



Купчинские ПРОСТОРЫ

Спецвыпуск № 21 (306)
11 октября 2019

6+

Внутригородское муниципальное образование Санкт-Петербурга муниципального округа Балканский

У НАС ВО ДВОРЕ

На прогулку — с удовольствием

Прохладный октябрьский день вот-вот превратится в вечер. Везде в этот час многолюдно. Тянутся из школы и после кружков ребяташки, спешат домой взрослые, закончившие рабочий день, прогуливаются пожилые люди.

На скамейке в уютном скверике между домами 2 и 4 по улице Я. Гашека отдыхают местные жительницы.

— Не прохладно ли для прогулки? — интересуемся у них.

— Мы тепло одеты! А гулять, с тех пор как здесь появился этот скверик, теперь одно удовольствие. Удобные скамейки, ровные дорожки, а посмотрите, какие оригинальные цветники! И цветы нам посадили. А еще у нас теперь замечательные фонари. Раньше во дворе все тонуло во мраке, кое-какое освещение было лишь у само-

го дома. А эти фонари дают такой теплый, мягкий свет! Особенно зимой, когда лежит снег, невероятно красиво все смотрится.

В этом же микрорайоне у домов, расположенных у школы № 553, этой весной муниципалитет позаботился о новом асфальте. Асфальтовые дорожки, покрытые опадающей листвой, ровной лентой протянулись между домами. Напротив домов расположились автомобили, молодежь из соседнего дома вышла покататься на роликах, да и просто приятно пройтись по новому асфальту.

У подъезда одного из домов внимание привлекают оригинальные клумбы и композиции, сделанные, как видно, заботливыми руками самих жильцов.

— Да, это наши клумбы, — говорит жительница дома Наталья, возвращаясь с прогулки с собачкой. — Стаемся с своими силами поддерживать красоту, вот только скамеек бы нам сюда поприличнее. А так, я считаю, наши дома содержатся в порядке. Вот наш дворник идет. Он, я думаю, и домой не уходит, все время чем-то занят, всегда при деле...

Скоро одно за другим начнут загораться в домах окна, но допоздна будут звенеть голоса на детской площадке, люди будут прогуливаться и сидеть на скамейках в сквере, обсуждая новости и обычные повседневные дела, в своем родном дворе, где у каждого есть любимый уголок.



ФОТОФАКТ



Уважаемые жители округа!

На выборах депутатов муниципального совета муниципального округа Балканский шестого созыва по многомандатному избирательному округу № 229 избранными депутатами стали: Драгун Вадим Михайлович, Евменцова Оксана Георгиевна, Казакова Оксана Борисовна, Кашкаров Юрий Федорович, Симанова Светлана Александровна.

ЭКОЛОГИЯ



Не навредить здоровью и окружающей среде

Комитет по природопользованию, охране окружающей среды и обеспечению экологической безопасности и экологическая организация «Друзья Балтики» выпустили книгу «Действуйте ЭкоЛогично! Сборник экологических советов».

Сегодня все больше людей задумываются об экологическом выборе и сохранении нашей среды обитания, многие стараются прийти к какой-то новой модели жизни, позволяющей осознать ограниченность природных ресурсов и отказаться от излишнего потребления.

Новый сборник разработан и выпущен в рамках реализации комитетом по природопользованию Концепции непрерывного экологического просвещения на территории Санкт-Петербурга и включает в себя экосоветы для самого широкого круга читателей: от школьников до пенсионеров, семей, предприятий и общественных организаций, заинтересованных в экологическом образе жизни и сохранении окружающей среды.

Авторы книги рассказали собравшимся о том, какие экорешения позволяют снизить или исключить вред природе от производства, использования и утилизации вещей, продуктов, услуг, которыми мы пользуемся, при этом сохранив привычный нам уровень комфорта и производительности труда. «Именно на уровне каждого человека, семьи, коллектива, используя рекомендации, размещенные в данном сборнике, возможно внедрить правильные экологические привычки, которые позволят не навредить своему здоровью и в дальнейшем принесут пользу состоянию окружающей среды», — отметил руководитель комитета по природопользованию Денис Беляев.

Электронная версия сборника экологических советов размещена на экологическом портале Санкт-Петербурга: <http://www.infoeco.ru/index.php?id=81>.

ЧЕМ ПИТАЕМСЯ?



Сегодня в ходу термин «экологически дружественное потребление», который подразумевает рациональное потребление и выбор товаров или услуг, при производстве, использовании и утилизации которых наносится минимальный ущерб окружающей среде.

К примеру, в понятие «экологичности» продукта входит его безопасность как для здоровья человека, так и для окружающей среды на всем его жизненном цикле. Для обычного человека важнее всего понимать, есть ли в продуктах какие-то вредные для здоровья вещества. Иногда такую информацию можно найти на упаковках, а иногда для этого надо проводить «расследование» по документам, которые придется запрашивать или у продавца, или у поставщика. Самое важное — это состав продукта, он должен быть указан в маркировке.

БЕЗОПАСНАЯ УПАКОВКА



Количество производимой в мире упаковки растет в разы быстрее, чем количество товаров, при этом мы за нее платим, хотя и сразу выкидываем. Лучше покупать продукты в упаковке из органических материалов или той, которую можно вторично переработать.

Упаковка может быть опасной. На всех пластиковых упаковках должна быть маркировка типа пластика. При выборе многоразовой пластиковой посуды стоит покупать товары с цифрой 5 — полипропилен. Знак выработан, чтобы помочь мусороперерабатывающим компаниям сортировать пластик и для переработки упаковки. Цифры и буквы на знаке означают вид пластика. В магазине вы можете встретить

пластиковую тару без маркировки. Не покупайте продукты в такой упаковке. Зачастую упаковка вообще не нужна, однако огурцы, кабачки и многие другие овощи продают на пластиковых поддонах, завернутых в пленку.

ЛУЧШЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ



Самые острые проблемы для окружающей среды и, следственно, для нашего здоровья создает транспорт. По данным комитета по природопользованию, охране окружающей среды и обеспечению экологической безопасности, в Санкт-Петербурге автомобильный транспорт вносит наибольший вклад (84,4 %) в загрязнение атмосферного воздуха.

Какие советы в этой сфере дают сторонники экологического движения? Прежде всего по возможности пользоваться велосипедом или передвигаться пешком. Совсем нeliшним также будет обратить внимание на меры, которые хоть и не напрямую, но тоже уменьшают вредное воздействие транспорта на окружающую среду. Покупайте местные товары, на перевозку которых уходит меньше топлива, и делайте покупки в магазинах, расположенных рядом с домом. Ради получения сверхприбыли строятся удаленные торговые точки — вдали от общественного транспорта, часто за пределами города, где земля дешевле. Все транспортные расходы перекладываются на покупателей — они скрыты в ценах.

ОТХОДЫ — ПО НУЛЯМ

Концепция Zero Waste / «Ноль отходов» — одна из ведущих идей экономики замкнутого цикла — «циркуляционной экономики». Основная ее идея: любой отслуживший продукт/товар/предмет, любые отходы — это ресурс.

«Ноль отходов» — это современный мировой тренд. Появляется все больше историй о людях и семьях, которые за год накапливают очень маленький объем неперерабатываемых отходов. Дело в том, что, когда люди начинают контролировать свои покупки и объем отходов, многие приходят в ужас и начинают относиться к этому более обдуманно.

Концепция «Ноль отходов» базируется на пяти принципах:

- **Отказ.** Не покупай и не бери не нужное — упаковку или бесплатные сувениры, которые сразу станут мусором.

- **Уменьшение потребления.** Не обращай внимания на рекламу и не соверший необдуманных покупок.

- **Продление жизни вещей.** Пользуйтесь разными обменными сервисами, ремонтируйте вещи, используйте многоразовые предметы вместо одноразовых.

- **Переработка.** Перерабатывайте все, от чего не можете отказаться.

- **Компостирование.** Преобразуйте органические отходы в удобрение.

Пока ни одно государство не заявило о переходе на путь «Ноль отходов», но многие города уже стараются придерживаться принципов этой концепции.

Подготовила Василиса Сенина



Фото pixabay.com

ЛЮДИ ОКРУГА

Весь секрет — в активности!

Нередко выход на пенсию, или, как принято говорить, на заслуженный отдых, воспринимается человеком болезненно. Не каждый готов оказаться вдруг запертым в четырех стенах, без знакомого дела и привычного круга общения. Но, оказывается, так бывает не всегда, все зависит от того, как человек настроен.

Так считает и жительница МО Балканский Т. М. Королева.

— Мне очень нравится на пенсии, нравится мой нынешний образ жизни, — говорит Татьяна Михайловна. — Выход на пенсию не был для меня трагедией, наоборот, я подумала, как хорошо, наконец-то займусь любимым делом.

Татьяна Михайловна — человек еще довольно молодой, но стаж пенсионера у нее уже большой — 11 лет. И любимое дело, как выясняется в разговоре, совсем не одно, в общем, времени у Татьяны Михайловны едва на все хватает.

Т. М. Королева родом из Карелии, сейчас в родных местах, за Приозерском, у нее небольшая дача. В Ленинград когда-то она приехала учиться, потом вышла здесь замуж, работала

мастером в ремонтно-строительном управлении.

— Тридцать пять лет, по сути дела, отработала в одной организации, а вся трудовая книжка исписана, — смеется Татьяна Михайловна, — столько у нас было разных реорганизаций! А как только я вышла на пенсию, сразу вступила в местное отделение Союза пенсионеров, к Руслане Георгиевне Решетняк, я ее заместитель.

Каждую пятницу у нас прием здесь, в здании местной администрации, людей приходит много.

Работала я и на минувших выборах. Подготовки было много, но, к сожалению, люди были не очень активны, может быть, недостаточно было агитации за кандидатов в муниципальные депутаты, вот за губернатора хорошо шли голосовать.

— Татьяна Михайловна, в чем для вас плюсы сегодняшнего времени?

— Плюсы? Меня вполне устраивает сегодняшняя жизнь. Да, я тоже, как и другие, могу начать жаловаться на болезни, дорогоизнелекарств и маленькую пенсию, но кому от этого станет легче? Поэтому ныть не люблю.

Мне нравится, что сейчас практически нигде нет очередей. Два человека перед собой увижу, уже стоять не буду, отвыкла! Нравится, что все есть в магазинах, что даже у нас, скромных пенсионеров, есть возможность ездить на экскурсии,ходить на концерты и спектакли. В начале сентября в Ледовом дворце мы были на концерте Ирины Аллегровой. Какие остались хорошие впечатления, как она просто, дружески общалась со зрителями!



Много хороших мероприятий у нас проходит. «Юбилейный вальс», например, где чувствуют всех, у кого круглые даты и важные события в жизни. Принимаем участие в праздновании Первомая, Дня Победы и многих других событий.

— Вы с самого начала живете во Фрунзенском районе, в МО Балканский, видите ли какие-то перемены?

— Муниципалитет, безусловно, много работает в плане благоустройства. Какое нам сделали хорошее освещение во дворах, какие проложили дорожки, теперь хоть ночью гуляй!

Недавно мы были на открытии парка Героев-пожарных. Мне очень понравилось. Шикарный парк, мостики, озера сохранили, весной и летом, когда все расцветет и распустится, там будет красота. После церемонии открытия многие хотели задать вопросы губернатору, и Александр Дмитриевич Беглов всем уделил время, очень приветливо со всеми общался.

— Чем вы еще занимаетесь, кроме общественной работы?

— Очень люблю ходить в бассейн. Покупаю абонемент на

год для пенсионеров, совсем недорого выходит, а ходи сколько хочешь. Если выдается свободное время, собрала сумку — и пошла. Час плаваю — и выхожу уже другим человеком.

В теплое время года стараюсь, конечно, как можно больше бывать на даче, на природе и плавать в тамошнем озере.

— А если подальше, в Турцию, например, не выбирались, сейчас ведь все путешествуют...

— И я кое-где побывала. В Финляндии, Швеции. Финляндия — это как наша Карелия, только, пожалуй, почище. И в Турцию я с подругой съездила. Но это было в первый и последний раз. Может быть, этот отдых и хорош, но только для тех, кто очень устал и сил у него осталось только на то, чтобы есть и лежать на пляже. Мне нужен активный отдых. Вот я в эти выходные съездила на дачу, посадила чеснок, тюльпаны, взяла корзинку, сходила в лес, вон каких маслят набрала, посмотрите (показывает фото в телефоне). Ну что еще нужно для счастья обычному, но активному пенсионеру!

**Беседовала
Ольга Андреева**



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Осень — не повод для хандры

Наступление глубокой осени неизменно отражается на состоянии и настроении многих из нас. Уменьшение светового дня, частые дожди ведут к депрессиям, понижению работоспособности и интереса к любой деятельности и у взрослых, и у детей.

Как бороться с этим состоянием, что предпринять? Вот что советуют психологи:

— необходимо пересмотреть дневной рацион питания, восполнить дефицит витаминов, белковой пищи и минералов, отказаться от диет для похудения;

— употреблять больше продуктов, стимулирующих синтез серотонина, к которым относят бананы, рыбу, фрукты, орехи,

молочные продукты, черный шоколад, овощи, финики;

— важно следить за восполнением витамина D, который содержится в жирных сортах рыбы, сырах, морских водорослях, сливочном масле, куриных желтках;

— включить в рацион чаи из трав (чабрец, зверобой, шиповник, липа);

— адаптироваться к дождливой погоде осенью помогут настойки элеутерококка, лимонника, женьшения;

— отдавать предпочтение свежеприготовленным сокам из моркови, свеклы, апельсинов, а не напиткам, содержащим кофеин;

— ежедневные прогулки на свежем воздухе наполнят мозг кислородом и улучшат самочувствие;

— важно помнить, что физическая нагрузка в состоянии хандры просто необходима, только физическая активность позволит человеку не застревать в своем состоянии;

— самочувствие может кардинально измениться после посещения бани или сауны;

— важно по максимуму использовать световое время дня: вставать с первыми лучами, ложиться спать пораньше, не засиживаться за полночь;

— творчество способно вернуть прекрасное расположение духа, поэтому в ненастную погоду лучше не сидеть дома и грустить, а отправиться в музей или театр и наслаждаться там



экспонатами, картинами или игрой актеров.

Большинство специалистов убеждены, что, пересмотрев свой привычный образ жизни, человек поймет, где произошел сбой, и сможет устранить эти отрицательные явления, внеся корректизы в режим дня.



Электронная запись на прием

Для экономии времени и выбора удобной даты посещения территориального органа ПФР гражданам предоставлена возможность предварительной записи на прием посредством электронных сервисов.

На сегодняшний день записаться можно через личный кабинет на сайте Пенсионного фонда за получением всех государственных услуг ПФР, а также по иным вопросам, относящимся к компетенции Пенсионного фонда. В разделе «Личный кабинет гражданина» необходимо выбрать «Запись на прием», далее — ввести персональные данные, место, тему, дату и время приема. Электронный сервис сформирует талон с информацией о предстоящем посещении Пенсионного фонда. Талон необходимо сохранить и при посещении управления ввести пин-код на меню терминала электронной очереди.

Если ваши обстоятельства меняются, в любой момент можно отказаться от предварительной записи. В этом случае просим вас аннулировать запись на прием. Для отмены необходимо выбрать пункт «Отменить/перенести предварительную запись», ввести свои данные и номер своего талона. Таким образом вы даете возможность записаться на прием другим людям.

Напоминаем, что через электронный сервис можно не только записаться на прием к специалисту, но и заказать необходимые документы. Это могут быть справки: о размере пенсии и других социальных выплат, о праве федерального льготника на получение набора социальных услуг, о сумме материнского (семейного) капитала и другие.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Дети на дороге

Мы живем в мире, который населяют свыше семи миллиардов людей, и примерно каждый седьмой житель водит машину.

При таком изобилии транспортных средств знать ПДД нужно даже дошкольникам. Родители не всегда на сто процентов включены в ситуацию, а для столкновения с движущимся автомобилем достаточно доли секунды. Рассказывать, как безопасно перейти дорогу, нужно начиная с 3-4 лет. К школе ребенок должен знать правила поведения пешехода назубок. Но что делать, если таких знаний еще нет или они недостаточны?

КОГДА И КАК ИЗУЧАТЬ ПДД

Еще с пеленок дети стремятся копировать взрослых. Поведение мамы и папы на дороге — главный пример, который «откладывается на подкорке». Если родители нарушают правила (в спешке, по невнимательности), ребенок бессознательно будет действовать так же вне зависимости от того, знает он ПДД или нет. Поэтому первый и главный урок, который могут преподать взрослые детям, — показать на деле, что они сознательные пешеходы. Когда начинать изучать с ребенком ПДД? Читать все возможные стишечки, слушать песенки, смотреть мультики о поведении на дороге можно уже с 1 года. С 3-4 лет следует проводить разъяснительные беседы.

Например, говорить с ребенком на тему того, что для полной остановки автомобилю понадобится время, что он не умеет мгновенно тормозить. Еще в период посещения детского сада малыш должен усвоить, что такая дорога, тротуар, пешеходный переход, светофор — и как ими пользоваться.

КАК ПОМОЧЬ ДОШКОЛЬНИКУ УСВОИТЬ ПДД

С детьми 3-7 лет уроки проводятся в игровой форме и с наглядными примерами — так материал быстрее и полнее усваивается. Кроме того, важно учитывать восприятие мира, характерное для этого возраста, уровень возможностей психики. Примерно до 8 лет преобладает «туннельное» зрение — ребенок воспринимает объекты перед собой, но не сбоку. Поэтому детей важно учить перед выходом на дорогу внимательно смотреть по сторонам.

До 6 лет ребенок не способен быстро установить источник шума, услышать приближающийся автомобиль. До 5-6 лет концентрация внимания избирательная. Малыш может одновременно оценить только один объект — на его взгляд, самый значимый (например, малыш

замечает, как приближается грузовик, но не обращает внимания на легковую машину). Низкий рост ограничивает угол обзора, дети не могут увидеть все, что происходит на дороге. Водителям крупногабаритных авто по той же причине бывает сложно заметить ребенка. Нужно учитывать специфику поведения ребенка в опасной ситуации. Девять из десяти детей при виде несущегося на них автомобиля впадают в ступор и закрывают лицо руками. Десятый бросается в паническое бегство, чаще всего прямо под колеса машины. Поэтому, каким бы ни был смысленным малыш, переводить через дорогу его должен взрослый, крепко держа за руку.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Знания сигналов светофора и зебры для дошкольника недостаточно, картина дороги от этого не будет полной. Нужно объяснить малышу, какие виды транспорта бывают, как они передвигаются, поговорить с ним о предназначении тротуаров, подземных переходов, о полосах движения.

Правила дорожного движения для дошкольников:

- пересекать проезжую часть можно на зеленый сигнал светофора или по переходу, и только так;
- перед тем как ступить на дорогу, нужно взглянуть налево, потом, дойдя до разделительной полосы, посмотреть вправо;
- вдоль дороги следует передвигаться по тротуару справа;



если находишься за городом — иди навстречу автомобилям по обочине;

- нельзя играть возле дороги;
- нельзя перебегать ее, идти на красный или желтый свет, даже если proximity нет машин.

ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ НА ДОРОГЕ

В одночасье на проезжей части находится от нескольких десятков до сотен людей. Даже если один из них совершил ошибку, может случиться ДТП. Это человеческий фактор, и ребенок должен о нем знать. Вот наиболее опасные неожиданности, с которыми можно столкнуться на дороге.

Из-за стоящей у обочины машины резко появляется ав-

томобиль. Поэтому, перед тем как переходить дорогу, нужно просмотреть всю движущуюся полосу.

Зажегся красный свет, а ребенок на середине дороги. Движение транспорта с двух сторон может сильно испугать, но нельзя поддаваться панике, бежать вперед или назад. Машина движется медленно, и кажется, что можно успеть перебежать. Нет, нельзя. За ней может ехать авто на большой скорости.

Даже переходя дорогу по правилам, ребенок должен быть внимательным, не отвлекаться на игры, снять наушники, смотреть по сторонам.