Ноябрь
2020 года
Выпуск
№11
Распространяется
бесплатно

НАШИ СОСЕДИ +

Спецвыпуск:
Видное

Ваша «Управляющая компания Эстет»
Московская область, Ленинский р-н, г. Видное, Битцевский проезд, д.11
8 (499) 704-40-45 - офис
ук-эстет.рф
8 (499) 700-02-70 - диспетчерская

Мы создаём комфортные условия для нашей жизни!

стр. 2

ДОСТУПНАЯ СРЕДА

Безопасное пространство для инвалидов

стр. 3

БЕЗ ПЕРЕРЫВОВ

Учреждения культуры снова на удалёнке

стр. 4

ПОИГРАЕМ?

Почему дети так увлечены гаджетами

Научный подход

Человечеству свойственно тянуться к экспериментам, открывать что-то новое, менять собственную жизнь и мир вокруг себя. Все это было бы невозможно без науки. Свой праздник ученые всей планеты ежегодно отмечают 10 ноября.

В Видном работает коллектив ученых, хорошо известный не только в стране, но и во всем мире. Это Всероссийский научно-исследовательский институт технологии консервирования (ВНИИТеК), который в этом году отмечает свое 90-летие. Его история изобилует удивительными событиями и значимыми фактами. В годы войны институт обеспечивал нашу армию необходимыми пищевыми концентратами. А с 1955 года здесь были начаты работы по созданию специального питания для космонавтов – не только полезного, но и правильного, удобно упакованного. Именно тут разрабатывали рационы питания для спортсменов, участвовавших в Олимпийских играх, пилотов, полярников, моряков-подводников. Много сил вложено в развитие детского и лечебного питания.

Сегодня ученые института заслужили широкую мировую известность и авторитет. Своей главной целью они считают создание продуктов по технологиям, которые обеспечат их безопасность и долгое сохранение качества. Например, процесс приготовления «космической» пищи основан на технологиях тепловой стерилизации, обезвоживания тепловой и сублимационной сушкой. Именно они используются на Бирюлевском экспериментальном заводе, который производит 90 процентов орбитального рациона.

ВНИИТеК не останавливается в своих изысканиях: здесь ведется очное и заочное обучение, среди сотрудников есть академики, доктора наук, кандидаты. Они продолжают внедрять технологии переработки овощей и фруктов, создавать новые продукты.

К 75-ЛЕТИЮ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ

Мирное небо над головой

Солдаты и офицеры, партизаны и бойцы трудового фронта, военные врачи и инженеры, работники заводов и фабрик – все они каждый день на своем месте изо всех сил приближали долгожданную Победу. И всех их мы вспоминаем в наше мирное и спокойное время. Герои тех лет как никто заслужили нашу заботу, внимание и поддержку.

В Видном стартовала акция «Спасибо за мирное небо». Началась она в квартале «Северный» и будет проходить в наиболее людных местах и больших торговых центрах, чтобы о ней узнали как можно больше жителей. Проводившие её члены организации «Волонтёры Подмосковья» и активисты движения «Юнармия» рассказывали местным жителям, как именно можно помочь ветеранам Великой Отечественной войны. Один из самых простых и доступных способов – участие в акции «Красная гвоздика», которая проводится совместно с благотворительным фондом «Память Поколений». Можно перечислять пожертвования на сайте pamyatpokoleniy.ru или купить значок в виде красной гвоздики на сайте гвоздика.рф.

– Мы стремимся привлечь как можно больше добрых сердец к помощи людям, защитившим нашу страну. Все вырученные средства направляются на высокотехнологичную медицинскую помощь ветеранам, – отметил руководитель Московского областного движения «Волонтёры Подмосковья» в Ленинском городском округе Ойбек Муинджонов.

– Ветеранов Великой Отечественной войны осталось не так много. Конечно, мы должны им помогать. Ведь они столько сделали для всех нас! – поделилась видновчанка Лидия Васильевна Смирнова.

Анастасия Терентьева очень любит свою 94-летнюю бабушку, ветерана труда, часто навещает ее и во всем старается помочь. Но этого ей кажется мало. Девушка намерена участвовать в проектах, связанных с волонтерством.

– Мне интересно помогать людям. Так здорово, что у нас еще есть возможность общаться с теми, кто был свидетелем тех событий. Они добыли такую трудную, но нужную Победу. И принести им продукты или лекарства – самое малое, чем можем их отблагодарить, – считает Анастасия.

Люди не проходят мимо, почти все выслушивают волонтеров с улыбкой и даже задают уточняющие вопросы.

– Многие относятся к акции с интересом. Подходят, берут брошюры, внимательно их изучают. А мы делаем им приятный подарок – браслеты с названием акции, – рассказал волонтёр – юнармеец Алексей Ливенский.

Жителям напомнили и о том, что у них есть возможность вступить в штаб волонтеров и быть полезным людям, находящимся на самоизоляции. Добровольным помощником может стать человек любого возраста. Но особенно ценно, когда это делают представители молодежи. Подобные акции будут проводиться и в дальнейшем. Ведь о ветеранах нужно помнить не только в День Победы.

Ирина МОСКВИНА

НОВОСТИ УК «ЭСТЕТ»

ПРОВЕРКА ГОТОВНОСТИ

В многоквартирных домах № 11 и 13 по Битцевскому проезду недавно выполнены работы по дезинфекции и дератизации. Помещения очищены и обработаны от грызунов и насекомых-разносчиков инфекции.

Кроме того, в рамках подготовки к предстоящей зиме специалисты УК «Эстет» провели инвентаризацию уборочного инвентаря. Какая бы зима нас ни ждала – снежная или такая, как была в прошлом году – необходимо быть к ней готовыми. Также были закуплены реагенты, которые помогут эффективно бороться с гололедом, выполнен техосмотр уборочной техники.

НОВОСТИ ЖКХ

СНЕГ НЕ СТАНЕТ НЕОЖИДАННОСТЬЮ

Снегоуборочная техника подготовлена во всех городских округах Подмосковья, сообщил глава областного Министерства благоустройства Михаил Хайкин. В общей сложности в регионе насчитывается почти 1,9 тыс. единиц специализированной техники: снегоуборочных машин, погрузчиков, самосвалов, комбинированных дорожных машин. В течение октября во всех округах, в том числе Ленинском, прошли смотры готовности такой техники. У нас приводить в порядок дороги будут 97 единиц большой и малой механизации. Кроме того, с запасом на три месяца закупили противогололедные материалы. «В каждом муниципальном образовании определено место складирования снега», – также сообщил министр.

Из-за ограничений по въезду иностранцев в двенадцати округах сократилось число дворников – на 770 человек. Нехватка составляет около шестнадцати процентов. Министр призвал руководителей муниципалитетов заняться решением этого вопроса.

ВНИМАНИЕ!

ИЗМЕНЕНИЕ НОРМАТИВОВ

Уважаемые жители!

Информируем вас об изменении нормативов потребления водоснабжения и водоотведения с 1 ноября 2020 г. В соответствии с распоряжениями Министерства ЖКХ Московской области №386-РВ от 20.10.2020 г. и №393-РВ от 21.10.2020 г. меняются нормативы потребления коммунальных услуг по холодному и горячему водоснабжению, водоотведению и нормативы расхода тепловой энергии, используемой на подогрев холодной воды.

11 НОЯБРЯ – ДЕНЬ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Ценные ресурсы

Статистика говорит сама за себя: жители нашей планеты с каждым годом потребляют все больше энергии. А как может быть иначе, если появилось столько разнообразной бытовой техники, гаджетов и оргтехники?

Такой процесс исчерпывает природные ресурсы, загрязняет окружающую среду. Чтобы обратить внимание общественности и властей на важность энергосбережения, был придуман международный праздник.

Событие учредили участники международного проекта SPARE (Школьный проект по использованию ресурсов и энергии) в 2008 году в Казахстане на международном совещании координаторов. Цель праздника – привлечь внимание общественности и властей к рациональному использованию природных ресурсов и развитию возобновляемых источников энергии.

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ЭКОНОМИТЬ ЭНЕРГИЮ:

- *выключайте лишний свет;*
- *в электрических чайниках и стиральных машинах вовремя убирайте накипь, а пылесборник в пылесосе освобождайте после каждой уборки;*
- *не оставляйте на ночь включенными зарядные устройства и обогреватели;*
- *замените простые лампочки на энергосберегающие люминесцентные.*

НАШ ГОРОД

Каким быть Тарычёвскому пруду

Пять лет назад вокруг этого водоема стали расти дома нового жилого комплекса. И уже тогда первые жители «Зеленых аллей» начали говорить о благоустройстве близлежащей территории. Изначально удачные природные условия – красивый естественный пруд – нужно было облагородить и привести в порядок.

Депутат Совета депутатов Ленинского городского округа Мария Гаевская вспоминает, что жители ЖК, который сегодня насчитывает уже 15 тыс. человек, регулярно выходили на субботники. Ее и саму всегда можно было там увидеть за расчисткой зарослей и уборкой мусора. В прошлом году, например, удалось разобрать незаконные постройки, возведенные возле самой воды, собрать горы отходов на берегу со стороны Школьной улицы.

Постепенно территория становилось все чище. Но хотелось большего: красоты и комфорта. Теперь эти мечты находят воплощение. Презентовала концепцию будущего благоустройства общественного пространства вокруг Тарычёвского пруда начальник Управления архитектуры и строительства администрации Ленинского городского округа Вера Попова. Главное в ней – сохранение естественного природного ландшафта. В соответствии с концепцией должны проводиться только санитарная вырубка старых деревьев и благоустройство береговой территории.

К концу года проект разместят на портале «Добродел», и если жители проявят активность, то он попадет в программу «Формирование современной комфортной городской среды». В этом случае концепция будет реализована в течение 2021 года.

А задумки очень интересные. Здесь планируют установить входные группы, утроенные таким образом, чтобы разделять потоки гуляющих. Возле самой воды построят смотровую площадку с деревянными настилами, где родители с детьми смогут кормить птиц. Здесь же появится удобная раздевалка для тех, кто придет зимой кататься на коньках. Летом люди смогут кататься на пруду на лодках и катамаранах. Для спокойного отдыха возведут веранды и летнее кафе, для активного – появится спортивная зона с уличными тренажерами.

– Проект мне очень понравился, я надеюсь, что та картина, которую нам показали, станет реальностью. Особенную радость вызывает песочница – похожая установлена в парке Горького в Москве, – поделилась впечатлениями жительница дома № 6 по бульвару Зеленые Аллеи Юлия Петрова.

А вот от установки мангалов решили отказаться из соображений спокойствия и безопасности. Такой негативный опыт уже был в Купелинке.

Ангелина САНИНА

СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

Доступно для всех

Вот уже пятый год у нас продолжается реализация проекта губернатора Московской области «Доступная среда». В рамках этой программы на улицах создается удобное и безопасное пространство для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Многие уже успели заметить, что на большинстве улиц Видного перед пешеходными переходами установлен заниженный бордюр. Теперь стали появляться и жёлтые тактильные плитки для слабовидящих на остановках общественного транспорта. На них наносят продольные насечки, указывающие направление движения. Всё это необходимо для удобства тех, чья жизнь далеко не так проста, как жизнь нас, здоровых людей.

«Работы проводятся на 111 объектах. Около 46 локаций будут оснащены тактильной плиткой, на всех оставшихся понизят бордюрный камень и проведут работы по восстановлению асфальтобетонного покрытия. Маршрутную карту предоставляет администрация округа, остальные адреса были включены по результатам обработки обращений на портал "Добродел". Также социальная защита округа проводила мониторинг, после чего нам направленны списки с адресами, перечнем и видами работ, которые надо произвести на объектах. На сегодняшний день уже выполнено 70 процентов плана», – отметил Николай Юдин, заведующий сектором благоустройства МБУ «Дорсервис».

Совсем недавно подрядная организация организации закончила установку тактильной плитки на проспекте Ленинского Комсомола возле жилых домов. Все работы в Ленинском городском округе планируется закончить до середины ноября.

Алла НЕКРАСОВА

НАШИ ГЕРОИ

«Сладкая» женщина

Помните старый советский фильм с таким названием? Его обаятельная и привлекательная героиня работала на кондитерском производстве. Так, в шутку, называли коллеги и Ларису Михайловну Аксёнову – руководителя центра научного направления Всероссийского научно-исследовательского института технологии консервирования.

Лариса Михайловна Аксёнова

Кондитерская фабрика Красный октябрь подарила юбиляру уникальный шоколадный набор

Удивительно, но даже мало кто из соседей знает, что она носит звание академика, настолько проста и приветлива Лариса Михайловна с людьми. Она в Видном с раннего детства, жила с родителями в бараках Временного поселка, где обитали строители и первые сотрудники коксогазового завода. Отец, Михаил Захарович Аксёнов, тоже был в числе первостроителей нашего города, он приехал сюда одновременно с первым директором МКГЗ Павлом Гаевским. В те далекие времена эта территория входила в состав столицы, и даже школы были с московскими номерами.

Сама Лариса Михайловна уверена, что прожила очень счастливую жизнь – среди хороших людей, чутких коллег, занимаясь любимым делом. А дело это она когда-то выбрала сама. Отучилась в Московском технологическом институте пищевой промышленности и поступила на работу во ВНИИ кондитерской промышленности. Сегодня она – доктор технических наук, автор двухсот с лишним научных работ, является действительным членом Российской академии наук.

Чем же это дело так привлекло нашу героиню? Наверное, как и любой женщине, ей хотелось, чтобы люди вокруг были сыты, здоровы, счастливы. А для этого нужно постараться сделать их питание качественным и безопасным. Этим и занимается всю жизнь, пройдя все ступени профессионального роста от инженера до директора, а теперь еще и преподает в Университете пищевой промышленности. Сегодня она руководит коллективом отличных специалистов. «Сотрудники центра составляют команду единомышленников. В их распоряжении современные технологии и лабораторное оборудование, а также большой и признанный опыт института», – рассказывает Лариса Михайловна. Она уверена, что главное слово в науке говорит именно команда, слаженный коллектив.

Совсем недавно Лариса Михайловна отпраздновала юбилей. Красивая и элегантная женщина, ровесница Победы, принимала поздравления со всех уголков страны и из-за рубежа – от многочисленных друзей, коллег, учеников. Она бодра и полна жизненных планов. А самое главное – счастлива тем, что живет в городе, который так дорог ее сердцу.

Наталья ТИМОФЕЕВА

НА УДАЛЁНКЕ

Творчество не знает остановки

Нынешний год стал для учреждений культуры нашего города настоящим прорывом возможностей. С одной стороны, сотрудникам крайне сложно и непривычно работать в условиях строгих ограничений из-за пандемии. Но с другой – они смогли открыть для себя совершенно иные возможности, которые прежде и представить себе было трудно.

Символ Дома культуры поджидает гостей праздника

Да, массовые мероприятия пока пришлось оставить в стороне. Но в социальных сетях кипит жизнь – постоянно проходят разнообразные конкурсы, челленджи и викторины, публикуются интересные видео. Например, в Районном центре культуры и досуга в Видном большой популярностью пользуется новый проект – «Бодрое утро» с Ильёй Писаревским и Анной Бояджи. Ежедневно, в 10 утра, ведущие встречаются со зрителями в онлайн-режиме. Обсуждают всё – от вопросов правильного питания до главных событий городской жизни.

Еще один проект РЦКиД полюбился самым маленьким видновчанам. Кто из детей не любит слушать сказки? Их ребятишкам по очереди читают няня Нюша и добрая тетушка Энн. Недавно, накануне Дня народного единства, они записали подборку сказок разных народов, которые населяют Россию.

В начале ноября педагоги и ученики студий и кружков Видного приняли участие во Всероссийской акции «Ночь искусств». На этот раз вместе с людьми по вечернему Дому культуры ходил загадочный РЦКОТ – символ ДК, который всегда замечает все самое интересное и творческое, что происходит здесь в залах и учебных классах.

Зрители смогли увидеть мастер-классы и выставки, концерты и показательные выступления. Каждый из коллективов блеснул своими талантами. Как признаются они сами, в «удалёнке» тоже есть свои преимущества – у тех, кто только размышляет, стоит ли заниматься в кружке или студии, всегда есть возможность включить запись еще раз и не торопясь оценить все возможности обучения.

Эти и другие творческие акции Дома культуры проходят в рамках областного проекта «ДКОнлайн», причем наш округ вошел в число пилотных по его реализации. В онлайн-формате сейчас работают 13 кружков различных направлений, от прикладного творчества до танцевальных коллективов. Занятия ведут руководители кружков, а также приглашенные гости – как правило, профессионалы этого вида творчества.

Екатерина Бочкова участвует в онлайн-формировании «Фитнес-зарядка», она большая поклонница активного образа жизни и хочет заботиться о своем здоровье при любых обстоятельствах. «Для меня эти занятия – именно то, что нужно, – рассказывает Екатерина. – Я работаю во второй половине дня, а тренировка проходит по утрам. Успеваю отправить детей в школу, уделить время себе – сделать зарядку, растяжку и с отличным настроением отправиться на работу. Такой проект себя оправдывает!»

Ночь искусств - самый яркий праздник

Еще один очевидный плюс: все занятия в кружках и секциях проводятся бесплатно. Узнать весь их список можно в **телеграмм-канале «ДКОнлайн Ленинский»**.

Ирина МОСКВИНА

ЗДОРОВЬЕ

«Стратегический запас»

Охватившая мир пандемия заставила многих людей обратить на свое здоровье более пристальное внимание. Особенно это касается лишнего веса – одного из существенных факторов развития осложнений при коронавирусной инфекции. О том, как бороться с ожирением нам расскажет врач-эндокринолог Владимир Милютин.

Лишние килограммы никогда не берутся «из воздуха». Основные причины их появления – замедленный обмен веществ, лишняя пища, употребление вредных продуктов и недостаточная физическая нагрузка. Большинство животных и людей имеют определенные механизмы выживания в природе. Если пищи много и поступает лишняя энергия, организм всегда пытается сохранить ее «про запас» в виде жира. Если же возникают перебои с питанием, то, чтобы выжить, обмен веществ замедляется, снижаются все энерготраты, а это тоже провоцирует дальнейший набор веса.

Поэтому не только много еды, но и отсутствие режима питания (редкий прием пищи) провоцирует ожирение. Если человек не завтракает, а перерыв между едой в течение дня превышает 3-4 часа (когда нет перекусов), то это приводит к замедлению обмена веществ и набору веса. Ситуация усугубляется еще и тем, что у современного человека не хватает физической нагрузки, и он употребляет такие продукты, как сахар, сладости, изделия из муки высшего сорта, маргарин и колбасы.

Если человек питается правильно, употребляя «медленные углеводы», т.е. углеводы с клетчаткой (цельнозерновые крупы и хлебцы, хлеб зерновой или отрубной, макароны из твердых сортов, ягоды, фрукты, орехи, семена и бобовые) – сахар в крови повышается медленно, инсулин вырабатывается равномерно, и глюкоза уже превращается не в жир, а идет на синтез гликогена и затем сгорает без остатка, способствуя снижению веса. Единственным безопасным методом снижения веса является правильное питание, а не диеты, и тем более не голодание.

Не менее важна адекватная физическая нагрузка. Ее признаками являются: ежедневная затрата на физическую активность не менее 30 минут в сутки, ощущение «разогрева» мышц и увеличение пульса примерно на половину от пульса в покое (то есть, если в покое пульс 70/мин, половина от этого 35, сумма 70+35=105/мин).

Здесь стоит помнить, что начинать нужно с малого и что сама по себе физическая нагрузка без правильного питания не даст эффективного снижения веса.

Тем, кто хочет похудеть, врачи советуют питаться 5 раз в день, но вставать из-за стола слегка голодным. Дело в том, что ощущение сытости всегда запаздывает. Человек ее испытывает только через 10-15 минут после приема пищи. Мы съедаем пищу, она попадает в желудок, где подготавливается к пищеварению, затем поступает в двенадцатиперстную кишку и начинается основной процесс переваривания. Все это занимает время. Если человек встает сытым, это уже говорит о том, что он переел. Чтобы было легче, рекомендуется начинать прием пищи со стакана воды. Это уже уменьшает объем желудка и позволит съесть меньше.

Ирина МОСКВИНА

ПСИХОЛОГИЯ

Поиграем?

«Ты опять меня не слышишь!» – возмущается моя соседка. Она безуспешно взывает к своему 10-летнему сыну. А мальчишка уткнулся носом в планшет и, кажется, ничего не замечает вокруг, погрузившись в приключения любимых героев. Знакомая сцена, правда? Вроде бы ничего особенного, все дети увлекаются гаджетами в наши дни. Но все больше и больше родителей говорят об этом увлечении с нотками паники в голосе.

Так может быть, стоит изначально запретить ребенку играть на телефоне или компьютере? Но ведь все равно наступит такой момент, когда он подрастет, у него появится собственный круг общения, недоступный вашему контролю. Так было с Артемом, одноклассником моего сына. Родители принципиально не давали ему в руки никакие гаджеты, но парень все равно находил возможность поиграть, пользуясь телефонами друзей.

12 из каждых 7000 человек зависимы от компьютерных онлайн-игр.

Но почему же одни дети относятся к играм просто как к очередному развлечению, а другие перестают интересоваться учебой, друзьями, готовы на все, чтобы погрузиться в виртуальный мир? Если у ребенка, подростка мало общения вне дома – с огромной долей вероятности он может стать зависимым от онлайн-общения. Там он найдет то, чего ему недостает в жизни. Девочка не уверена в себе, дома ее считают дурнушкой – а в игре она на время станет всесильной красавицей. У мальчика повышенная тревожность – поэтому ему так нравится убивать полчища монстров «одной левой».

Как правило, стыдить детей в таких случаях совершенно бесполезно. Ведь причина зависимости – их психологическое состояние, внутренний разлад. Чаще всего это происходит с теми, кому не хватает внимания взрослых, у кого неважные отношения в семье, кто столкнулся со скандалами, руганью, разводом родителей. Иногда стоит сесть с ним рядом, поговорить, проявить интерес к игре, которую они так любят. Важно просто показать, что он, ребенок, вам небезразличен.

А может быть, у него повышенная активность, бурный темперамент? И в игре находится выход накопившейся энергии. Предложите сыну или дочери, например, принять участие в квесте с элементами приключений. Попробуйте придумать такую внешкольную деятельность, которая их по-настоящему заинтересует – творческую, театральную, спортивную. Обозначьте круг обязанностей и поощряйте за них – но не виртуальным временем.

Компьютерная зависимость не так безобидна, как кажется на первый взгляд и нередко приводит к печальным последствиям. Из-за социальной изоляции ребенок может не научиться договариваться с ровесниками. Появятся сложности с обучением. А самое главное – утрачиваются лучшие человеческие качества – сопереживание, любовь, честность.

В многих случаях чрезмерного увлечения компьютерами родители могут помочь своему чаду самостоятельно, а в самых сложных потребуется помощь специалистов.

Алла НЕКРАСОВА

БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Ждём ваших объявлений: продажа, покупка, аренда недвижимости

Объявления присылайте на эл. почту: sosedi.vidnoe@mail.ru

НАШИ СОСЕДИ+

Газета «Наши соседи+». Средство массовой информации, зарегистрировано 21.12.2016 г. Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-68093.

Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Гранат»
И.О. редактора: Наталья Тимофеева
Номер 11. Время подписания по графику - 17.00 Время подписания фактическое - 17.00
Дата выхода: 11.2020 г.

Тираж: 5 000 экз. Распространяется бесплатно
Адреса редакции: 142100, Россия, Московская область, г. Подольск, ул. Карла Маркса, д. 29, офис 26.
Адрес издателя: 141100, Россия, Московская область, Щёлковский район, г. Щёлково, ул. Советская, д.16, стр.2.
Типография ООО «Энни»: 125993, Москва, Ленинградское шоссе, 5а.
Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Материалы под рубриками «На правах рекламы», «Удачные объявления», «Хорошие новости», «Популярная тема», «Тусовка», «Переворот», «Внезапно» размещаются на правах рекламы.