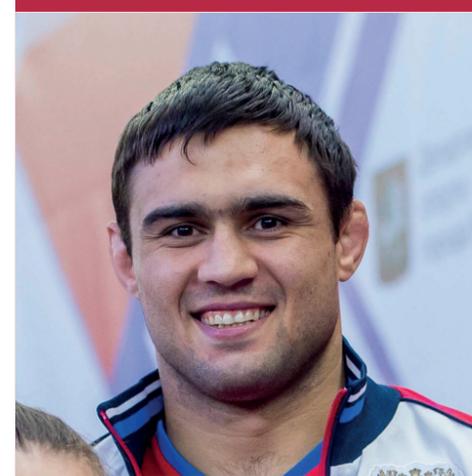
Последствия, впрочем, коснулись всех без разбора. По данным Министерства экономического развития, во время ограничений из-за коронавируса работу приостановили 15 миллионов человек, 680 тысяч потеряли должности из-за

сокращений. Пока мэр Москвы Сергей Собянин говорит, что серьезных ограничений в случае второй волны вводить в городе не планирует, соцсети наводняют паника о новых запретах.

Советы психологов все те же: лучше всего справиться с тревожностью и паникой помогает активная деятельность. И конечно, важно мыть руки. Уж этому-то нас коронавирус научил точно.

Денис КРЯКИН

### «САМБО-70» ПОЗДРАВЛЯЮТ



**Сергей Рябов,** двукратный чемпион мира по самбо, пятикратный чемпион России по самбо, чемпион России по дзюдо

«Поздравляю «Самбо-70» с 50-летним юбилеем! За годы работы школа «Самбо-70» дала путевку во взрослую жизнь тысячам мальчишек и девчонок, воспитала выдающихся спортсменов. Хочется пожелать «Самбо-70» дальнейшего процветания, не останавливаться на достигнутом, приумножая и развивая все, что создавалось годами!»



## САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ СХЕМЫ МОШЕННИЧЕСТВА В 2020 ГОДУ

В мире прогресса, технологий и пандемии на удаленную работу стараются переходить все. В том числе и мошенники. Рынок «разводов», то есть добычи денег обманом, сегодня практически целиком ушел в интернет и телефонию. По официальной информации МВД, за последние полгода снизился рост преступности на улицах – и вырос в IT-сфере. Рассказываем о самых популярных методах ловли и о том, как не попасться на сетевой крючок.

### «ВАС БЕСПОКОИТ СЛУЖБА СБЕРБАНКА»

Несмотря на популярность «развода», множество людей ежедневно отправляют свои деньги неизвестно куда. В июле 2020 года подобный подпольный колл-центр полиция обнаружила в СИЗО «Матросская тишина» в Москве. Его работники успешно похитили у людей несколько десятков миллионов рублей.

Как это работает: «сотрудник службы безопасности банка» звонит и сообщает о подозрительных операциях по вашей

карте. Для их отмены ему нужны полные данные карты, CVV- или CVC-код, код из СМС или пароль от онлайн-банка. Иногда особо бдительных абонентов отправляют к ближайшему банкомату, чтобы провести все через него. В итоге с вашей карты деньги переводятся на счет мошенника. Вернуть их невозможно, потому что вы сами инициировали и одобрили операцию.

#### Что должно насторожить:

- вы не являетесь клиентом названного банка;
- это незнакомый номер телефона, хоть и очень похожий на телефон банка;
- сотрудникам банка запрещено спрашивать CVV- или CVC-коды.

Как себя обезопасить: никогда никому не сообщайте трехзначный код на обратной стороне карты и не вводите смс с подтверждением о денежной операции – такие данные нужны только во время покупки в интернет-магазинах или оплаты счетов. Если вы опасаетесь, что деньги действительно могли быть украдены, то попросите звонящего уточнить последние четыре циф-

ры вашей карты. Настоящий сотрудник банка, безусловно, знает их, тогда как мошенник как раз пытается выудить их у вас.

При первых подозрениях повесьте трубку и сами позвоните или зайдите в банк.

### «ВАМ ПРИШЛИ ДЕНЬГИ ЗА «АВИТО-ДОСТАВКУ»

После того как у популярного сервиса торговли всем и вся появилась своя услуга доставки, мошенники пришли в экстаз. Их метод основан на том же выуживании CVV- или CVC-кодов и цифр из смс – и служит им, увы, так же успешно.

Как это работает: вы выставляете товар на продажу, с вами связывается покупатель и просит отправить его через «Авито-доставку». Общение переходит в мессенджеры WhatsApp, Telegram или Viber. Покупатель сообщает, что уже оплатил товар, и присылает ссылку якобы на сайт «Авито» с подтверждением. Вам остается впечатать в отдельную форму данные банковской карты для

закрепления операции. Ваши деньги оказываются в руках мошенников.

#### Что должно насторожить:

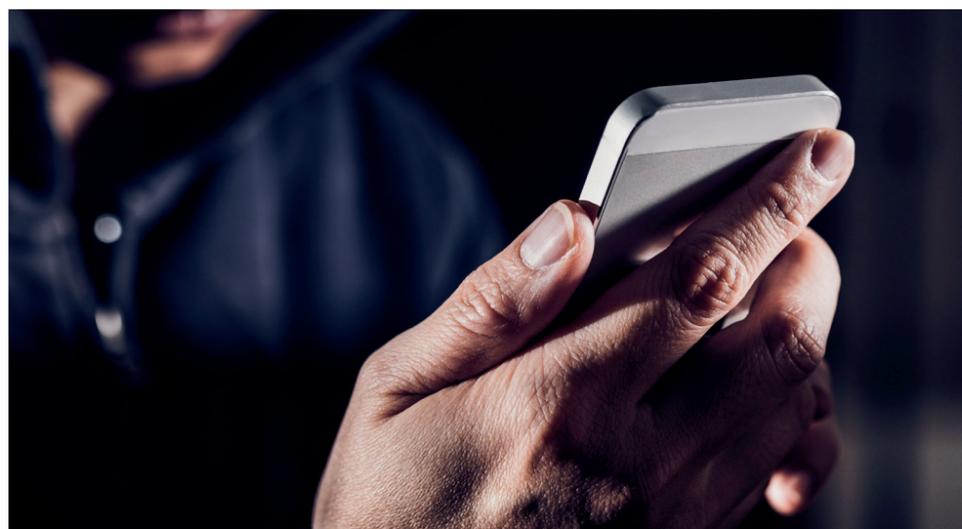
– предложение перейти в мессенджеры для общения. Чат сайта «Авито» блокирует все сообщения со ссылками, поэтому мошенники не могут в нем работать;

– указание действовать быстрее и срочно. Натиск должен не дать клиенту сообразить, что к чему;

– сообщение о том, что деньги уже у вас. В настоящем сервисе продавец получает оплату только после того, как покупатель принял товар;

– в названии открывшегося по ссылке сайта будет мелкая ошибка: avito, avto, avito-delveri и так далее. Это сайт мошенников, через него они и проводят свою операцию.

Как себя обезопасить: проверьте профиль покупателя, его рейтинг, срок регистрации на сайте. Ведите переговоры только по телефону или в чате «Авито». Не соглашайтесь на неизвестные схемы купли-продажи, заранее прочитайте про «Авито-доставку», не от-



крывайте неизвестных ссылок (а если открыли, смотрите название сайта) – и конечно, никогда не отправляйте никаких кодов. Помните: для того чтобы перевести деньги, достаточно номера карты или номера телефона. Никаких других цифр и паспортных данных. А лучше договаривайтесь о личной встрече в безопасном и людном месте.

### «ПОДТВЕРДИТЕ РЕГИСТРАЦИЮ, ВВЕДИТЕ ПАРОЛЬ»

Откуда наши номера и данные у мошенников? Мы сами даем их. Регистрируемся на новых сайтах, оформляем карты магазинов, пишем свои телефоны, электронную почту, паспортные данные и пароли. Даже серьезные организации страдают от хакеров. Напомним, в июле этого года были взломаны Twitter-страницы Билла Гейтса, Илона Маска, Барака Обамы и других знаменитостей.

Как это работает: взламывать не обязательно, мошенники вынуждают пользователей самих предоставлять доступ к данным. В рассылках и смс-сообщениях они под разными предлогами заманивают вас на копию известного сайта. Госструктур, банка, почтового сервиса – любого, пароль от которого может быть полезен. Подделки очень хороши, отличаются только имена, совсем незначительно. Такая схема называется «фишинг», выживание. Например, на волне коронавируса расплодилось рассылки с информацией «от ВОЗ» и ссылки на сайты «по выплата пособий».

Целью фишинга являются не только коды банковских карт, но и личная информация: номера телефонов, паспортные данные, адреса, пароли к соцсетям.

#### Что должно насторожить:

- любой сайт, требующий личную информацию (паспортные данные, пароль, CVC-код банковской карты);
- письмо с просьбой подтвердить учетную запись на каком-либо сайте, перейдя по ссылке и введя свой логин и пароль;
- письма без повода и звонка из банка с началом вроде этого: «чтобы восстановить доступ к банковскому счету...».

**Как себя обезопасить:** это непросто, потому что мы не можем отказаться от покупок и регистраций в интернете, а значит, продолжаем делиться личной информацией с незнакомыми ресурсами. Заведите себе отдельную почту для регистраций на сайтах. Включите спам-фильтры. Везде, где можно, активируйте систему двухфакторной идентификации (не только логин и пароль, еще смс по телефону). Внимательно смотрите на название сайта, на который переходите. Не ходите по ссылкам от незнакомцев и коротким ссылкам вида bil.gy или ru.owf, даже если они пришли от друзей. Используйте браузеры со встроенной антифишинговой защитой: Chrome, Safari, Firefox.

### «НАЙДЕНА БЕСПЛАТНАЯ СЕТЬ. ПОДКЛЮЧИТЬСЯ?»

Бесплатный интернет становится нормой в общественных местах, и многие по привычке ищут его везде, где бы ни оказались. Этим пользуются мошенники, которые крадут личную информацию прямо по воздуху.

Как это работает: вы ищете доступный интернет поблизости и подключаетесь к ближайшей точке. Она может называться вполне убедительно: «Hotel wifi» в отелях или с названием кафе, в котором вы находитесь. Но

на самом деле создает ее не организация, а незаметные посетители, которые сидят у вас под боком или за стенкой. Теперь все ваши операции проходят через их ноутбуки: они узнают пароли к почте, соцсетям, банковским аккаунтам – любую информацию, которая попадает в сеть через ваш гаджет.

#### Что должно насторожить:

- точка Wi-Fi не защищена паролем;
- у нее странное имя, которое никак не связано с тем местом, в котором вы находитесь;
- имя, напротив, похоже на название места, однако есть крохотные отличия, например в одной букве.

Как себя защитить: не доверять сетям без пароля. В общественном месте уточните у сотрудника название Wi-Fi и проверьте, чтобы данные совпали. Отключайте функцию Wi-Fi, пока не пользуетесь ею, чтобы ваш телефон автоматически не подключался к известным сетям – их умеют подделывать. Если вам нужно воспользоваться бесплатным интернетом, постарайтесь не вводить в эту сессию пароли, данные карт и злополучный CVV-код. Изучите, что такое VPN («виртуальная частная сеть»), и используйте ее для шифрования своего соединения. Для этого нужны специальные программы.

### «ПОМОГИТЕ, ЗАБОЛЕЛА МАМА»

Примером того, зачем может понадобиться ваша личная информация, лично служит эта мошенническая схема. Есть два варианта.

В первом вам звонят/пишут смс с неизвестного номера примерно такого содержания: «Мама, у меня проблемы, положи 1000 рублей на этот номер, я все объясню». Или тоньше: «Мама, перезвони, у меня проблемы».

Более суровый вариант – работа с соцсетями. В этом случае взламывается ваша страница, и мошенник получает ваш голос.

Как это работает: в случае с смс вы переводите деньги на указанный номер и прощаетесь с ними навсегда. В случае кражи аккаунта от вашего имени вашим друзьям начинают приходить панические сообщения вроде «Привет, мама заболела, нужна операция, а денег нет». Причем мошенники могут знать имя матери, ее возраст – в общем, всю информацию, на которую им повезло наткнуться в процессе фишинга. Часто в ответ на вопросы посылают даже справки из больниц.

#### Что должно насторожить:

- обезличенность подобных сообщений. Нет никакой возможности убедиться, что на том конце – именно ваш сын, подруга, мама.
- любая просьба о деньгах, выраженная в смс и сообщении с незнакомого номера.

Как себя обезопасить: в случае если вы получили такое сообщение, не пожалейте пары минут и позвоните тому, от чьего имени оно отправлено. Вы либо сообщите человеку, что его аккаунт взломан, либо действительно сможете помочь. Чтобы самим не стать жертвой мошенников и не отдать аккаунт в чужие руки, обезопасьте его с помощью двухфакторной аутентификации. И конечно, придумайте пароли посложнее – с цифрами и разными регистрами.

### «ЗАРАБАТЫВАЙ БОЛЬШИЕ ДЕНЬГИ БЕЗ УСИЛИЙ!»

Карантин планеты всей создал благоприятные условия для развития онлайн-курсов. Тут и повышение квалификации, и хобби, и психология,

и новые профессиональные навыки. Предложений масса, но не каждая школа или преподаватель смогут дать действительно полезные знания. В случае мошенничества в инфобизнесе вы получаете «воду» в обмен на свои деньги.

Как это работает: покупателей заманивают эффектной рекламой и яркими слоганами – «Я заработал миллион просто сидя дома» или «Хочешь найти богатого мужа? Я расскажу как». Наживки обещают долговременный, быстрый и гарантированный успех практически без усилий. В итоге покупатели либо не получают совсем ничего, либо – набор банальных истин в духе Тони Роббинса: «Мысли позитивно!», «Если ты лидер, ты активен», «Преодолей свой страх» и т. д.

Если это курсы по обучению какому-либо мастерству или навыку, тут могут быть другие подводные камни: откладывается старт курса, требуются доплаты за сдачу экзаменов или нужные материалы, обучение на старой технике, которой не было в описании.

#### Что должно насторожить:

- обещание быстрого и немедленного обогащения без всяких вложений и усилий;
- мало конкретики, много расплывчатых обещаний прекрасного будущего. Например, «Наша методика уникальна и действенна» – но без деталей;
- отсутствие информации в графе «Контакты», кроме электронной почты.

**Как себя обезопасить:** тщательно проверять информацию о курсах. Ищите отзывы о тренере, проверяйте его фотографии и фото довольных клиентов в поисковике картинок. Если это университет или школа, проверьте образовательную лицензию на сайте Рособнадзора. На серьезное обучение должен быть заключен договор, в котором будут прописаны все аспекты, в том числе финансовые.

### «ЗАРАБАТЫВАЙ НА ФОРЕКСЕ!»

Еще один «золотой колодец», из которого можно черпать и черпать, – трейдинг. «Форекс» – это международный

валютный рынок, операциями на котором можно увеличить свои вложения. Или потерять их.

**Как это работает:** главный в этой схеме – брокер, то есть посредник. Человек, разбирающийся во всей валютной кухне и рискующий вашими деньгами от вашего имени. Вы находите такого посредника (а чаще он находит вас), передаете ему сумму для трейдинга, которую он обещает гарантированно увеличить. И он это делает! Доход вырастает, а владельца счета пытаются раскрутить на еще одно вложение: либо чтобы увеличить прибыль, либо, если он хочет вывести деньги, для выплаты комиссии. После получения средств брокер пропадает.

#### Что должно насторожить:

- агрессивная реклама в духе «сейчас или никогда!», «единственный шанс!»;
- обещание высоких процентных ставок (от 30 до 100%);
- гарантия результата (в трейдинге нет и не может быть никаких гарантий).

**Как себя обезопасить:** для начала – повысить финансовую грамотность. Почитайте статьи, книги, пройдите курс у действительно уважаемого экономиста. Узнайте все о брокере, проверьте его статус: уважаемые брокерские фирмы имеют лицензии ЦБ РФ, репутацию и отзывы. Не клюйте на обещание немедленного обогащения и гарантию результата в 70% годовых. Если вы уже вложили деньги, хотите вывести их и с вас за это требуют еще средства, не переводите. Ваши деньги обратно вы уже не получите.

С выходом мошенников в IT-сферу изменились только атрибуты. Суть осталась прежней: заставить человека раскошелиться – и сбежать. Поэтому главное – запомнить, что ваши данные в сетевом мире все равно что кошелек, паспорт и отпечатки пальцев. Никому их не передавайте, не вводите нигде кодов своих карт и цифр из смс. И потратьте время на изучение кибербезопасности. Этот курс вам точно пригодится.

Анна БЕКИНА



## ВАШ АДВОКАТ



**В последнее время идёт резкий всплеск мошенничеств разных видов. Сегодня затронем два – мошенничества со льготами (1) и мошенничества с банковскими картами (2).**

1. Еще не подписал президент РФ указы о выплатах в связи с коронавирусной инфекцией, а жулики всех мастей начали звонить и писать гражданам о редкой возможности ускоренно получить от 100 до 250 тысяч рублей. Для этого всего-то и нужно отправить 1, 2 или 5 тысяч рублей на предлагаемые реквизиты, будто бы для проверки ва-

шей банковской карты или заполнить нехитрую анкету, опять же с данными карты. Кто заполнял или сообщал, не только не получил «выплаты», но и свой перевод потерял.

**Как противодействовать подобным случаям, особенно, чтобы обезопасить пожилых родственников?**

Во-первых, сегодня и в дальнейшем вся информация в доступном изложении обо всех льготах есть на сайте gosuslugi.ru. Не владеете компьютером? Попросите родственников или соседей зайти на этот портал и показать или прочитать вам эту информацию.

Во-вторых, самому запомнить и объяснить родне, что, если звонок, письмо или приход «сотрудников собес» в 99,99% - попытка мошенничества. Зафиксируйте телефон или смс и передайте данные в отдел полиции. Двери, конечно, по такому поводу открывать не нужно.

2. Летом Москву и Московскую область накрыл шквал звонков «липовых» сотрудников службы безопасности банков. Большинство случаев, как под копирку: вам называют ваши личные данные и тут же спрашивают, знаете ли вы, например, Пупкина? Вы, конечно, ответите, что нет. Тут же будет

сообщено о попытке несанкционированного списания денежных средств. Любой неопытный человек может впасть в панику, что вполне понятно. Далее «безопасник» предлагает приостановить операции и создать дополнительный счёт. После чего вам начинают приходить смс с паролем, который собеседник или его подельник попросит назвать. Стоит это сделать и спустя несколько минут получите смс-ки о списании средств. Иногда «безопасник» перезванивает, чтобы удостовериться, «все ли в порядке?»

**Что делать, если вы, ваш родственник или знакомый попал в подобную ситуацию?**

1) Звоните в банк, выпустивший карту, с которой были мошеннически списаны деньги. Коротко опишите ситуацию и попросите заблокировать карту.

2) Подайте в этот же день заявление в районный отдел полиции, получите регистрационный талон - КУСП.

3) Лично явитесь в отделение банка, где получали карту, напишите заявление с указанием всех обстоятельств, просьбой провести проверку и вернуть денежные средства, упирая на то, что мошенники сообщили вам личные данные, включая номер карты. К заяв-

лению приложите копию талона КУСП. Получите справку из банка о списанной мошенниками сумме.

4) Полученную справку отвезите в полицию и передайте оперативнику, занимающемуся этим делом. Конечно, опер может запросить у банка эту справку сам, но вы можете существенно сократить ему время и ускорить процесс возбуждения уголовного дела.

**Каков будет исход уголовного дела?**

Результат непредсказуем. Полиция довольно часто находит преступников. Сложнее с возвратом денег. Обычно, к моменту задержания, денег уже нет. Что касается получения компенсации от банка, то вероятность возврата невелика. Поэтому рекомендую оформить страховку банковской карты, особенно для пожилых родственников. Ведь как показывает практика, часто все самые подробные разъяснения о мошенниках и их методах разбираются вдребезги о дар убеждения жуликов.

**Записаться на прием к адвокату Юрию Костику вы можете по телефону 8 (925) 675-46-26. Если вам не ответили сразу, то обязательно перезвонят. Адрес приемной: Профсоюзная ул, д. 76.**

## ОБРАЗОВАНИЕ

# САМООРГАНИЗАЦИЯ 80-ГО УРОВНЯ

*Как школьники сдавали ЕГЭ на карантине и осваивали тренировки онлайн*



Начало периода самоизоляции застало учащихся ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта в период весенних каникул. В течение трех месяцев тренировочный процесс в помещениях и на улицах был остановлен. Однако благодаря современным технологиям юные и именитые спортсмены смогли продолжить подготовку дистанционно под чутким наблюдением своих тренеров. Учеба тоже была переведена на онлайн-формат. И можно уже сейчас сказать, что все справились. На первых после карантина соревнованиях воспитанники «Самбо-70» завоевывают заслуженные медали.

Во время пандемии в социальных сетях было проведено немало челленджей, флешмобов. Спортсмены «Самбо-70», родители, учителя, тренеры, руководство активно принимали участие во всех этих событиях. Рубрика «#Самбо70тренируется» собрала в «Инстаграме» тысячи видеозаписей тренировок в домашних условиях. Флешмоб «Надень футболку стоя на руках» вышел на общероссийский уровень. Телеканал «Москва 24» даже снял сюжет об этом необычном упражнении. Рубрика «Самбо-70 рекомендует» собрала сотни книг и фильмов, которые люди советовали

друг другу прочитать и посмотреть в период самоизоляции. А какие замечательные блюда готовили все вместе и выкладывали на сайт #кулинарысамбо70. Такие активности, по мнению многих, стали дополнительным стимулом не скучать дома и поддерживать себя в форме.

Но хотя у людей и увеличилось количество свободного времени, все равно нужно было учиться. Нелегким окончание учебного года вышло для общеобразовательной школы. И для учеников, и для родителей, и для учителей. В условиях пандемии в школе «Самбо-70» окончили 11-й класс 86 ребят. Можно сказать, окончили героически. Вряд ли какому-то другому выпуску приходилось так непросто. Во время сдачи ЕГЭ выпускники 2020 года в целом показали неплохой уровень подготовки, несмотря на дистанционный формат обучения. Девять выпускников даже получили аттестаты с отличием. Их наградили медалями РФ «За особые успехи в обучении» и похвальными листами. А два человека были удостоены отдельной медали «За особые достижения в обучении» г. Москвы.

Если бы не пандемия, то последний звонок в «Самбо-70» приковал бы к себе взгляды любителей

фигурного катания со всего мира. Ведь в 2020 году школу окончила олимпийская чемпионка 2018 года, чемпионка мира и Европы Алина Загитова. Но, увы, у выпускников-2020 не было ни праздника последнего звонка, ни выпускного вечера. 11-классники должны были просто прийти и по одному забрать аттестаты. Чтобы подчеркнуть торжественность момента, администрация школы постаралась создать праздничную атмосферу. Церемония прошла в новом формате, со всеми мерами предосторожности: участники были в масках и перчатках, соблюдали дистанцию. В фойе перед вручением аттестата каждый выпускник получил сердечко со своим именем, которое потом повесил на символическое «Дерево выпуска 2020 года». И здесь нельзя не вспомнить известные строки: «Самбо-70» сердце отдано. «Самбо-70» – навсегда!». Аттестаты лично вручал генеральный директор, выпускник первого выпуска школы «Самбо-70» Ренат Алексеевич Лайшев, который нашел для каждого теплые слова и пожелания.

Людмила ДЕДКОВА

# ВСЕМ ХОЛОДЦАМ ХОЛОДЕЦ



В старину на Руси холодцы варили к Рождеству и Новому году. Есть даже поговорка: «На дворе студень – мерзнуть будем, на столе студень – тепло людям». Холодец многие любят, но, так как готовится он долго, то и делают его редко. Современным хозяйкам не хочется тратить на него время. А зря. Магазинные холодцы и студни – совсем не то, что домашнее блюдо. Стоит только один раз попробовать – и превратится весь цикл приготовления отменного холодца в увлекательный процесс семейных посиделок. Хотя бы раз в год стоит затратить время и сварить этот деликатес самостоятельно.

Рецепт от заместителя генерального директора по спортивной подготовке ГБОУ «Центр спорта и образования «Самбо-70» Москомспорта Сергея Владимировича Соломатина.

**Ингредиенты:**

- Свиная рулька
- Говяжья бульонка
- Говяжья нога
- Говядина
- Крылья индейки
- Свиные ножки

- Лук
- Морковь
- Чеснок
- Черный перец
- Лавровый лист

**Рецепт**

Самое главное в холодце – правильно выбрать мясо. Важно, чтобы оно не подвергалось заморозке и было свежим. Всё мясо нужно положить в большую кастрюлю и залить холодной водой. Довести до кипения и слить первый бульон. Достать мясо, кастрюлю промыть. Снова заложить мясо, добавить лук, морковь, соль, перец, лавровый лист. Залить холодной водой так, чтобы уровень воды был на 4–5 см выше уровня мяса, и на медленном огне поставить вариться в течение пяти часов. Выключить огонь через пять часов, дать остыть. Достать мясо и порезать на мелкие одинаковые кусочки. Бульон процедить. Разложить мясо по формам, добавить мелко порезанный чеснок и аккуратно с помощью половника залить бульоном. Поставить застывать в холодильник. Через несколько часов холодец готов. Приятного аппетита!

**«САМБО-70» ПОЗДРАВЛЯЮТ**



**К юбилею  
Посвящение «Самбо-70»**

Полсотни лет, полвека мимо  
Здесь ценят каждого из нас  
И тех, кто учит человека,  
И кто пришел к нам в первый класс.

Спортсмен инструктор, доктор, тренер –  
Здесь важен каждый. Педагог  
Ответит вам на все вопросы,  
Поможет сдать задание в срок.

Ребенок, вставший на татами,  
Приемы сможет изучить.  
Ведь тот, кто здесь решил учиться  
Душой спорт должен полюбить.

*Юлия Лайшева*

**АНЕКДОТЫ**



\*\*\*  
Объявление в аэропорту:  
Уважаемые пассажиры рейса, вылетающего в Ниццу, прекратите корчить рожи пассажирам, вылетающим в Саранск.

\*\*\*  
Хорошие выходные взрослого – это обычный день в детском саду: дневной сон, немного мультиков, вкусенького покушать и ничего не решать.

\*\*\*  
– Знаешь, Тамара, если твой муж четыре раза пойдёт налево, то, по законам геометрии, он вернётся к тебе...  
– Хм-м-м, а если налево четыре раза схожу я?  
– Тогда ты вернёшься к маме.

\*\*\*  
Сыну начальника гидрометцентра ис-

полнилось от 32 до 35 лет, на самом деле 28, по ощущениям – 23 года. Местами – дочь.

\*\*\*  
Начинаю подозревать, что на работе я нахожусь в контрольной группе, которой вместо зарплаты выдают плацебо.

\*\*\*  
– Здравствуй, добрый молодец! Здравствуй, птичка-невеличка! Здравствуй, деревце зелёное! Дико перед всеми извиняюсь: первый раз за рулём...

\*\*\*  
Сейчас дети разочаровываются в том, что их телефоны и гаджеты не оправдывают ожиданий. Единственным моим разочарованием в детстве было то, что вкус земляничного мыла не совпадал с его запахом.

\*\*\*  
– Почему вы отправились за мужем-де-

кабристом в Сибирь?  
– Потому что я не договорила!

\*\*\*  
Весь год думал, что копил на отпуск, а оказалось – на карантин.

\*\*\*  
В связи с текущей эпидемиологической ситуацией предлагаю вернуть моду на шляпы и трости. Приветствуя знакомого человека, вы поднимете шляпу, тем самым избавитесь от телесных контактов, а трость вам понадобится, если кто-то все-таки захотел нарушить данное правило.

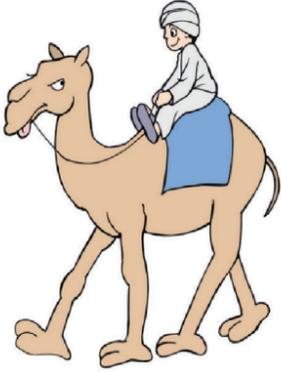
\*\*\*  
Из одного женского журнала:  
– стр. 14: прими себя такой, какая ты есть;  
– стр. 15: сбрось 20 кг за неделю;  
– стр. 16: рецепт приготовления торта

\*\*\*  
Бесконечно можно смотреть на три вещи...

Чтобы бесконечно смотреть на неограниченное количество вещей, купите полную версию.

\*\*\*  
Пандемия четко разделила людей на грамотных и неграмотных. Первые маски надевают, вторые одевают.

\*\*\*  
Графомания – это болезнь, которой болеет автор, а страдают от неё читатели.

		Проявленная сме- лость	Н	Страна с выс- чайшей вершиной	П	«Каб- лучок»- грузо- вичок	Ф	Спор- тивное ож- ждение	О	Имя Шмидт а
		Братская фамилия у Досто- евского	Р	Пассия трудо- голика	Р	Коро- лев- ский капут	М	Пробка, но не в бутылк е	З	Военная песня «Случай- ный ...»
		«Голова» скелета	В	Зав ер- шае тся сда чей зачётов	С	Ткань, в которую «входит» само лёт	Л	Перна- тый амери- канец	Школяр	
Ч				«Пус- тышка» для медведя	П	«При- даное» нищей княжны	Т	И	У	
Горь- ец, борец против царя		Музы- каль- ная «пе- чалка»	М			«Пришёл волк и народ умолк»	Н			
А				Чурбан		... с плав аю- щей запят ой	А			
Не грудь, а целый памят- ник		Гибрид топора и ножа	С		К	Коорди- наты в житейс- ком море	Ч	«Осв е- титель» святого	Какой город пла- вает?	
Б				Конёк- боду- нок		Барские шесть- сот соток	И	Н	Е	
Лекарь с колдов- ским на- клоном		Пира- тская висе- лица	Р	Е		Всем у свету по секрету	Ц			
З	Побег на генеал о- гическом древе	Ю	Андже- лина из фильма «Хакеры»	Д	О	И	«Круго- ворот» лекций	«Лес лапчатый»		
Н				Мясо в капусте	Г			Е		
	Принад- леж- ность швеи		Его истико в Лунных горах	Н		«Камен- ный цветок» по жанру	Граф де ла Фер	Круп- нейшая река Якутии	Двойник минуса в грам- матике	
Х				Полигон для ри- сования мелками	А	С	А	Л	Т	
	Острый чесноч- ный суп		«Авось» сме ль- чаков	Р			«Штука- турка» на веках	Т		
Р				Старый артил- лерист	К					
	Блужда- ющее у реки		Место для бревна	Г			Япон- ское горячи- тельное	С		

НЕ ПРОПУСТИ!

Где: Музейно-выставочный ком-  
плекс Академии акварели и изящ-  
ных искусств Сергея Андрияки.

Когда: до 10 ноября 2020 года.

Контакты: улица Акаде-  
мика Варги, д. 15. Телефон:  
+7 (495) 531-55-55\*541.

Время работы: среда – воскрес-  
нье, с 11:00 до 19:00.

В залах Музейно-выставочно-  
го комплекса Академии акварели  
и изящных искусств Сергея Андри-  
яки открылась масштабная, ори-  
гинально задуманная выставка  
«Не о войне», посвященная 75-летию  
Великой Победы. Организаторы со-  
знательно отказались от традици-  
онного «батального» решения темы,  
удержавшись от соблазна включить  
в экспозицию даже холсты, отра-  
жающие немногие лирические мгно-  
новения войны... В основе концепции  
лежит глубокая убежденность, что  
лучшей благодарностью героям яв-  
ляется максимальное использова-  
ние возможностей, которые дарует  
мирная жизнь и которые сегодня  
кажутся такими естественными:  
творчески плодотворно трудить-  
ся, растить детей, вдыхать арома-  
ты трав, смакуя и ценя каждую ми-  
нуту, наслаждаясь самим течением  
жизни... Жизни, возможность кото-  
рой была оплачена такой страшной  
ценой! В экспозиции представлено  
130 музейных и авторских полотен.

Где: Государственный Дарвинов-  
ский музей.

Когда: 23 сентября – 8 ноября  
2020 года.

Контакты: ул. Вавилова, д. 57.  
Телефон: (499) 783-22-53. Экскурси-  
онное бюро: (499) 132-1047.

Фестиваль подводной фотогра-  
фии «Дикий подводный мир» прово-  
дится с 2015 года и уже стал тра-  
диционным и ожидаемым событием  
в культурной жизни России. Цель  
фестиваля – познакомить зрителей  
с удивительной красотой подводно-  
го мира и его чудесными обитателя-  
ми. Подводные фотографы из России  
и Казахстана, Украины и Белорус-  
сии, Швеции и Германии, Филиппин  
и Таиланда представили 100 новых  
подводных фотографий, сделанных  
в разных морях и океанах, озерах  
и реках нашей планеты. В этом году  
отдельно объявлена тематическая  
ветвь, посвященная затонувшим  
объектам.

Где: ЦКИ «Меридиан».

Культурный центр «Мериди-  
ан» приступил к полноценной ра-  
боте в очном режиме. Записаться  
в кружки и студии можно ежедневно  
с 11:00 до 19:00 в кабинете 104  
(корпус «Кружки»).

НЕОБХОДИМЫЕ ДОКУМЕНТЫ  
ДЛЯ ЗАПИСИ:

1. При заключении договора  
с несовершеннолетним участником  
(до 18 лет):

- паспорт родителя, заключаю-  
щего договор;
- свидетельство о рождении/па-  
спорт ребенка;
- СНИЛС ребенка.

2. При заключении договора  
с совершеннолетним участником  
(18 лет и старше):

- паспорт;
- СНИЛС.

Уточнить информацию мож-  
но при записи или по телефону:  
8 (495) 333-60-01.

Э	К	В	С	Е	У	Л	Ж	Ч
И	Н	О	Н	В	Ж	О	Ц	Л
И	Н	Э	Л	Ж	О	И	Д	У
Л	Ч	У	Ф	С	В	О	Н	Д
У	Ч	Ч	Л	И	Н	Ц	У	
П	Э	Ч	Л	У	О	Л	И	Н
Э	Ж	И	П	О	Ж	О	С	
Л	Ж	И	П	С	В	Д	Т	
Э	И	Н	Э	И	В	Л	С	У
Н	Э	Н	В	Ж	С	Л		
С	Э	В	У	В	Л	К	Э	У
Ч	Н	О	Н	Р	О	И	И	В
Л	Л	Л	Л	У	Ц	Э	Р	Н
У	В	В	У	Ц	У	С	В	
В	О	Э	В	Ш	В	Д	К	
Л	Л	Д	К	Ц				
Ч	Л	С	О	И	П	Э	Д	
О	Ф	Ц	Н					

**CAMBO 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

**CAMBO 70**

• Занятия с инструктором  
• Абонементы  
• Разовые посещения



**Тренажерный зал**  
в двух шагах от дома  
и по доступным ценам

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



Ответы на сканворд:

ТЁПЛЫЙ КРАЙ

Газета районов Коньково и Теплый Стан  
Теперь понятно!

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: Вера МИХАЙЛОВА  
Фото: Иван Писаренко  
Над номером работали: Людмила Дедкова, Юрий Костиков, Александр Чернаков  
Дизайн: Никита Баринов (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  
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.

№2 (52), сентябрь 2020 года  
Тираж: 100 000 экз.  
Заказ №1942  
Распространяется бесплатно.  
Подписано по графику в печать 21.09.2020 в 18:00  
Отпечатано в типографии: ООО «ВМГ-Принт», 127247, г. Москва, Дмитровское шоссе, д.100