МААРДУСКАЯ ПАНОРАМА

MAARDU

Следующий номер выйдет 24 апреля

Вестник Маардуской городской управы

МАРТ 2025

Издатель городской газеты «Маардуская панорама»: Маардуская горуправа
Главный редактор: Елена Вильльманн
Фотоматериалы: Елена Кацуба, Татьяна Аляутдинова, Клаудия Робин Андрос
Фото обложки: Татьяна Аляутдинова

Адрес редакции: Кеэмикуте, 12b, 74116 Маарду
Эл. почта: toimetaja@maardu.ee
Тел: 519 74 358
Электронная версия газеты: www.maardu.ee
Тираж: 8300 экз.

ЮБИЛЕЙ – ЭТО ИСТОРИЯ, КОТОРУЮ МЫ ПИШЕМ ВМЕСТЕ. ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ, УЧАСТВУЙТЕ, ПРАЗДНУЙТЕ!

Дорогие жители Маарду!

Этот год для нашего города – особенный. Мы отмечаем 45-летний юбилей Маарду – города с богатой историей, дружной и активной общиной, города, который меняется и развивается благодаря каждому из вас.

За эти годы Маарду прошел долгий путь от небольшого рабочего поселка до современного, комфортного и динамичного города. Здесь выросли целые поколения, сформировались традиции, появились новые возможности для учебы, работы, досуга и самореализации.

Юбилей – это не только повод оглянуться назад и вспомнить, с чего все начиналось, но и возможность поблагодарить всех, кто внес вклад в развитие Маарду. Это время, когда мы объединяемся, с гордостью вспоминаем пройденный путь и с вдохновением смотрим в будущее!

В течение всего 2025 года нас ждут интересные мероприятия, конкурсы и события, которые сделают этот юбилей незабываемым. Приглашаю всех принять активное участие в праздновании и вместе создать теплые воспоминания о 45-летии нашего любимого города!

Главные мероприятия юбилейного года в Маарду

Весь юбилейный год будет наполнен яркими событиями, каждая встреча станет частью большого праздника, объединяющего жителей.

10–11 мая – Весенняя ярмарка

Красочная весенняя ярмарка традиционно соберет жителей и гостей Маарду в парке Келламяэ. Торговые ряды с ремесленными изделиями, угощениями и местными товарами создадут настоящую атмосферу народного праздника. Развлекательная программа, выступления артистов и детские игровые зоны подарят хорошее настроение всем посетителям.

24 мая – Весенний забег

Весенний забег приглашает всех любителей активного образа жизни в лесопарк, чтобы отметить юбилей города в движении. Для самых маленьких участников пройдут веселые детские забеги, а люди с особыми потребностями смогут принять участие в 500-метровой прогулке. Юноши и взрослые испытают себя на дистанциях три и пять километров, а желающие насладиться природой в спокойном ритме могут выбрать оздоровительную ходьбу.

1 июня – Фестиваль эстонской культуры и День защиты детей

Празднование откроет **торжественное шествие**, которое начнется от Маардуской гимназии, собирая школьников, различные городские коллективы и всех желающих.

Затем жителей ждет **Маардуский фестиваль песни и танца**. Особенную атмосферу праздника будут создавать народные мелодии, эстонские танцы и творческие выступления коллективов, которые помогают сохранять и передавать культурные традиции.

Завершит день **Noortegala** – торжественная церемония награждения самых талантливых, активных и творческих молодых жителей города. Это будет момент признания достижений нашей молодежи, ведь именно им принадлежит будущее Маарду.

19 июля – День города Маарду

Главное событие юбилейного года! В этот день Маарду преобразится в центр масштабного празднования с концертами, выставками, интерактивными зонами и угощениями.

В этот особенный день Маарду наполнится атмосферой праздника, радости и единства. Город оживет яркими красками, звуками музыки и смехом, а улицы и парки станут местом

встреч, воспоминаний и новых впечатлений. Этот день объединит всех – тех, кто родился и вырос здесь, и тех, кто называет Маарду своим домом.

Маарду станет центром торжества, где каждый найдет для себя что-то особенное. В этот день будут звучать слова благодарности и поздравления, радостные улыбки украсят лица, а вечер завершится встречей со звездами, которая останется в памяти надолго – на сцене выступят неподражаемая Анне Вески и зажигательные Hellad Velled, подарив всем праздничное настроение.

22 августа – Семейный день и спортивная ярмарка

Здоровый образ жизни – одна из ценностей, объединяющих жителей Маарду. Спортивная ярмарка рядом с «Рахвамая» и на городском стадионе представит различные секции и клубы, где каждый сможет найти активность по душе. Открытые тренировки, интерактивные мастер-классы, веселые соревнования и семейные эстафеты сделают этот день незабываемым.

24 августа – Maardu City Run

Городской забег в юбилейный год пройдет в особенно торжественной обстановке. В соревновании смогут участвовать как профессиональные спортсмены, так и любители. Главное – получить удовольствие от движения и спортивного духа!

31 августа – мероприятие «Ночь древних огней» на Маардуском озере

Маарду присоединится к общеэстонской традиции зажжения древних огней. Атмосфера волшебного вечера у озера Маарду, живая музыка и огненные символы, отражающиеся в воде, создадут неповторимый праздник для всех, кто ценит традиции и красоту природы.

13–14 сентября – Осенняя этно-ярмарка

Осенний фестиваль познакомит жителей с богатством культур разных народов. Музыка, национальные кухни, мастер-классы и художественные выставки подарят возможность почувствовать многообразие мира и ощутить дружескую атмосферу города.

Эти выходные станут настоящим торжеством вкусов, ароматов и творчества. Городская площадь оживет шумными разговорами, дружескими встречами и атмосферой уюта. Здесь каждый найдет что-то для себя – будь то ароматный горячий напиток, ремесленные изделия, яркие осенние краски или просто возможность провести время среди единомышленников.

Вас порадуют зажигательные выступления легендарных Quest Pistols и неподражаемого Иво Линна – два разных поколения музыки, которые подарят вам незабываемые эмоции.

Осенняя ярмарка – это место, где прошлое встречается с настоящим, где традиции соседствуют с новыми идеями, а улыбки людей создают особое тепло. Это не просто очередная ярмарка, а возможность насладиться моментом и ощутить ритм города.

27 сентября – Осенний забег и оздоровительная прогулка

В этот день маардусцы смогут принять участие в забеге или прогулке в лесопарке, наслаждаясь природой и общением. Спортивное мероприятие объединит всех, кто ценит активный образ жизни. Это не только возможность испытать свои силы, но и возможность получить заряд бодрости, эмоций и вдохновения.

Здесь важны не рекорды, а радость движения, поддержка друг друга и красота осеннего лесопарка, встречающего бегунов яркими красками. Независимо от возраста и подготовки, каждый найдет свою дистанцию и получит удовольствие от участия.

Все эти мероприятия – подарок жителям в честь 45-летия Маарду. Каждое событие, наполненное особой атмосферой, торжественностью и радостью, объединит прошлое, настоящее и будущее нашего города. Этот юбилей – повод гордиться нашим городом и ценить то, что было создано несколькими поколениями маардусцев.

Специальные проекты в честь 45-летия Маарду

В юбилейный год мы приглашаем жителей стать соавторами праздника! Специальные проекты позволят каждому внести свой вклад в историю города, проявить творчество и сохранить памятные моменты.

Конкурс рисунков «Краски повседневного Маарду»

Как выглядит город глазами его жителей? Этот конкурс предлагает запечатлеть жизнь Маарду в красках – улицы, парки, здания и людей, которые делают его особенным. Участвовать могут дети и молодежь в возрасте от пяти до восемнадцати лет. Каждый автор может представить одну работу. Лучшие работы украсят городскую выставку. Ожидаем ваши замечательные рисунки **к 30 апреля** – принести их можно на инфостол Маардуского центра досуга (Кеэмикуте, 12b). Подробнее о конкурсе можно узнать на городской странице Маарду https://tinyurl.com/3py4tezz

Фотоконкурс «Один момент, Маарду»

Мы ищем самые выразительные и эмоциональные фотографии, которые передают дух нашего города, его повседневную жизнь и развитие. Это могут быть улицы, природа, люди, события или просто городские зарисовки – каждая фотография отражает свою историю. Этот конкурс – возможность поймать и сохранить яркие мгновения города. Независимо от того, пейзаж ли это, городской ритм или теплые моменты жизни, лучшие снимки удостоятся призов и станут частью юбилейной фотогалереи.

На конкурс принимаются фотографии, сделанные в 2025 году на территории города Маарду. Прислать можно до пяти фотографий **к 13 октября** на электронный адрес maardu-foto@gmail.com. Подробности на городском сайте по ссылке https://tinyurl.com/bdfuks93

Юбилейный портал Maardu45.ee

В честь 45-летнего юбилея в Маарду запущен специальный юбилейный портал www.maardu45.ee – удобная онлайн-платформа, где имеется вся информация о праздничном годе. Это не просто сайт с информацией, а интерактивное пространство, где собраны все мероприятия года, конкурсы, исторические факты, старые фотографии и сюрпризы для жителей и гостей города.

Вся информация о юбилейных мероприятиях в одном месте

На портале можно найти **полное расписание всех событий 2025 года**, посвященных юбилею города. От масштабных городских праздников до творческих конкурсов – здесь есть все, чтобы не пропустить самые важные моменты празднования.

Конкурсы и творческие проекты

Юбилейный портал станет главной площадкой для всех, кто хочет принять участие в конкурсах, посвященных 45-летию Маарду. На портале можно узнать об условиях участия, сроках подачи работ и следить за итогами творческих соревнований.

Интерактивная карта – узнай больше о Маарду

На портале доступна **специальная интерактивная карта**, которая поможет открыть Маарду с новой стороны. Она расскажет об интересных локациях города, которые стоит посетить, и поможет лучше узнать свой родной город.

GPS-игра на ориентирование – приключение для всех

Весной на портале появится информация о **GPS-игре в Маарду** – динамичном соревновании, которое позволит участникам проверить свои навыки ориентирования и лучше узнать город. Это уникальный способ погрузиться в атмосферу города, решая увлекательные задачи и находя ключевые точки на карте.

Таким образом, юбилейный портал www.maardu45.ee – это удобный и современный способ быть в центре юбилейных событий. Заходите, следите за новостями и участвуйте в праздновании 45-летия нашего города!

Юбилей – время единства и общей истории

Каждый житель – часть истории Маарду, поэтому важно сохранить ценные воспоминания для будущих поколений. В честь юбилея будет создана **серия мини-фильмов о значимых местах города**, которые помогут взглянуть на знакомые улицы с новой стороны.

Приглашаю всех поделиться своими историями, фотографиями и воспоминаниями о Маарду! Если у вас есть старые снимки, интересные факты или личные рассказы о жизни в городе – отправьте их нам. Возможно, именно ваша история станет частью юбилейного проекта!

Материалы можно присылать на электронный адрес media@maardu.ee до **30 апреля**.

Давайте вместе сохраним и расскажем историю Маарду!

Приглашаю вас присоединиться к празднованию, стать частью ярких событий, принять участие в конкурсах и мероприятиях, которые сделают 2025 год по-настоящему особенным.

Пусть этот юбилей принесет радость, теплые воспоминания и новые впечатления. Пусть в каждом доме звучит смех, царит благополучие и счастье.

Пусть 45-летие Маарду станет временем новых возможностей, достижений и добрых перемен!

С уважением,

Аурика Син-Керра
Мэр города Маарду

С РАБОЧЕГО СТОЛА ДЕПУТАТОВ – В РЕАЛЬНОСТЬ

АЙЛАР ЛИРА
Председатель Маардуского горсобрания

Февральское заседание Маардуского горсобрания состоялось 25-го числа.

Обзор правопорядка в городе Маарду

В своем отчете за первые десять месяцев 2024 года сотрудники полиции Ида-Харьюской региональной группы представили данные в сравнении с аналогичным периодом 2023 года.

В 2024 году количество преступлений за этот временной промежуток выросло с 251 до 254. На первом месте были кражи, на втором – ненадлежащее физическое обращение, на третьем – мошенничества. Количество проступков по сравнению с 2023 годом снизилось за тот же период прошлого года с 816 до 789. Большую их часть по-прежнему составляли нарушения правил дорожного движения, которых было зарегистрировано 631. Основным нарушением ПДД остается превышение скорости. По сравнению с 2023 годом в криминальном опьянении было задержано на 17 водителей меньше.

Снизилось распространение наркотических и других психотропных веществ среди несовершеннолетних. В профилактической программе «Чистое будущее» в прошлом году несовершеннолетних не было. Большую проблему, однако, представляют электронные сигареты. В тенденцию превратилось и то, что ими спекулируют несовершеннолетние, причем не только на улицах, но и в учебных заведениях.

Не теряют актуальности профилактические беседы, проводимые полицией в учебных заведениях города Маарду. Было признано, что среди школьников по-прежнему распространен кибербуллинг.

Повышение пособий для людей с глубокой и тяжелой инвалидностью

Горсобрание увеличило ежемесячное пособие для лиц с глубокой инвалидностью до 39 евро, а для лиц с тяжелой инвалидностью – до 28 евро. В общей сложности на эти цели в бюджете предусмотрено дополнительно 30 780 евро.

Расширение возможностей получения психологической помощи

Целью услуги является поддержка психосоциального благополучия жителей города Маарду, при которой помощь оказывают квалифицированные специалисты. Эта услуга способствует предотвращению и смягчению проблем, связанных с душевным здоровьем, тем самым улучшая качество жизни людей и укрепляя сообщество в целом. Чтобы воспользоваться услугой, нужно подать заявление в отдел социальной помощи Маардуской горуправы.

Маршруты школьных автобусов на следующие три учебных года

Горсобрание разрешило горуправе заняться поиском перевозчика для школьных автобусных маршрутов на следующие три учебных года.

ПУБЛИЧНАЯ ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРОЕКТОВ ТЕМАТИЧЕСКОЙ ПЛАНИРОВКИ ПО МИНЕРАЛЬНЫМ РЕСУРСАМ ХАРЬЮСКОГО УЕЗДА И ОТЧЕТА О СТРАТЕГИЧЕСКОЙ ОЦЕНКЕ ЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ

МИНИСТЕРСТВО ЭКОНОМИКИ И КОММУНИКАЦИЙ

Завершена подготовка проектов тематической планировки по минеральным ресурсам Харьюского уезда и отчета о стратегической оценке ее воздействия на окружающую среду (KSH). Зона планировки охватывает весь Харьюский уезд, в который входят 16 местных самоуправлений: города Кейла, Локса, Маарду и Таллинн, а также волости Ания, Харку, Йыэляхтме, Кийли, Козе, Виймси, Сауэ, Саку, Раэ, Ляэне-Харью, Куусалу и Раазику. Тематическая планировка уточняет действующую уездную планировку Харьюского уезда на всей его территории.

Цель тематической планировки состоит в том, чтобы в сотрудничестве с местными самоуправлениями и общественностью обозначить на карте и согласовать участки для разведки и добычи строительных полезных ископаемых. Таким образом вносится вклад в обеспечение надежности снабжения строительными ресурсами до 2050 года. Планировкой устанавливаются также условия для смягчения негативных последствий деятельности, связанной с добычей полезных ископаемых, и условия обустройства карьеров. Одновременно с составлением тематической планировки проводилась стратегическая оценка воздействия на окружающую среду (KSH) и оценка соответствующих факторов. Результаты этих исследований учтены в тематическом плане. Согласно KSH, реализация планировки не повлечет за собой существенных негативных последствий.

Публичная демонстрация тематической планировки и проектов отчета по KSH пройдет с 14.04 по 14.05.2025. Электронные материалы будут доступны с 14.04.2025 на сайте государственных планировок по адресу riigiplaneering.ee/maakonnaplaneeringud/harju-maakonna-maavarade-teema-planeering, материалы на бумаге – в вестибюле совместного здания министерств (Суур-Амеэрика, 1, Таллинн) в рабочее время учреждения.

Публичное обсуждение, представляющее проекты тематической планировки и отчет по KSH, состоится 17.04.2025, в 18:00, в формате онлайн. Ссылка для подключения будет опубликована на странице планировки за день до обсуждения.

Публичные обсуждения, представляющие результаты обнародования тематической планировки и проекты отчета по KSH, состоятся:
05.06.2025, в 18:00, в волостной управе Ляэне-Харью (Раэ, 38, Палдиски)
09.06.2025, в 18:30, в здании начальных классов школы Табасалу (Кооли, 7, Табасалу)
11.06.2025, в 18:00, в Культурной мызе Костивере (Мыйста теэ, 2, Костивере)
12.06.2025, в 18:00, в мызе Хюйру (Йыэ теэ, 2, Хюйру)
16.06.2025, в 18:00, в Народном доме Куусалу (Кесквяльяк, 10, Куусалу)
17.06.2025, в 18:00, в зале Ныммеского дома (Валдеку, 13, Таллинн)
19.06.2025, в 18:00, онлайн (ссылка для подключения будет опубликована на странице планировки за день до обсуждения).

Министерство экономики и коммуникаций ждет письменных мнений и предложений не позднее 14.05.2025 по адресу Suur-Ameerika 1, 10122 Tallinn или info@mkm.ee. Дополнительная информация: Агнес Лихтса, 58190538, agnes.lihtsa@mkm.ee.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УСЛОВИЯХ ПРОЕКТИРОВАНИЯ И ПЛАНИРОВКАХ

С установленными и находящимися на рассмотрении условиями проектирования и детальными планировками можно ознакомиться на сайте города Маарду по адресу maardu.ee/et/projekteerimistingimuste-avalikustamine или maardu.kovtp.ee/detailplaneeringud, либо в отделе планирования и городского хозяйства горуправы Маарду в приемные часы (пн. 15:30–17:00, пт. 9:00–13:00) по адресу ул. Калласмаа, 1, Маарду; linnavalitsus@maardu.ee, 606 0729, 606 0731.

Результаты публичной демонстрации и публичного обсуждения планируемых условий проектирования для объекта недвижимости Karjääri tn 4

15.01.2025 в городскую управу Маарду через регистр строений было подано заявление № 2511002/00313 на выдачу условий проектирования на объекте недвижимости Karjääri tn 4 для перестройки находящегося там ледового катка и возведения служебного здания. Публичная демонстрация планируемых условий проектирования для объекта недвижимости Karjääri tn 4 проходила с 31.01.2025 по 09.02.2025. За это время по проекту было подано одно письменное мнение – от представителя квартирного товарищества Karjääri tn 9.

Представитель квартирного товарищества Karjääri tn 9 указал, что гости катка паркуются на территории Karjääri tn 9, поэтому он просит решить ситуацию с парковкой при пользовании катком. Кроме того, был поднят вопрос о том, планируется ли у катка на Karjääri tn 4 строительство шумоподавляющего ограждения, поскольку в период пользования катком (зимой) и в период пользования волейбольной площадкой (летом) играет громкая музыка, сопровождаемая различными звуковыми эффектами.

05.03.2025, в 18:00, городская управа Маарду провела дополнительно публичное обсуждение планируемых условий проектирования на объекте недвижимости Karjääri tn 4 с обсуждением мнения, поданного представителем квартирного товарищества Karjääri tn 9. В публичном обсуждении приняли участие мэр города Маарду, главный специалист по планировкам, инженер инфраструктуры отдела планирования и городского хозяйства, представитель квартирного товарищества Karjääri tn 9 и заинтересованное в публичном обсуждении лицо. С планируемыми условиями проектирования, представленными на публичной демонстрации мнениями и протоколом публичного обсуждения можно ознакомиться на сайте города Маарду, на странице, посвященной вопросу Karjääri tn 4, или в отделе планирования и городского хозяйства городской управы Маарду в приемные часы (пн. 15:30–17:00, чт. 9:00–13:00) по адресу ул. Калласмаа, 1, Маарду

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ В АПРЕЛЕ В ОТНОШЕНИИ ПЕНСИЙ И СОЦИАЛЬНЫХ ПОСОБИЙ?

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ

С 1 апреля 2025 года вступает в силу ряд изменений, касающихся пенсий и социальных пособий. Эти изменения повлияют как на ежемесячный доход пенсионеров и получателей пособий, так и на налоговый учет. Отметим основные нововведения, о которых важно знать пенсионерам и получателям социальных пособий.

В апреле пенсии и пособия придут позже

Пенсии и социальные пособия выплачиваются 5-го числа, если этот день рабочий. В апреле этого года 5-е выпадает на выходные, поэтому пенсии поступят на счета 7 апреля, в понедельник. Просьба к пенсионерам и получателям пособий учитывать возможное более позднее поступление денег и соответственно планировать свои действия.

Индексация пенсий 1 апреля

Ежегодная индексация корректирует как базовую часть, так и годовую оценку пенсий, что позволяет поддерживать их покупательную способность в соответствии с изменениями заработной платы и цен. С 1 апреля этого года пенсии вырастут на 5,7 %. Средняя пенсия по старости достигнет 817 евро, а народная пенсия – 393 евро. Точная сумма пенсии каждого пенсионера будет окончательно определена после индексации, ее размер можно будет увидеть на портале eesti.ee.

Учет не облагаемого налогом дохода

Не облагаемый налогом доход пенсионеров по старости сохранится на уровне 776 евро. Если пенсия окажется больше 776 евро, то подоходный налог нужно будет платить только с части, которая превышает эту сумму (например, если пенсия 800 евро, то подоходный налог взимается с 800 - 776 = 24 евро). Если пенсия является единственным доходом человека, то отдельно декларировать ее не требуется.

Работающие пенсионеры должны следить за тем, чтобы в случае, если их пенсия составляет менее 776 евро, они могли применить оставшийся не облагаемый налогом минимум к другим доходам, таким как заработная плата. Повышение пенсии может сократить ту часть заработной платы, которая не облагается налогом, поэтому мы рекомендуем пенсионерам пересмотреть через среду самообслуживания Налогово-таможенного департамента свой налоговый учет и при необходимости внести изменения.

Меняется плата за доставку пенсий и пособий на дом

С 22 марта 2025 года на доставку пенсий и пособий на дом установлена новая цена. Если раньше услуга стоила 7,37 евро, то теперь желающие таким образом получать пенсии и пособия должны будут платить 8,61 евро. Все, кто пользовался этой услугой, заблаговременно лично проинформированы об изменении цены. Подорожание обусловлено заключением нового договора с поставщиком услуг и увеличением его расходов. Изменение касается тех получателей пенсий и пособий, которые оплачивают доставку на дом самостоятельно.

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНЫХ ДЕЛ ЗАПУСТИЛО НОВЫЙ ИНФОСЕРВИС ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ХРОНИЧЕСКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ЗДОРОВЬЯ

На государственном портале eesti.ee теперь доступен инфосервис «Поддержка ребенка с проблемами здоровья», который оказывает помощь родителям и является полезным инструментом для медицинских работников, специалистов по поддержке и чиновников, оказывающих помощь детям и их семьям.

Инфосервис включает:

- пошаговое руководство – от момента выявления заболевания до достижения ребенком совершеннолетия;
- четкие инструкции по получению помощи от местного самоуправления, государства и системы образования;
- прямые ссылки на учреждения, предоставляющие необходимую поддержку.

Инфосервис структурирует всю информацию по логическим этапам – от выявления заболевания до перехода во взрослую жизнь. Особое внимание уделено тому, что описанные шаги не обязательно следуют друг за другом в строгом хронологическом порядке. Родители могут столкнуться с этими темами в ином порядке или одновременно.

Этот инфосервис – первый шаг к созданию комплексного сервиса поддержки детей с особыми потребностями и их семей.

Инфосервис «Поддержка ребенка с проблемами здоровья» доступен по ссылке: eesti.ee/syndmusteenused/et/terviseseisundi-tottu-puesivat-tuge-vajava-lapse-toetamine

Сервис создан в сотрудничестве с Департаментом социального страхования, Министерством социальных дел, Министерством образования и науки, Больничной кассой, Агентством образования и молодежи и Департаментом государственной информационной системы.

MAARDU 45

Прием мэра Маарду
по телефону
6060 702
по вторникам
15:30-17:00

ПРИЕМ ГОРОДСКИХ ЧИНОВНИКОВ В МУУГА

Мэр Аурика Син-Керра
24.04.2025
15.05.2025
15:00-17:00
NB! Необходима предварительная регистрация
тел. 6060702

Отдел социальной помощи
15.04.2025
20.05.2025
10:00-12:00

Отдел планирования и городского хозяйства
10.04.2025
08.05.2025
15:00-17:00

Прием состоится в старом здании Детского сада Мууга

В МААРДУ НАЧНУТ ПРЕДОСТАВЛЯТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ И ПСИХОСОЦИАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ

25 февраля Маардуское горсобрание приняло постановление, устанавливающее порядок оказания психологической и психосоциальной помощи. Новая мера направлена на поддержку психического здоровья и благополучия жителей города, предоставляя профессиональное консультирование тем, кто в этом нуждается.

Кто может воспользоваться услугой?

Услугой могут воспользоваться совершеннолетние люди, которые по данным Регистра народонаселения Эстонии являются жителями Маарду. Для получения услуги необходимо подать заявку в отдел социальной помощи Маардуской городской управы – устно или письменно.

Как это работает?

- Решение о предоставлении услуги принимает руководитель отдела социальной помощи в течение 10 рабочих дней после подачи заявки.
- Консультирование проводят квалифицированные специалисты, с которыми город заключил договор.
- В рамках поддержки каждому заявителю доступно до пяти консультаций в год.

Важно знать!

- Горуправа может установить предельную стоимость услуги. Если ее цена превышает лимит, разницу оплачивает сам получатель.
- При необоснованном пропуске назначенной консультации городская управа вправе потребовать возмещения ее стоимости.

Эта инициатива – важный шаг к поддержке психического здоровья жителей Маарду, обеспечивая им квалифицированную помощь в сложных жизненных ситуациях.

Дополнительная информация и подача заявок: отдел социальной помощи Маардуской горуправы (https://maardu.ee/ru/web/rus/kontakt).

ВРЕМЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ НА УЛИЦЕ KALLASMAA В ПЕРИОД С 26.03.2025 ПО 18.04.2025

В связи с проведением работ по установке водопроводных, канализационных и ливневых труб с 26 марта по 18 апреля 2025 года изменится схема движения на улице Kallasmaa.

Работы будут проводиться в два этапа:

- с 26.03.2025 по 18.04.2025 – для движения пешеходов будет закрыт тротуар со стороны перекрестка Keemikute/Kallasmaa/Ringi.

Автобусная остановка „Ringi“ (в сторону Таллинна) временно переносится напротив Maxima.

- с 2.04.2025 по 9.04.2025 – участок улицы Калласмаа от перекрестка Keemikute/Kallasmaa/Ringi до Kallasmaa 1 будет полностью закрыт для движения машин и пешеходов.

Просим всех водителей и пешеходов следовать временной схеме движения и быть внимательными. Благодарим жителей за терпение и сотрудничество в этот период!

Данные работы являются частью крупного проекта „Maardu linnas Kallavere linnaosa ja Loodepargi piirkonna sademeveelahendused“ 2024-2026 https://tinyurl.com/322ecyrw.

Проект частично финансируется Центром экологических инвестиций SA в рамках инструмента «Комбинированные системы ливневых стоков» Фонда сплочения ЕС.

Euroopa Liit Ühtekuuluvusfond

Eesti tuleviku heaks

ВРЕМЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ НА УЛИЦЕ ЛАНГУ С 25.03.2025 ПО 30.05.2025

В связи с проведением ремонтных работ улица Лангу будет закрыта для движения в период с 25 марта по 30 мая 2025. По завершении работ улица Лангу будет заасфальтирована.

Просим всех водителей и пешеходов следовать временной схеме движения и быть внимательными. Благодарим жителей за терпение и сотрудничество в этот период!

Данные работы являются частью крупного проекта „Maardu linnas Kallavere linnaosa ja Loodepargi piirkonna sademeveelahendused“ 2024-2026 https://tinyurl.com/322ecyrw.

Проект частично финансируется Центром экологических инвестиций SA в рамках инструмента «Комбинированные системы ливневых стоков» Фонда сплочения ЕС.

Euroopa Liit Ühtekuuluvusfond

Eesti tuleviku heaks

РЕКОНСТРУКЦИЯ ТРУБОПРОВОДОВ ЦЕНТРАЛЬНОГО ОТОПЛЕНИЯ В СЕВЕРНОМ РАЙОНЕ МААРДУ

С 3 марта до конца августа 2025 в северном районе Маарду AS Utilitas Tallinn будет производить ремонт трубопроводов центрального отопления. Работы по реновации устаревших трубопроводов центрального отопления будет осуществлять OÜ Megido при поддержке Центра инвестиций в окружающую среду (KIK).

Ремонтные работы будут проводиться для домов:

Veeru tn 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 22;
Kellmäe tee 3;
Kellamäe tn 5;
Nurga tn 4, 6, 8.

Приносим извинения за возможные неудобства.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РАБОТОДАТЕЛЬ НЕ ОФОРМЛЯЕТ ПИСЬМЕННЫЙ ДОГОВОР?

ИНСПЕКЦИЯ ТРУДА

Вопрос. Что мне делать, если работодатель не оформляет со мной письменный договор? Он заверяет, что договор будет позже, но на самом деле все может так до бесконечности и продолжаться.

Отвечает ведущий юрист-консультант Инспекции труда Владимир Логачев

Трудовой договор должен быть заключен в письменной форме. Считается, что его заключили, если стороны трудовых отношений договорились о важных для них условиях и подтвердили это своими подписями. Если до начала работы работодатель не представил письменного трудового договора, работник имеет право потребовать этот документ в любое время и желательно в письменной форме. Работодатель должен предоставить соответствующие данные в течение двух недель после получения такого требования.

Считается, что стороны заключили трудовой договор и в том случае, если работник приступает к работе, выполнения которой можно в силу обстоятельств ожидать только за плату. Таким образом, трудовой договор считается оформленным и тогда, когда работник уже начал работать у работодателя и работодатель счел это приемлемым, хотя письменного трудового договора между сторонами нет. В таком случае между сторонами заключен так называемый устный трудовой договор, и в связи с ним на стороны распространяются все те же права и обязанности, что и при письменном соглашении.

Отсутствие письменной формы не отменяет трудового договора и соглашения между сторонами, но может затруднить подтверждение договоренностей, например, могут возникнуть споры по поводу оплаты труда, рабочих обязанностей и прочих условий.

Иными словами, если между сторонами был заключен устный трудовой договор на выполнение работы, работодатель все равно обязан платить за работу на согласованных условиях и в оговоренные сроки. Если работник приступил к выполнению трудовых обязанностей, но письменно трудовой договор не оформлен, работодатель не может впоследствии заявить, что договора не было.

Если трудовые отношения без письменного договора желают прекратить, обе стороны все равно должны соблюдать правила расторжения, вытекающие из Закона о трудовом договоре. Также и устный трудовой договор может быть расторгнут только на основании заявления в письменно воспроизводимой форме, с соблюдением сроков уведомления. Таким образом, наличие, например, устного соглашения, не делает для работодателя увольнение работника проще. Скорее, такая ситуация может привести к трудовому спору, который может закончиться выплатой компенсации.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РАБОТА ВЫПОЛНЕНА, А ДЕНЕГ НЕ ПЛАТЯТ?

ИНСПЕКЦИЯ ТРУДА

Вопрос. День зарплаты был уже почти месяц назад, но работодатель до сих пор ее не перевел. Что я могу сделать?

Отвечает ведущий юрист-консультант Инспекции труда Владимир Логачев

Если между сторонами заключен трудовой договор, то работодатель обязан выплачивать за выполненную работу заработную плату на согласованных условиях и в оговоренные сроки.

Если работодатель задерживает выплату заработной платы, работник имеет право потребовать за просрочку пеню. При расчете пени полезен такой калькулятор: viivisekalkulaator.ee.

В качестве первого шага стоит обратиться, желательно в письменной форме, к работодателю – с требованием прекратить нарушение обязательств. Например, можно потребовать, чтобы работодатель выплатил заработную плату, которую задерживает, и в дальнейшем платил вовремя.

Если работодатель не выполняет своих обязательств (то есть, несмотря на письменные обращения работника, не платит), работник имеет право с целью получения недополученной заработной платы обратиться в комиссию по трудовым спорам. Недополученную заработную плату можно взыскать задним числом в течение срока до трех лет с того момента, как она стала подлежащей взысканию. Взысканию она подлежит с оговоренного дня выплаты.

Если задержка заработной платы со стороны работодателя становится существенной, то в некоторых случаях это может привести к расторжению трудового договора в чрезвычайном порядке. Подробнее о расторжении трудового договора по инициативе работника можно прочитать здесь: tooelu.ee/ru/31/odnostoronnee-prekraschenie-trudovogo-dogovora.

Для обращения в комиссию по трудовым спорам необходимо заполнить заявление на эстонском языке. Коммуникация и заседания комиссии также ведутся на эстонском языке, и если работник по-эстонски не говорит, он должен найти кого-то, кто владеет эстонским языком.

Все денежные требования должны быть указаны в заявлении в виде сумм брутто, должен быть представлен и ход расчетов.

В заявлении должны быть описаны лежащие в основании иска обстоятельства. В нем можно привести собственные объяснения, которые должны быть связаны с документами, подтверждающими слова работника. Такими документами могут быть, например, трудовой договор, график работы, выписка со счета, переписка и т. п. Все доказательства должны быть представлены на эстонском языке или переведены на эстонский язык. Если у работника нет доступа к необходимым документам, в заявлении можно указать, какие документы он требует у противоположной стороны.

В комиссию по трудовым спорам можно обращаться лично или через представителя, заявление может быть подписано представителем только при предъявлении документа, подтверждающего право представительства, то есть доверенности.

Электронное заявление можно подписать в цифровом виде и отправить его по адресу avaldused.tvk@ti.ee.

Форму заявления можно найти на сайте Инспекции труда: ti.ee/ru/razreshenie-trudovykh-sporov/podacha-zayavleniya/obraschenie-v-komissiyu-po-trudovym-sporam.

МААРДУСКАЯ ГИМНАЗИЯ СТАЛА ОДНИМ ИЗ ЛАУРЕАТОВ КОНКУРСА KEELETEGU ЗА 2024 ГОД

Министр образования и науки Кристина Каллас наградила Маардускую гимназию за продвижение эстонского языка

МАТТИАС ВАНАМБ
Руководитель по развитию Маардуской гимназии

В 2024 году Маардуская гимназия принимала участие в конкурсе Keeletegu и была отмечена среди 33-х наиболее успешных организаций в деле продвижения эстонского языка. На сайте Департамента по делам образования и молодежи о конкурсе Keeletegu написано следующее: «Конкурс Keeletegu организуют Министерство образования и науки и Общество родного языка. На конкурсе отмечаются мероприятия, способствующие повышению популярности и репутации эстонского языка, подчеркивающие важность обучения эстонскому языку, его изучения и владения им, поощряющие использование и укрепление статуса эстонского языка, а также способствующие его сохранению и исследованию.

Связанные с эстонским языком мероприятия Маардуской гимназии назывались «Ненавязчивое изучение эстонского языка: магия драмы, робототехники, танцев и учебы на открытом воздухе». Образовательный проект был инициирован директором Маардуской гимназии Кайдером Вардья и завучем Тийной Кихулане и реализован всеми учителями гимназии.

Маардуская гимназия находится в авангарде образовательных инноваций, предлагая каждому ученику радость познания, возможности самореализации и уникальный опыт обучения при переходе на эстонский язык. В рамках этого проекта мы обновили учебную программу и привнесли в школьный день уроки драматического искусства, театра, рукоделия, танцев, робототехники, а также учебу на открытом воздухе. Учеба на эстонском языке ведется с помощью творческих и интегрированных методов таким образом, чтобы она была естественной и увлекательной, – знания приобретаются не просто как теория, а через опыт и практическую деятельность. Такой подход закладывает прочную основу не только для успеха в плане образования, но и для обучения на протяжении всей жизни.

Приверженность нашей школы новаторскому подходу в обучении была отмечена также 15 ноября 2024 года в Брюсселе, когда нам за этот же образовательный проект вручили премию Европейской комиссии за инновационное преподавание. Это важное признание заслуг всей школьной семьи. Оно стало результатом многолетней самоотверженной работы многих наших коллег.

Обе эти награды – как от Европейской комиссии за инновационное преподавание, так и на конкурсе Keeletegu 2024 года – принесли нам наши трудолюбивые, инициативные и преданные своему делу учителя и ученики. Сегодня международная проектная деятельность стала естественной частью нашей школьной жизни. Эти две награды доказывают, что если действовать сообща, то можно достичь больших целей.

Награды за языковые достижения были вручены 14 марта в Тарту, в Министерстве образования и науки, министром образования и науки Кристиной Каллас, которая поблагодарила номинантов за преподавание и обогащение эстонского языка и сказала: «Видно, что информация об эстонском языке проникает и в более современные СМИ, такие как подкасты и социальные сети, а оттуда распространяется среди молодых пользователей языка. Для жизнеспособности языка нам необходимо показать молодежи, что эстонский язык жив, развивается и адаптируется к современным условиям. Чем больше у молодых людей возможностей пользоваться эстонским языком в повседневной деятельности, такой как работа со смарт-устройствами, приложениями и искусственным интеллектом, тем больше вероятность того, что они продолжат использовать его и в других сферах жизни».

СЕМИНАР ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ!

Как помочь ребенку справляться с трудными ситуациями, заметить симптомы стресса и найти решения в тяжелых ситуациях? Семинар «Как поддержать ребенка в меняющейся и стрессовой семье?» организован Таллиннским департаментом социальной помощи и здравоохранения, учебным центром LUWI и MTÜ Navigator. На тренинге вы получите ценные знания, навыки и инструменты для поддержки ребенка во время стрессовых жизненных изменений, таких как смена школы, переезд, развод родителей, рождение нового члена семьи и т.д. Также вы встретитесь с единомышленниками, готовыми поддержать и поделиться своими историями и опытом.

- **Дата и время:** 30.03.25 с 11:00 до 14:00.
- **Место проведения:** в онлайн-формате в ZOOM (ссылка на участие будет выслана после регистрации).
- **Тренер:** Катрин Хаук, опытный психолог и тренер по коммуникации.
- **Стоимость участия:** 5 EUR, регистрация на сайте https://shorturl.at/ObBMS.

На семинаре вы узнаете:

- Как распознавать признаки стресса и расстройства настроения у ребенка.
- Какие существуют практики и навыки сохранения спокойствия в сложных ситуациях и оказания поддержки самому себе.
- Как поддержать всю семью в адаптации к изменениям.

Примите участие в создании безопасной и благоприятной среды для вашего ребенка!

МААРДУСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА ПРИГЛАШАЕТ ДВИГАТЬСЯ!

Ученики проводят перемены с пользой для здоровья

АЛЬБИНА НООРЛИНД
Руководитель по развитию Маардуской основной школы

Учителя и ученики Маардуской основной школы всегда придерживались активного образа жизни, с удовольствием принимая участие в различных спортивных мероприятиях. Мы убеждены, что движение – это залог здоровья, бодрости и отличного настроения. Именно поэтому наша школа решила сделать еще один шаг навстречу активному образу жизни и присоединилась к программе «Школа, призывающая к движению» (Liikuma Kutsuv Kool). Этот шаг позволит нам сделать школьную среду еще более увлекательной и полезной.

«Школа, призывающая к движению» – уникальная образовательная программа, созданная Лабораторией движения Тартуского университета в сотрудничестве с эстонскими школами. Ее цель – сделать школьную среду дружелюбной к движению, создать условия, в которых дети не просто учатся, а активно двигаются, развиваются и получают удовольствие от учебного процесса. Данная программа – это не просто спорт, а ключ к более продуктивному обучению, концентрации и хорошему самочувствию.

Одними из первых изменений в школьной жизни стали активные перемены. Теперь между уроками дети могут не просто сидеть за партами или в коридорах, проводя время за экранами телефонов, а заниматься активными и увлекательными делами.

В современном мире гаджеты стали неотъемлемой частью жизни, но важно помнить, что движение – это залог здоровья и отличного настроения. Именно поэтому во время активных перемен мы даем ребятам возможность отдохнуть от экранов, пообщаться друг с другом в реальной жизни и насладиться подвижными играми.

Каждый ученик может провести свободное время с пользой, выбирая среди множества увлекательных занятий в трех специально организованных зонах: большой спортивный зал – место для энергичных игр, таких как волейбол и футбол; малый спортивный зал – пространство для более спокойных, но не менее активных игр; актовый зал – территория для танцев и ритмических упражнений. По четвергам для учеников и учителей проводятся мини-тренировки по цигун.

Цигун – это древняя китайская практика, направленная на улучшение самочувствия, расслабление и восстановление энергии. Благодаря нашим заботливым учителям, дети могут попробовать что-то новое и полезное прямо в школе. Каждая перемена превращается в возможность отдохнуть, но при этом можно оставаться в движении и набираться сил для следующих уроков.

Все активные перемены проходят под чутким руководством педагогов, которые не только помогают, но и сами энергично двигаются с учениками.

Одним из интересных направлений программы является обучение на улице. Весной и осенью во всех школах, участвующих в программе, проходят кампании обучения на свежем воздухе. Это позволяет выйти за пределы классных комнат, превращая школьный двор, парки и даже домашние дворы учеников в настоящие классы под открытым небом.

Такой подход позволяет не только двигаться, но и воспринимать информацию по-новому. Представьте, что уроки больше не ограничены четырьмя стенами класса: теперь математику можно изучать, рисуя фигуры на асфальте, а природоведение – наблюдая за настоящими растениями в парке недалеко от школы.

Учителя используют творческий подход, находят новые методы обучения и делятся ими с коллегами из других школ.

Благодаря таким занятиям дети не только лучше усваивают материал, но и развивают важные навыки: умение ориентироваться в пространстве, работать в команде, мыслить креативно и применять знания на практике. Обучение становится более живым, запоминающимся и интересным.

Разумеется, мы не собираемся останавливаться на достигнутом! В планах – больше спортивных мероприятий, активных перемен и новых форматов уроков. Мы хотим, чтобы каждый ученик мог не просто учиться, а развиваться, находить свои интересы и с удовольствием приходить в школу.

Становитесь частью нашей активной школьной семьи – будем двигаться вместе! Напоминаем, что прием заявлений в первые классы открыт с 11 марта. Больше информации – на сайте школы.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА В ПЕРИОД ПОСТУПЛЕНИЯ

СОФИЯ ИСАЕВСКАЯ
Специалист по благополучию молодежи
Маардуской горуправы

Поступление в учебное заведение – важный и волнительный момент как для подростков, так и для их родителей. В этот период у семей возникает множество вопросов: какую профессию выбрать? где продолжить обучение? что нужно для поступления? Неопределенность может вызывать тревогу, но родительская поддержка играет ключевую роль в том, чтобы этот этап прошел спокойно и осознанно. Как специалист по благополучию молодежи, я хотела бы поделиться некоторыми советами, которые помогут сделать процесс поступления менее волнительным.

В первую очередь, важно говорить с ребенком о его желаниях и интересах, но без давления. Подростки часто не уверены в выборе профессии, потому что боятся ошибиться или не знают всех возможностей. Создайте атмосферу доверия, где ребенок почувствует, что его мнение важно. Спросите, какие предметы ему нравятся, чем он увлекается, каким видит свой рабочий день – предпочитает ли работать с людьми или в спокойной обстановке, интересует ли его творчество или наука. Такие разговоры помогают ребенку лучше понять себя, а родителям – поддержать его выбор, не навязывая свое мнение.

Если ребенок не уверен в выборе, полезно использовать современные методы профориентации, которые помогут ему лучше понять свои интересы и возможности, также можно обратиться к специалисту, который проконсультирует. Например, в своей работе я уже имела опыт использования карточек профессий JobPics и вижу, насколько этот метод эффективен. Карточки не просто знакомят подростков с разными специальностями, но и позволяют наглядно представить, какие навыки, знания и личные качества важны для каждой профессии. Работая с JobPics, подростки начинают осознавать, какие сферы деятельности им действительно интересны, а какие кажутся привлекательными лишь на первый взгляд. Это помогает избежать случайного выбора и сосредоточиться на действительно подходящих профессиях. После таких занятий многие ребята лучше понимают, какие шаги необходимо предпринять для поступления, какие предметы стоит подтянуть и в каких направлениях следует развиваться уже сейчас. Если это именно то, что сейчас необходимо именно вашему ребенку, смело свяжитесь со мной и мы вместе попробуем поработать с данными карточками.

Более того, не все выпускники понимают, где продолжить обучение. Университеты, колледжи, курсы, практики – вариантов много, и иногда лучший способ сделать выбор – это увидеть все своими глазами. Хорошим помощником в этом деле может стать посещение Таллиннского центра карьеры, где подростки могут узнать о востребованных профессиях, познакомиться с требованиями к разным специальностям и получить консультации по поступлению. Такие визиты помогают увидеть профессию изнутри и сделать осознанный выбор.

Также не менее важно помнить о значении времени для размышлений и подготовки. Не торопите ребенка с выбором, особенно если он еще не определился. Часто подростки нуждаются в дополнительном времени, чтобы оценить свои предпочтения и возможности. Дайте своему ребенку возможность посетить дни открытых дверей в учебных заведениях, пообщаться с выпускниками и преподавателями. Это поможет лучше понять, подходит ли ему то или иное место учебы.

Но самое важное в этот период – это родительская поддержка. Подросток может сомневаться, бояться сделать неправильный выбор или испытывать давление из-за ожиданий окружающих. Важно дать ему возможность пробовать разные направления, искать себя и даже ошибаться, ведь именно через опыт приходит понимание своих истинных интересов и способностей. Покажите, что вы рядом, что его выбор для вас важен, но при этом он имеет право на самостоятельность. Вместо критики предлагайте обсуждение: почему ему нравится та или иная сфера? какие перспективы он в ней видит? что его вдохновляет? Даже если путь покажется сложным, поддержка близких даст ему уверенность и мотивацию двигаться вперед, зная, что он не один в этом важном решении.

Если вашему ребенку нужна помощь с выбором профессии или учебного заведения, я всегда готова помочь! В своей работе я использую современные методы профориентации, включая JobPics, а также организую поездки и встречи, которые расширяют кругозор молодежи. Пусть этот этап станет не стрессом, а интересным поиском своего пути.

РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКА

ЕВГЕНИЯ ДУШАКОВА
Руководитель по интересам

17 марта в Маардуской основной школе состоялось собрание для родителей будущих первоклассников. Это важное мероприятие помогло ответить на вопросы, которые волнуют каждого родителя, чей ребенок готовится начать свой школьный путь, особенно в условиях перехода на образование на эстонском языке.

В центре обсуждения были ключевые аспекты подготовки к школе, а также вопросы, связанные с переходом на эстонский язык обучения. Специалисты школьной системы поддержки учеников дали родителям развернутые рекомендации о том, как лучше подготовить ребенка к школе, на что обратить внимание и как самим родителям быть готовыми к изменениям.

Своими знаниями и опытом поделились работающие с учениками специалисты школы.

Школьный психолог Наталья Лайдинен

«Школьный психолог – это не «скорая помощь», не «дежурный по дисциплине» и не специалист общего профиля. Это профессионал, который помогает развивать эмоциональный интеллект и навыки эффективного общения. Он способствует формированию благоприятного психологического климата в учебном процессе. В своей работе школьный психолог проводит профилактические мероприятия, групповые тренинги, диагностику, а также организует наблюдения и консультации для учеников, педагогов и родителей».

Специальный педагог Елена Толп

«Родителям важно обратить внимание на индивидуальные особенности ребенка, такие как уровень концентра-

ции внимания, развитие памяти и навыков самообслуживания. Если ребенок испытывает трудности с вниманием или обучением, важно вовремя обратиться к специалисту. Специальный педагог может помочь в создании персонализированного подхода к обучению, который будет способствовать успешной адаптации в школе. Родителям стоит также поработать над развитием у ребенка устойчивости к учебной нагрузке и организации своего времени».

Логопед Наталья Пономаренко

«Родителям первоклассников следует обратить внимание на состояние звукопроизношения их ребенка. К школьному возрасту ребенок должен четко произносить все звуки. Если у ребенка наблюдаются дефекты произношения, рекомендуется обратиться за помощью к логопеду. Важно, чтобы ребенок не только правильно ставил звуки, но и автоматически использовал их в речи. Автоматизация звуков – это процесс, который требует времени и регулярных упражнений. Для этого необходимо проводить ежедневные занятия по 5-15 минут, чтобы закрепить правильное произношение. Также важно следить за состоянием зубов, так как нарушения прикуса могут повлиять на произношение. В случае, если проблема не решается через логопедические занятия, стоит проконсультироваться с ортодонтом или стоматологом».

Социальный работник Ирина Баранова

«Очень важно выстроить правильный режим дня для ребенка, чтобы он мог успевать не только учиться, но и отдыхать. Постарайтесь проводить больше времени с ребенком без гаджетов, это помогает наладить качественное общение и лучше понять потребности ребенка. Также важно поддерживать позитивный настрой и избегать критики, которая может снизить мотивацию ребенка к обучению».

Родители получили полезные советы и ответы на важные вопросы, а также узнали, какие шаги помогут сделать адаптацию ребенка в школе максимально комфортной. Мы благодарим всех за активное участие и с нетерпением ждем будущих первоклассников в стенах нашей школы!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДДЕРЖКЕ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ

ЕКАТЕРИНА КУШНАРЕНКО И ЮЛИЯ ЗАГВОЗДКИНА
Психологи детского сада «Сипсик»

В жизни каждой семьи наступает тот важный момент, когда ребенок начинает свой путь в детском саду. На этом этапе особенно важна готовность ребенка и поддержка членами семьи.

У каждого ребенка свой процесс адаптации к детскому саду, на который влияют несколько факторов: индивидуальные особенности ребенка, опыт общения со сверстниками, поддерживающая среда в учреждении, компетенции педагогов и т. п.

Разумеется, адаптация требует времени, нередко на нее уходит до года. Нерегулярное посещение детского сада, пропуски и болезни адаптацию продлевают.

Для упрощения адаптации мы рекомендуем следующее:

- Составьте вместе с ребенком распорядок дня. Накануне вечером обсуждайте с ним завтрашний день в детском саду.
- Ведите с ребенком здоровый образ жизни – сон, еда, пребывание на свежем воздухе, физическая активность должны быть сбалансированы.
- Придумайте вместе с ребенком что-то, что поможет ему с удовольствием отправляться по утрам в детский сад. Пусть ребенок возьмет с собой свою любимую игрушку.

В детском саду у ребенка могут возникать ситуации, требующие особого внимания родителей и консультации психолога:

1. Ребенок не может сосредоточиться, он устает, плохо спит или испытывает тяжелые чувства – гнев, враждебность, он капризничает, подавлен, грустит, обеспокоен, проявляет агрессию, легко раздражается и т. п.
2. Ребенок часто жалуется на то, что у него болит живот, спина, голова, но анализы не показывают, что он болен. Ваш ребенок весит значительно меньше нормы (от 15 %) или испытывает резкие колебания массы тела и сложности с приемом пищи.
3. У вашего ребенка проблемы с поведением и/или он не может делать все то, что ему положено делать в детском саду. Беспокойство вызывает также настроение ребенка, его отношения со сверстниками и педагогами, неприязнь к детскому саду, жалобы на буллинг.

На эмоциональное состояние ребенка влияют и другие факторы или изменения привычного уклада: смена места жительства, развод родителей, появление нового члена семьи, болезнь кого-то из семьи, затронувшее всю семью трагическое событие.

В случае проблем у ребенка с языком и речью, советуем обратиться к логопеду:

1. если ребенку два года, но он не говорит;
2. если ребенку три года, но его речь непонятна окружающим;
3. если у дошкольника проблемы с произношением звуков;
4. если ребенок заикается.

Если у ребенка возникают трудности с приобретением дошкольных навыков, имеет смысл обратиться к специальному педагогу.

Услуги опорных специалистов (психолога, логопеда и специального педагога) доступны в детском саду. Если в детском саду нет какой-либо опорной услуги, рекомендуем обратиться к специалистам со стороны. Это можно сделать также с помощью семейного врача при поддержке терапевтического фонда, по направлению врача-специалиста (невролога), в реабилитационном центре по плану реабилитации или частным образом. Относительно опорных услуг имеет смысл проконсультироваться в местном самоуправлении.

Цель последнего года в детском саду – подготовка к школе. Она состоит не только из начальных навыков чтения и письма, но и из других интеллектуальных, эмоциональных и социальных аспектов.

Воспитатель в детском саду в сотрудничестве с опорными специалистами следит за динамикой развития ребенка и регулярно информирует о ней родителей, например, в рамках бесед о развитии.

Каждый ребенок очень индивидуален и по-разному проходит разные возрастные этапы. Поддерживайте его и старайтесь понимать.

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ МААРДУСКОГО МОЛОДЕЖНОГО ЦЕНТРА ПО ИНТЕРЕСАМ: ИТОГИ ПЕРВОГО ГОДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

НАТАЛЬЯ ГОЛОВАЧ
Координатор деятельности по интересам Маардуского молодежного центра по интересам

12 марта 2025 года Маардуский молодежный центр по интересам отметил свой первый день рождения. За этот год молодежный центр стал важным культурным и социальным местом для молодых людей города и его окрестностей, предоставляя разнообразные возможности для самовыражения, развития и общения. Давайте вспомним, что происходило в молодежном центре, какие мероприятия прошли за прошедший год и какие перспективы открываются на будущее.

Открытие Маардуского молодежного центра по интересам состоялось 1 марта 2024 года, когда двери центра впервые распахнулись для всех желающих. Главной целью было создать пространство, где молодежь могла бы развивать свои таланты, обмениваться идеями и активно участвовать в жизни города.

В течение первого года работы молодежный центр организовал множество разнообразных мероприятий

Центр предложил юным жителям города мастер-классы по рисованию, аппликации, лепке из глины, музыке (барабаны), фотографии, настольным играм. Занятия проводили не только работники молодежного центра, но также были приглашены и мастера своего дела, что позволило участникам не только развить свои способности, но и создать настоящие произведения искусства.

В рамках культурной программы были организованы регулярные показы фильмов и мультфильмов, после просмотра которых ребята могли их обсудить и поделиться своими впечатлениями.

Центр организовал спортивные разминки для молодежи, включая йогу, фитнес, командные игры. Это стало отличной возможностью для молодежи поддерживать физическую форму и активно проводить время.

Молодежный центр активно вовлекал подростков в социальные инициативы. Организованы волонтерские акции по очистке территорий города, помощь в организации и проведении общегородских мероприятий. Это помогло молодым людям не только полезно провести время, но и почувствовать свою сопричастность к жизни города.

В центре проводились мероприятия, направленные на развитие личных навыков, таких как лидерство, командная работа и коммуникативные способности. Эти тренинги были особенно полезны для молодых людей, стремящихся начать свою карьеру или улучшить свои социальные и профессиональные навыки. Благодарим Софию Исаевскую за грамотно организованную открытую рабочую комнату «Мир профессий».

Одной из главных особенностей Маардуского молодежного центра стала атмосфера поддержки и доверия. Здесь молодежь могла не только развивать свои таланты, но и обсуждать важные для них вопросы, делиться переживаниями и идеями. Центр стал местом, где молодые люди могли найти поддержку, а также создать дружеские связи. Благодарим психолога Владислава Васильева за проект по экопсихологии.

В центре действуют различные кружки, которые позволяют молодежи развивать свои увлечения и таланты. Одним из популярных направлений является фотокружок, где участники изучают основы фотографии и создают свои собственные фотоработы. Каждая встреча была как новый кадр, полный идей и знаний. Благодаря Сергею Керра ребята открыли для себя новые горизонты в фотографии и почувствовали, что могут достигать большего в этом виде искусства.

Также активно работает кружок по настольным играм, который собирает любителей стратегий и командных игр. Благодарность Лейли Разумовской, Анне Кочуровской и Ивану Синица. Приятно, что есть такие организаторы, которые не просто проводят время, а создают атмосферные и веселые мероприятия.

Кроме того, в центре есть группа игры на барабанах, где ребята осваивают ударные инструменты, развивая чувство ритма и музыкальные навыки. Занятия проводит наш работник Злата Зотович.

В течение года в молодежный центр были приглашены интересные гости, которые поделились своими историями и опытом в различных сферах деятельности.

В молодежном центре работает современный компьютерный класс, оснащенный всем необходимым для обучения и творчества. Класс стал отличным местом для тех, кто хочет освоить новые технологии и погрузиться в мир инфотехнологий.

В течение года в Маардуском молодежном центре по интересам было проведено множество тематических дней и праздников, которые подарили участникам яркие впечатления и незабываемые эмоции. Каждый месяц центр устраивал события, посвященные различным культурным и праздничным датам. Эти мероприятия объединяли молодежь, создавая атмосферу веселья и творчества, а также помогали развивать чувство общности и уважения к разнообразию.

В нашем молодежном центре были организованы турниры по бильярду, настольному футболу, пинг-понгу и шашкам, которые привлекли много участников и создали дух здоровой конкуренции. Молодежь активно принимала участие в этих состязаниях, развивая спортивные навыки и командный дух. Кроме того, участники центра регулярно посещали выездные турниры, организованные другими молодежными центрами и организациями, что позволило им познакомиться с новыми людьми и испытать свои силы в более широком масштабе.

С каждым днем Маардуский молодежный центр по интересам становится все более популярным, и его планы на будущее выглядят весьма амбициозно. В 2025 году центр намерен расширить свою программу, предложив еще больше разнообразных мероприятий.

Центр активно работает над улучшением инфраструктуры с целью предоставить молодежи еще более комфортные условия для развития и творчества.

Первый год работы Маардуского молодежного центра по интересам стал важным этапом для развития местной молодежной культуры. За этот период центр смог реализовать массу интересных проектов и инициатив, которые получили отклик у молодежной аудитории. С каждым днем центр становится все более значимым элементом в жизни города, создавая пространство для саморазвития, творчества и взаимодействия. Мы можем с уверенностью сказать, что впереди нас ждет еще много ярких и интересных событий!

КАЛЕЙДОСКОП СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

01.03.2025

Выявлен лучший рыбак Маарду 2025!

Сегодня дюжина любителей рыбалки собралась на озере Маарду, чтобы провести азартный и запоминающийся день на льду нашего озера. Хорошая компания, захватывающая рыбалка и легкий мороз – вот какими должны быть настоящие соревнования по зимней рыбалке! Призы получили как победители, так и те, кто сегодня свой главный улов не поймали. Хотя главное в сегодняшнем дне – это веселая компания! Большое спасибо всем участникам и болельщикам. #Maardu45

08.03.2025

Сегодня мы празднуем не просто День женщин, но и силу, мудрость и способность женщин менять мир к лучшему. Каждая женщина – это созидательница, вдохновительница и инициатор важных перемен, чья доброта и мудрость делают этот мир прекраснее. Спасибо вам за то, что мечтаете, дарите заботу и наполняете каждый день нашей жизни светом. Пусть в вашей жизни будет больше солнца, чем туч, больше любви, чем тревог, и больше моментов, которые заставляют сердце петь! С праздником вас, дорогие женщины! #Maardu45

16.03.2025

В Маардуском спортивном центре прошло общегородское занятие по аквааэробике

Сегодня жители Маарду смогли насладиться активной и веселой тренировкой по аквааэробике. Участники разных возрастов получили заряд бодрости и хорошего настроения, а мероприятие объединило любителей спорта, которые ценят здоровый образ жизни и расслабляющие тренировки в воде. Подобные мероприятия помогают поддерживать тело и дух в отличной форме – благодарим всех участников и организаторов! До встречи в следующий раз!

06.03.2025

Будущее Маардуского образования – обсуждение перспектив!

Сегодня комиссиия Маардуского горсобрания по вопросам образования и работы с молодежью собралась, чтобы обсудить тему образования – его перспективы и будущее развитие. Комиссия обсудила улучшение условий обучения нынешнего и будущих поколений.

Члены комиссии определили ряд практических и перспективных предложений, которые помогут сформировать образовательный ландшафт города Маарду, чтобы он отвечал потребностям будущего и оказывал всестороннюю поддержку учащимся, учителям и родителям. #Maardu45

14.03.2025

Онлайн -диктант написан!

Сегодня мы вместе отметили День родного языка, проверяя свою грамотность в электронном диктанте. В гимназии в написании диктанта приняли участие ученики 9–10-х классов, а к онлайн-формату могли присоединиться все желающие.

Текст прозвучал голосом Уку Сувисте, который зачитал отрывок из книги Михкеля Рауда «Справочник эстонцев: 100 вещей, которые делает настоящий эстонец». Для диктанта был выбран фрагмент «Эстонец считает свой язык красивым», который подчеркивает богатство, звучание и уникальность родного языка.

Спасибо всем участникам – вместе храня и ценя эстонский язык, мы делаем День родного языка особенным!

18.03.2025

Сегодня отмечается Международный день социального работника

Социальная работа – это не просто профессия, а призвание. Это ежедневная забота, поддержка и доброта к тем, кто оказался в трудной жизненной ситуации. Социальные работники – люди с огромным сердцем, они находят силы, слова и возможности помочь каждому, кто нуждается в поддержке.

Сегодня мы хотим сказать большое спасибо всем работникам социальной сферы! Ваша доброта и самоотдача делают этот мир лучше. Пусть в вашей жизни будет столько же тепла, сколько вы отдаете другим!

С Днем социального работника! #каждыйважен

НЕОСТОРОЖНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОЖАРУ

СОЮЗ СПАСАТЕЛЕЙ

Домашняя кулинария таит в себе опасности, последствия которых трудно устранить, но очень легко предотвратить. Между тем достаточно одной мелкой небрежности – и может возникнуть ситуация, угрожающая жизни людей и имуществу.

В первый день февраля в G4S поступило сообщение о срабатывании домашней пожарной сигнализации. Сотрудники G4S быстро связались с контактным лицом и выяснили, что на кухне в кастрюле загорелось масло, в результате чего пострадала и кухонная мебель. К счастью, пожар не разгорелся благодаря тому, что человек знал, как его тушить. Но очень часто помешать распространению пожара не удается.

Когда вы в последний раз чистили фильтры вытяжки?

Худшая из подобных ситуаций имела место в 2013 году, когда в Пярну загорелся исторический деревянный дом, в подвале которого работал паб Vana Villem. Из-за загоревшегося во фритюрнице масла в заведении по адресу Кунинга, 11 возник пожар, который по вентиляции достиг чердака. Перекрытия дома обрушились, крыша и чердак были уничтожены.

Это экстремальный пример, но нередки случаи, когда вытяжка загорается из-за короткого замыкания или от пригорания пищи на сковороде. Жироулавливающие фильтры вытяжки нужно промывать раз в квартал либо в посудомоечной машине, либо вручную, используя обезжиривающее средство. Хорошо бы не реже одного раза в два года вынимать и мотор вытяжки, чтобы почистить его лопасти. Внутрь мотора ни в коем случае не должна попадать вода или химические вещества – чистить следует только лопасти.

Важно отметить, что не имеет значения, дешевая вытяжка или дорогая, – в конечном итоге в нее попадает одинаковое количество горючего жира, и чистить ее нужно в любом случае.

Приготовление пищи похоже на вождение автомобиля: когда вы за рулем, то вы должны быть сосредоточены на управлении, а когда вы готовите, то вы должны быть заняты только готовкой.

Несколько месяцев назад в одном доме сработал датчик дыма и угарного газа Nublu. С контактным лицом удалось быстро связаться, помощи спасателей не потребовалось. При изучении ситуации выяснилось, что человек оставил на плите кастрюлю с маслом, ушел разговаривать в другую комнату и забыл о том, что что-то готовил. Масло в кастрюле вспыхнуло и перекинулось на пластиковые детали неработающей вытяжки над плитой. Пламя удалось быстро накрыть подручными средствами, никто не пострадал.

Памятка при приготовлении пищи

- Если вы что-то готовите, никуда не уходите. От высокой температуры может возникнуть открытый огонь, пламя по кухне может распространиться в любой момент.
- Убедитесь, что у вас дома есть противопожарное одеяло и/или средство для тушения огня.
- Горящий жир нельзя гасить водой! Только с помощью противопожарного одеяла или специального огнетушителя. При тушении водой жир расширяется, и пламя взрывается.
- Телевизионные кулинарные передачи делаются профессионалами. Советы поджигать на сковороде еду во время жарки едва ли приведут в домашних условиях к чему-то хорошему, поэтому оставьте увиденное в передаче профессионалам.
- Регулярно чистите вытяжку. Жир, который в ней скапливается, чрезвычайно пожароопасен, поэтому за вытяжкой нужно правильно ухаживать и основательно делать это каждые пару лет.
- Дымовой датчик спасает жизни и имущество. Важно также, чтобы в доме с печным отоплением был датчик угарного газа.
- Если огонь вспыхнул и выглядит угрожающе, обязательно звоните в 112.

БЫТОВАЯ ХИМИЯ – НАШ ПОМОЩНИК В УБОРКЕ СО СВОИМИ РИСКАМИ

МАРЕ ОДЕР
Руководитель Информационного центра по вопросам отравлений Департамента Здоровья

Бытовые химикаты помогают нам поддерживать чистоту в доме и порядок на кухне. Чтобы здоровье семьи не пострадало во время уборки, важно знать о потенциальных опасностях и таким образом предотвращать несчастные случаи.

Ежегодно на инфолинии по вопросам отравлений регистрируется около 1500 обращений о несчастных случаях, связанных с химикатами, из которых более 400 связаны с контактом пострадавшего с сильноедким химикатом. Более 150 случаев в год связаны с тем, что химикаты были перелиты в другие первые попавшиеся бутылки или контейнеры, на которых нет маркировки. Несчастные случаи также происходят из-за смешивания разных химикатов или из-за их использования не по назначению.

Безопаснее всего хранить химикаты в их оригинальной упаковке, где вы сразу можете прочитать инструкцию по применению и простую предупреждающую маркировку. Кроме того, оригинальная упаковка специально разработана для хранения химикатов – у нее всегда особая форма, материал и надежный способ крепления крышки. Однако стоит помнить, что бутылки с защитными крышками не всегда на 100 % защищены от детей. Поэтому место бытовой химии – в запертом шкафу.

30 % уксусная кислота является едким химикатом

30 %-й раствор уксусной кислоты часто можно найти в кухонных шкафах, но все же его место также в запертом шкафу для химикатов. Употребление уксуса может привести к серьезным ожогам, и любому, кто выпил уксусной кислоты с крепостью более 10 %, будет необходимо наблюдение в больнице. Поэтому для домашнего использования разумно приобрести более разбавленный раствор уксуса, который в случае несчастного случая вызовет лишь временное раздражение слизистой оболочки.

Люди могут случайно выпить раствор уксусной кислоты,

например, при солении огурцов или приготовлении шашлыка, когда на столе оставляют стакан с уксусом. Позже сам готовящий блюдо человек или кто-то из членов семьи может случайно выпить его. Отравление также может случиться, если на студень вылить 30 % уксусную кислоту или если кто-то забывает о том, что в чайник был залит уксус для очистки от накипи, и начинает готовить чай. Во избежание несчастных случаев на чайник и другой сосуд со смесью для удаления накипи нужно наклеить четкую заметную и понятную маркировку.

Сохраните номер 16662 в своем телефоне

В случае отравления или подозрения на отравление не ждите появления симптомов, а немедленно позвоните на инфолинию по вопросам отравлений 16662.

Чтобы разбавить проглоченный химикат, дайте пострадавшему выпить небольшими глотками негазированную воду. Ни в коем случае не следует вызывать рвоту, так как это снова окажет разъедающее действие на пищевод. Перманганат калия не помогает от отравления, его употребление вызывает дополнительный разъедающий эффект. Если ядовитое вещество попало на кожу или в глаза, промойте их большим количеством прохладной воды в течение не менее 15 минут.

СНОВА АКТИВИЗИРОВАЛИСЬ КЛЕЩИ – КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЕГО ПИТОМЦА?

ДЕПАРТАМЕНТ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ

В Эстонии встречаются в основном два вида клещей – клещ собачий (Ixodes ricinus) и клещ таежный (Ixodes persulcatus). Пик их активности приходится на период с апреля по октябрь. Особенно опасны клещи для собак, потому что они могут передавать целый букет заболеваний, наиболее распространенными из которых в Европе являются клещевой боррелиоз, бабезиоз, эрлихиоз и анаплазмоз. Кошки заражаются реже, но и они рискуют получить от клещей, например, боррелиоз, гемобартонеллез и туляремию. Специалист Департамента лекарственных средств Эпп Юлевайно объясняет, как защитить своего питомца от клещей.

РЕГУЛЯРНО ПРОВЕРЯЙТЕ

В периоды, когда много клещей, шерсть питомца необходимо проверять после каждой прогулки и быстро удалять обнаруженных членистоногих.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ РЕПЕЛЛЕНТ

Это самый эффективный способ защиты от передаваемых клещами опасных болезней. Существуют разные средства, которые можно использовать для собак, кошек и хорьков. Препараты различаются по активному веществу, способу введения и продолжительности действия. Некоторые отпускаются без рецепта, другие рецептурные, их выписывает ветеринар. Средства от клещей часто подходят и для борьбы с рядом других внешних и внутренних паразитов.

ВЫБИРАЯ ПРЕПАРАТ, УЧИТЫВАЙТЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЖИВОТНОГО

Обратите внимание, что после некоторых средств от клещей питомца нельзя отпускать плавать в водоемах, поскольку препарат может оказаться токсичным для рыб или других обитающих в воде существ. Выбирайте лекарство от клещей в зависимости от образа жизни вашего питомца. Из репеллентов можно порекомендовать, например, растворы для капельного нанесения (спот-он), лечебные ошейники или таблетки. Разные лекарственные формы и активные компоненты имеют разные свойства, в том числе, например, продолжительность действия. Чтобы выбрать подходящий репеллент, необходимо проконсультироваться с ветеринаром.

ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНФОЛИСТКОМ ПРЕПАРАТА (ОН ПРИЛАГАЕТСЯ) ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Прежде чем наносить, давать или вводить лекарство от клещей вашему питомцу, внимательно ознакомьтесь с инфолистком, который находится в упаковке средства, убедитесь, что оно показано вашему питомцу и безопасно для него, а также, что вы знаете, как правильно этот препарат применять. Если сомневаетесь, обязательно проконсультируйтесь с ветеринаром или в аптеке.

Нельзя забывать и о прививках

Вакцинация – это простой и эффективный метод защиты вашего питомца от многих опасных, порою смертельных инфекционных заболеваний.

Вакцинация животного эффективнее и дешевле, чем лечение. Кроме того, прививка переносится легче, чем возможная болезнь. Некоторые заболевания, которые можно предотвратить с помощью вакцинации, не поддаются лечению – например, бешенство, которое всегда заканчивается смертью.

- В Эстонии обязательна только прививка от бешенства, которая должна делаться не реже одного раза в два года. От других заболеваний животных вакцинируют по желанию владельца с учетом образа жизни конкретного питомца и риска его контакта с переносчиками инфекций.
- Если животное отправляется за границу, оно тоже должно быть вакцинировано. Перед поездкой важно заранее выяснить прививочные требования страны назначения – они могут отличаться от действующих в Эстонии. Также следует учитывать, что за первой вакцинацией может последовать так называемый период ожидания, в течение которого путешествовать с животным еще нельзя: например, 21-дневная пауза выдерживается при первичной вакцинации от бешенства, в том числе и в случае, если срок действия предыдущей прививки истек.
- Обратите внимание, что если вы хотите отправиться с питомцем за пределы Европейского союза, то по приезде придется соблюсти требования, применяемые к животным, привезенным в Эстонию из третьих стран. При возвращении из некоторых стран одной только действующей вакцинации против бешенства недостаточно – должен быть определен и титр антител, чтобы он соответствовал требованиям.

Вакцинируя своего питомца, вы не только его защищаете, но и в значительной мере предотвращаете распространение опасных инфекционных заболеваний!

СТАРЫЙ ДОБРЫЙ ВИТАМИН D ОБЕРЕГАЕТ ОТ ВИРУСОВ И УСТАЛОСТИ

Зимой и ранней весной, когда свет солнца редко нас радует, витамин D зачастую становится одной из главных тем бесед в медицинских центрах и аптеках. Этот жизненно важный витамин не только влияет на состояние наших костей и иммунитета, – он также важен для нашего настроения, уровня энергии и многих других функций организма. Ниже приводятся более подробные разъяснения важности витамина D, а также даются рекомендации по его употреблению, предоставленные аптекарем.

Одна из важнейших функций витамина D заключается в метаболизме кальция. Провизор аптеки Benu Керли Валге-Ребане подчеркивает, что в случае недостатка этого витамина в организме ухудшается всасывание кальция в кишечнике, что может стать причиной различных проблем со здоровьем, например, таких как разрежение костной ткани и потеря ею минеральной плотности, также потеря прочности и разрушение зубов, ухудшение функции мышц.

Помимо поддержки иммунной системы, витамин D также участвует в работе сердечной мышцы и нервной ткани, в регуляции уровня сахара в крови и в выработке инсулина. Он также играет важную роль в обеспечении нормальной свертываемости крови. «Большинство тканей и клеток организма имеют рецепторы витамина D, что показывает, сколь многогранна и важна роль этого витамина в организме», – поясняет Валге-Ребане. В общей сложности витамин D регулирует активность не менее 200 генов, влияя как на физическое, так и на психическое здоровье.

Витамин D помогает лучше справляться с болезнями

Существует прямая связь между нормальным уровнем витамина D в организме и состоянием иммунной системы. «Этот витамин воздействует как на врожденный, так и на приобретенный иммунитет, помогая организму бороться с инфекциями и аутоиммунными заболеваниями», – говорит Валге-Ребане. Различные исследования показали, что люди с более высоким уровнем содержания витамина D реже заболевают гриппом, COVID-19 и прочими болезнями верхних дыхательных путей.

Витамин D зачастую называют «солнечным витамином», поскольку наш организм может вырабатывать его самостоятельно, под воздействием солнечного света с определенным уровнем ультрафиолетовых лучей типа «B». В Эстонии лучами солнца как источником для выработки в организме витамина D можно пользоваться всего 3-4 месяца в году. «С сентября по май интенсивность ультрафиолетового излучения типа «B» у нас слишком низкая для синтеза витамина D в коже. Летом же солнце светит с необходимой для этого процесса интенсивностью лишь в период с 10:00 до 14:00. Чтобы этим воспользоваться, мы не должны пользоваться солнцезащитным кремом и прикрывать кожу одеждой», – объясняет провизор.

Дефицит витамина D сказывается на общем самочувствии

Первым признаком нехватки витамина D в организме зачастую становится общая утомляемость, слабость и снижение защитных сил организма. «Если у человека низкий уровень витамина D, он будет легче заболевать и ощущать недомогание из-за различных вирусных заболеваний», – отмечает Валге-Ребане. Помимо общей утомляемости, дефицит витамина D нередко сопровождается снижением мышечной выносливости и устойчивости к нагрузкам, болями в мышцах и костях, а также чувством тяжести в ногах.

«Длительный дефицит витамина D может вызвать более серьезные последствия, такие как изменения в костях, – например, X- или O-образное искривление ног у детей, или разрежение костной ткани и переломы костей у пожилых», – добавляет провизор. Кроме того, недостаток витамина D также связывают с развитием диабета в пожилом возрасте, слабым иммунитетом, а также с фибромиалгией, ревматоидным артритом, рассеянным склерозом, депрессией, мышечной слабостью и высоким кровяным давлением.

Потребность в витамине D зависит от возраста и образа жизни. «Для взрослого здорового человека, проводящего достаточно времени на открытом воздухе, рекомендуемая суточная доза составляет 600–800 МЕ. Такая же доза рекомендуется детям с 12 лет. Однако для пожилых, также для болеющих остеопорозом и для некоторых групп риска доза может достигать 2000 МЕ», – поясняет фармацевт.

Валге-Ребане подчеркивает, что, помимо пожилых, повышенная потребность в витамине D наблюдается у людей, мало проводящих времени на солнце, у темнокожих, у беременных и кормящих женщин и, кроме того, у злоупотребляющих алкоголем, придерживающихся строгих вегетарианских диет, у находящихся в группе риска из-за определенных заболеваний и приема лекарств. Особое внимание следует уделять быстро растущим детям в период полового созревания.

Витамин D является жирорастворимым, поэтому его рекомендуется принимать растворенным в масле (капли или спрей) или в виде капсул. Его усвоение также улучшается при одновременном употреблении жирной пищи.

Как узнать правильную дозировку витамина D?

По словам провизора, правильную дозировку витамина D можно определить только с помощью анализа крови. «Профилактическая доза, например 1000 МЕ, т.е. 25 мкг в день, показана в осенне-зимний период, но при дефиците витамина D ее будет недостаточно. Такая дозировка может в лучшем случае поддержать существующий уровень, а в худшем – уровень витамина D в организме может продолжить снижаться», – подчеркивает Валге-Ребане.

На основании результатов анализа крови как врач, так и аптекарь может порекомендовать подходящую дозировку. «Если результат анализа находится в промежутке 50-75 нмоль/л, то рекомендуется принимать 1000-2000 МЕ витамина D в день. При уровне 25-50 нмоль/л рекомендуемая доза составит уже 2000 МЕ в день, а если показатель падает ниже 25 нмоль/л, то следует принимать 4000 МЕ в день», – рекомендует провизор.

«В случае дефицита следует принимать повышенные дозы витамина ежедневно, на протяжении не менее двух-трех месяцев. Затем следует сделать еще один анализ крови, чтобы оценить результаты и скорректировать при необходимости потребление витамина D», – добавляет аптекарь, подчеркивая, что регулярные проверки важны для поддержания правильного баланса витамина D в организме.

Важно контролировать дозировку. «Передозировка витамина D, получаемого из пищи и посредством излучения солнца невозможна, тогда как длительное и чрезмерное употребление биологически активных добавок может вызвать побочные действия, такие как тошнота, повышенное кровяное давление и сильная жажда», – предупреждает Валге-Ребане.

ВИТАМИНЫ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ ОТ ВЕСЕННЕЙ УСТАЛОСТИ

После долгих зимних месяцев мы с нетерпением ждем весны, а она часто приходит вместе с необъяснимой усталостью. На весеннюю усталость могут указывать нехватка энергии, упадок настроения и трудности с засыпанием. Чтобы вернуть себе свежесть, мы можем воспользоваться витаминами для душевного здоровья – небольшими, но ежедневными поддерживающими привычками, которые будут взбадривать тело и дух.

АННА-КАЙСА ОЙДЕРМАА
Клинический психолог Peaasi.ee

Пять витаминов или краеугольных камней душевного здоровья – это сон и отдых, сбалансированное питание, приятные эмоции, физические упражнения и хорошие отношения. В этом году Peaasi.ee организует шестой общеэстонский курс приема витаминов душевного здоровья, и каждая из его пяти недель будет посвящена одному такому витамину, будут даны рекомендации о том, как таким образом укрепить душевное здоровье и наладить психологический баланс. В витаминном курсе можно участвовать в одиночку, с семьей, с друзьями, командой, классом или школой.

Пять приемов, которые стоит попробовать прямо сейчас, чтобы побороть весеннюю усталость

1. Будьте любезны

Каждую неделю находите хотя бы по пять моментов для проявления по отношению к кому-нибудь вежливости.

Учитывайте все мимолетные ситуации, когда, например, вы открываете кому-то дверь, уступаете место в общественном транспорте, а если кто-то что-то сделал не так, улыбаетесь и говорите, что ничего страшного.

Исследования показывают, что вежливость по отношению к другим может быть полезна для нашего психического здоровья. Она снижает стресс, улучшает наше эмоциональное состояние и даже поддерживает физически. Иными словами, делая добро другим, мы делаем добро и себе. А чтобы сделать кому-то что-то хорошее, много времени или денег не требуется, зато именно мелочи жизни могут стать началом больших перемен.

2. Регулярно делайте перерывы

В повседневной суете мы часто забываем о том, чтобы уделять время себе и просто быть. Передышка – это возможность остановить мгновение и позволить телу и духу расслабиться. При более ровном и глубоком дыхании мы заставляем успокоиться и весь наш организм, в том числе и мыслительную деятельность.

Поэкспериментируйте с такой техникой, например, в течение недели: ставьте таймер на три минуты после каждого приема пищи, встречи или решения серьезного вопроса и уделяйте это время просто тому, чтобы лениться, бездельничать и дышать. Каждый перерыв имеет значение, и большой, и маленький, главное – чтобы вы отдыхали.

3. Ешьте и общайтесь

Постарайтесь в течение недели хотя бы раз в день завтракать, обедать или ужинать с кем-то вместе. Совместный прием пищи помогает избежать в этом деле спешки, что, в свою очередь, позволяет нам на какое-то время успокоиться и сосредоточиться на хорошей компании и еде. Общие разговоры во время совместной трапезы также помогают снять напряжение, связанное с работой и личной жизнью. Подумайте, есть ли среди ваших знакомых кто-то, кому может быть сейчас одиноко, и пригласите этого человека пообедать с вами – это может быть коллега, с которым вы давно не разговаривали по душам, друг или подруга, с которой давно не виделись.

4. Гуляйте

Прогуливайтесь, лучше всего с кем-то. Простое пребывание на улице и движение уже помогают бороться с весенней усталостью, поскольку дневной свет заряжает энергией, а свежий воздух разгоняет сонливость. Если вы добавите к этому еще и приятную компанию, то прогулка действительно станет качественно проведенным временем, а смех, беседа и ходьба поддержат и разум, и тело.

Регулярная физическая активность средней интенсивности (не менее 150 минут в неделю, в конце концов, это всего-то в среднем 20 минут в день!) помогает укрепить в себе ощущение благополучия, поддержать более привлекательный для себя же свой образ, повысить настроение, уменьшить беспокойство и улучшить концентрацию. Считается, что причина всего этого кроется в интенсификации кровоснабжения мозга и налаживании гормонального баланса.

5. Предложите кому-нибудь что-то, что сделает этого человека счастливым

Выпишите своего рода медицинское направление на добро для друга или подруги, члена семьи или коллеги. Направление на добро поможет в выборе того, что действительно порадует. Оно может содержать в себе предложения о том, как сделать повседневную жизнь более приятной и сбалансированной, предлагая занятия или идеи, которые помогут справиться со стрессом, улучшить самочувствие и принести положительные эмоции. Речь может идти, например, о рыбалке, посещении художественной галереи, презентации книги или любом другом занятии, которое реально порадует человека. И, если это возможно, составьте компанию и сами.

ПРОВОДЫ ЗИМЫ В МААРДУ

В этом году город Маарду проводил зиму двумя масштабными и по-настоящему красочными праздниками: Масленицей – по православному календарю и Вастлапяэв – по эстонскому народному календарю. Каждый из праздников запомнился насыщенной культурной программой, изобилующей народной музыкой, традиционными угощениями и веселыми конкурсами.

Невозможно представить наш город без традиционных масленичных гуляний, которые объединяют жителей Маарду, поднимают настроение и дарят самые яркие эмоции. В воскресенье, 2 марта, площадь перед культурным центром «Рахвамая» наполнилась маардусцами всех возрастов – горожане поспешили на ежегодный праздник Масленицы, символизирующий прощание с зимой. Прогулки по праздничной ярмарке, зажигательная музыка, яркие представления на сцене и аппетитный аромат горячих блинов привлекли на мероприятие тысячи семей.

Из-за отсутствия снега многие традиционные зимние забавы пришлось отменить, однако, на радость детям, сожжение колоритного чучела Масленицы состоялось. Как и прежде, это красочное зрелище символизирует прощание не только с зимой, но и с неудачами и невзгодами, открывая дорогу весне и новым начинаниям.

Не менее ярким и запоминающимся стало празднование эстонского народного праздника Вастлапяэв, который состоялся 4 марта в парке Келламяэ. Этот день был наполнен любимыми традициями, передаваемыми из поколения в поколение. Мягкие, свежие и невероятно вкусные вастлакуклид порадовали всех гостей праздника, а согревающий гороховый суп, словно приготовленный заботливыми руками бабушки, пришелся по вкусу даже самым строгим гурманам.

Захватывающие игры, катание на лошадях, выступления талантливых артистов из фольклорного ансамбля WISLA и танцевального коллектива ÕMMIKAD, а также магическое огненное шоу – все это сделало Вастлапяэв в Маарду незабываемым и наполненным радостью праздником!

Маардуский центр культуры и нформации благодарит всех участников праздников Масленицы и Вастлапяэв и желает солнечной весны, тепла и вдохновения!

ДВА ЮБИЛЕЯ, ДВА ТВОРЧЕСКИХ КОЛЛЕКТИВА!

23 марта в Маардуском центре досуга состоялся концерт, посвященный 25-летию хора русской народной песни «РАДУГА» и 30-летию украинского ансамбля «ЯТРАНЬ». Артисты поделились с публикой любовью к музыке и культурным наследием – на сцене звучали фольклорные песни, наполненные теплом и мудростью наших предков.

На протяжении десятилетий коллективы радовали своим творчеством как жителей Маарду, так и любителей музыки со всей Эстонии, Латвии и Финляндии. Мы благодарим руководителя обоих коллективов Петра Зотовича, основателей «ЯТРАНЬ» Леонида Чуприна, Анну Смирнову и Анну Антонив, основателя «РАДУГИ» Валентину Кузнецову и, конечно, талантливых участников ансамблей за труд и эмоции! Желаем вам процветания, творческих идей и неизменно теплого отклика зрителей. Вы настоящие жемчужины нашего города!

ГОД ЭСТОНСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ В МААРДУСКОЙ ГОРОДСКОЙ БИБЛИОТЕКЕ

Дорогие маардусцы!

2025 год объявлен годом эстонской литературы, а также в этом году исполняется 500 лет эстонской книге.

Открытие года эстонской литературы в библиотеке города Маарду началось с празднования дня рождения эстонского писателя А.Х. Таммсааре (30.01.2025). Нашим гостем в этот день был депутат Рийгикогу, почетный гражданин нашего города Владимир Архипов, который подарил библиотеке книги об острове Хийумаа и моряках, жителях этого острова.

В честь года эстонской литературы в отделе истории города организована выставка книг на эстонском языке 19-20-х веков, которую можно посетить в течение всего года.

Для всех желающих в отделе иностранной литературы была проведена викторина на тему «Эстонские писатели».

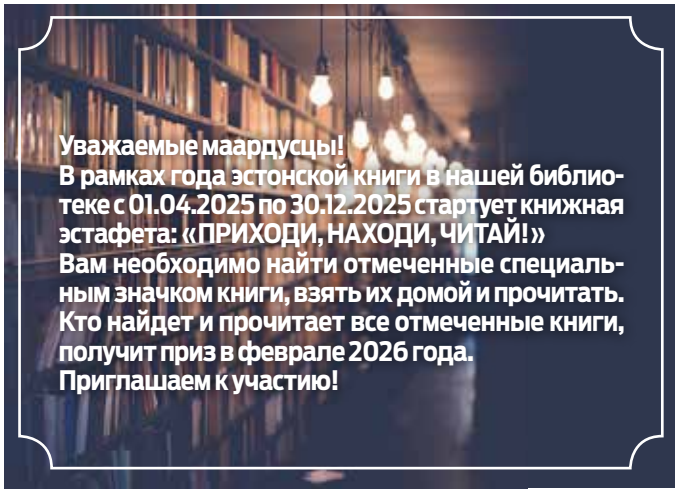
В феврале были проведены встречи с учащимися 1-6-х классов Маардуской гимназии на тему «Любимые персонажи детства в иллюстрациях Эдгара Вальтера».

В марте побеседуем о творчестве эстонского писателя А.Х. Таммсааре с учащимися 7-11-х классов.

В течение всего года в нашей библиотеке запланированы различные мероприятия, встречи, выставки.

С дополнительной информацией можно ознакомиться в библиотеке, на сайте www.maardurk.ee и на страницах «Маардуской панорамы».

Ждем всех!



МААРДУСКИЕ ПЛОВЦЫ-ПОДВОДНИКИ ПОКОРИЛИ ПОЛЬШУ

Юные спортсмены из Маарду достойно представили наш город на международных соревнованиях по плаванию в ластах и подводному спорту **Open Baltic Cup 2025**, которые состоялись 8-9 марта в польском городе Ольштын. Результат – восемь медалей! Это огромный успех, подтверждающий талант наших ребят, их усердие и стремление к победе. Каждый из спортсменов превзошел себя – были побиты личные рекорды, показано отличное время и завоеваны заслуженные награды.

Наши чемпионы:
Никита Азаренков (категория D) – 3 золота и звание лучшего спортсмена;
Антон Андреев (категория C) – 2 серебра, 1 бронза;
Соня Яковлева (категория E) – 1 бронза;
Эвелин Лагле (категория D) – 1 бронза.

Огромная благодарность и признательность тренеру **Елене Смирновой**, чья поддержка и профессионализм помогают спортсменам достигать новых высот! Мы поздравляем наших чемпионов и гордимся их выдающимися результатами! Продолжайте в том же духе – впереди еще много новых побед!

МААРДУСКИЕ БОКСЕРЫ УДОСТОИЛИСЬ МЕДАЛЕЙ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЭСТОНИИ

3 марта завершились финальные бои чемпионата Эстонии среди двух возрастных групп — элиты и юниоров. Участие спортсменов клуба **Olümp Maardu Poksiklubi Kalev** завершилось несколькими победами.

В решающем поединке капитан нашей команды **Аллан Морозов** продемонстрировал великолепный бой, завершив его уже в первом раунде и завоевав титул чемпиона страны!

Однако победа Аллана – это не единственное достижение нашего клуба на прошедшем чемпионате. Среди юниоров золото завоевали **Мелана Нельк** и **Лизелла Элиас**, серебро – **Анна Выборнова**, бронза – у **Альберта Сидорова**.

Огромное спасибо нашим боксерам за невероятные бои и самоотдачу! Благодарим болельщиков, которые приехали поддержать нашу команду — ваша поддержка бесценна!

ПОБЕДА МААРДУСКОЙ ГИМНАСТКИ НА МЕЖДУНАРОДНОМ ТУРНИРЕ MISS VALENTINE 2025

С 26 февраля по 2 марта в Тарту прошли одни из самых известных и престижных международных соревнований по художественной гимнастике в Эстонии **Miss Valentine 2025**. В масштабных соревнованиях приняли участие 1500 гимнасток из 55 стран мира.

Талантливая маардуская гимнастка из школы **Tip-Top Klub Оливия Кходас** 2016 года рождения сначала прошла отбор среди всех гимнасток Эстонии 2016 года рождения, в результате которого были выбраны две самые сильные гимнастки.

На Miss Valentine 2025 Оливия Кходас завоевала 2-е место в упражнении с мячом и 6-е место в упражнении с обручем, а за очаровательную улыбку Оливию стали называть именем Улыбашка.

Поздравляем Оливию и ее тренеров – **Елену Агафонцеву** и **Ирину Эм** – с достижениями на международном турнире!

CityOptika

ОПРАВЫ до -50%

ПРОГРЕССИВНЫЕ ЛИНЗЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ
НА -100€ ДЕШЕВЛЕ

Проверка зрения для заказчика
очков БЕСПЛАТНО!
Для клиентов и пенсионеров
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА!
ИЗМЕРЕНИЕ ВНУТРИГЛАЗНОГО ДАВЛЕНИЯ!

Маарду, Кеэмикуте, 2, Maxima XX
Пн-Пт 10-19 Сб 10-16
6371 688

КУПЛЮ ДАЧУ И ГАРАЖ В ХАРЬЮМАА.
ТЕЛ. +372 58195995

СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ - АПРЕЛЬ 2025

12.04	ЧЕМПИОНАТ ЭСТОНИИ/ФУТБОЛ ПЕРВАЯ ЛИГА Б МААРДУ ЛИННАМЕЕСКОНД - ФК НАРВА ТРАНС У21	19:00-21:00 МААРДУСКИЙ СТАДИОН ИСКУССТВЕННОЕ ПОКРЫТИЕ
26.04	ЧЕМПИОНАТ ЭСТОНИИ/ФУТБОЛ ПЕРВАЯ ЛИГА Б МААРДУ ЛИННАМЕЕСКОНД - ФК ТАРТУ КАЛЕВ	19:00-21:00 МААРДУСКИЙ СТАДИОН ИСКУССТВЕННОЕ ПОКРЫТИЕ

На 96-м году ушла из жизни Октябрина Яас. Много лет своей трудовой деятельности Октябрина посвятила Маардускому химзаводу. Мы всегда будем помнить ее как трудолюбивого человека, общественного деятеля и наставника молодежи.
Выражаем соболезнование родным, близким и сослуживцам.

Бывшие сотрудники Маардуского химзавода,
Маардуский клуб пенсионеров «Серебряный возраст»

MODULTON

ВЕСЕННЯЯ СКИДКА! АКЦИЯ!

ЛЕТНИЙ ДОМ ИЛИ САУНА НА ВАШ УЧАСТОК

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА В РАЙОН МААРДУ

58366191 info@modulton.ee www.moodul24.ee

ЛУЧШИЕ СПОРТИВНЫЕ ТРАНСЛЯЦИИ В МААРДУ OLYBET СПОРТ-БАРЕ

MAARDU , NURGA 3 630 5344

8, 9, 15, 16 апр Champions League **Quarter-Finals**

29, 30 апр Champions League **Semi-Finals**

5 апр 18:30 **Manchester City** vs **Manchester United**

1, 2 апр Copa del Rey **- Semi Finals**

26 апр Copa del Rey **- Final**

13 апр 05:00 **UFC:** Volkanovski vs Lopes

OlyBet Sports Bar