# МААРДУСКАЯ ПАНОРАМА

MAARDU

Следующий номер выйдет 29 апреля

Вестник Маардуской городской управы

МАРТ 2021

MAARDU

# Больным оставайся дома!

#больничныйсо2дня
#изоляцияспасаетжизни

#МААРДУпротивCOVID19

MAARDU

Маардуская горуправа бесплатно раздает маски.

**27 марта 2021 в 12.00-15.00**
комплект масок (50 шт) получат родители, которые воспитывают своих детей в одиночку.

Место: Маардуский центра досуга (Keemikute 12b).

Настоятельно просим приходить в маске и соблюдать при раздаче дистанцию !

## Не подпускайте вирус!

COVID-19

**Пользуйтесь мобильным приложениеме HOIA**
Скачать мобильное приложение можно на hoia.me

2m
**Держите дистанцию**

**Мойте руки**

**Заболевшими оставайтесь дома**

**Носите маску**

## Будем здоровыми!

Читайте советы Департамента здоровья.
kriis.ee hoia.me 1247

ОПАСНОСТЬ ВЕРНУЛАСЬ!

Издатель городской газеты «Маардуская панорама»: Маардуская горуправа
Главный редактор: Елена Вилльманн
Фотография обложки: https://pixabay.com/photos/spring-snowdrop-flower-1166564/
Автор фотографии: sunflair

Адрес редакции: Кеэмикуте, 12 6, 74116 Маарду
Эл. почта: toimetaja@maardu.ee
Тел.: 519 74 358
Электронная версия газеты: www.maardu.ee
Тираж: 8100 экз.

# ВЛАДИМИР АРХИПОВ: «РАЗРАБОТАННЫЙ НАМИ КОМПЛЕКС АНТИКРИЗИСНЫХ МЕР ПОМОЖЕТ МНОГИМ ЛЮДЯМ»

**Распространение коронавируса в Эстонии продолжает вызывать большую тревогу. Для сдерживания пандемии правительство ввело дополнительные ограничения, однако последние недели количество заболевших в нашей стране продолжает оставаться на высоком уровне. К сожалению, наш город тоже не стал исключением. Владимир Васильевич, как Вы оцениваете нынешнюю ситуацию в Маарду?**

Ситуация, как сказали бы доктора, стабильно тяжелая. Пик заболеваемости мы преодолели, но опасность не миновала: количество заболевших то повышается, то снижается, но пока стабильно держится на уровне 500 человек (общее число больных) с небольшим колебанием.

**С чем был связан такой высокий уровень заболеваемости и что, на Ваш взгляд, необходимо предпринять, чтобы цифры пошли на спад? Быть может, недостаточно введенных государством мер?**

Думаю, что в данном случае искать виноватых не следует. Важно сосредоточиться на мерах по борьбе с распространением вируса. Пандемия длится уже целый год, однако практика показала, что самый действенный метод по борьбе с ней – это локдаун, то есть введение полного ограничения передвижения людей. Но в этом случае останавливается экономика, огромное количество людей теряет работу, так что государство, вводя ограничительные меры, балансирует на грани возможного. Наверное, этот баланс в какой-то момент был нарушен и стремление сохранить экономику страны дало возможность эпидемии выйти из-под контроля. Очевидно то, что государство немного запоздало с введением более строгих мер.

Важно отметить, что город Маарду ввел ограничения за три недели до того, как государство прибегло к их повсеместному ужесточению. Наше влияние распространяется только на муниципальные учреждения, и деятельность подведомственных городу учреждений мы ограничили уже начиная с февраля месяца, отреагировав на высокие показатели заболеваемости второй половины января. Как можно предположить, вспышка заболеваемости была связана с открытием школ после каникул. Любые ограничительные меры, как правило, дают положительный эффект только через три-четыре недели после их введения. Поэтому сейчас, во второй половине марта, и наблюдается некая стабилизация.

Чтобы теперь пандемия пошла на спад, недостаточно одного вмешательства государства или самоуправления, – здесь большая ответственность лежит на людях. Если кто-то не придерживается ограничений потому, что ему не нравится носить маску, то он может нанести вред здоровью других людей. Многие не понимают, что болезнь всего лишь одного человека может привести к изоляции целого класса учеников или группы детского сада. Но дети должны учиться, а пожилые люди – жить полной жизнью, не опасаясь за свое здоровье. Помимо того, что остановится деятельность школ и садов, кто-то попадает в больницу и умрет. И в нашем городе от коронавируса люди тоже, к сожалению, умирают.

**По мнению ученых-вирусологов, для преодоления пандемии необходима масштабная вакцинация. Есть ли у Вас информация о том, когда город Маарду будет включен в масштабный процесс вакцинации от коронавируса и все ли к этому готово?**

Вне всякого сомнения, массовая вакцинация поможет победить пандемию. В нашем городе вакцинацией групп риска занимаются семейные врачи, которые составляют

списки и приглашают людей на получение прививки. В настоящий момент почти завершилась вакцинация учителей и работников сферы образования, а также работников социальной сферы.

Помимо этого, совместно с Больничной кассой Эстонии городу удалось организовать дополнительный процесс вакцинирования наших маардуских жителей в возрасте 70+. Вакцинацию провело в помещениях Маардуского центра досуга частное медицинское предприятие OÜ TNP Konsultatsioonid в сотрудничестве с AS Medicum. Город получил отличный опыт организации вакцинации, и мы готовы при первой же возможности его повторить.

**В самом хорошем смысле – это обнадеживающая новость. Дополнением к ней будет информация о проведении в Маарду тестирования на коронавирус. Расскажите, насколько успешно проходит этот процесс?**

Начиная с марта для проведения тестирования на коронавирус несколько раз в неделю в Маарду приезжает автобус медицинской лаборатории Synlab. Процесс тестирования проходит успешно хотя бы потому, что как минимум 50 человек в день не ездят на вакцинацию в Таллинн, а делают это здесь, в нашем городе.

К моему огромному сожалению, государство несколько запоздало с привлечением передвижных лабораторий. Тестирование в городе Маарду стало проводиться лишь после моего неоднократного обращения на еженедельной кризисной комиссии Северо-Эстонского региона о предоставлении нам передвижной лаборатории. Не обошлось, конечно, и без звонка министру социальных дел.

**С какими организациями, помимо Больничной кассы, Департамента здоровья и Министерства социальных дел, сотрудничает Маардуская горуправа в решении вопросов пандемии?**

Борьба с пандемией требует совместных действий как на государственном, так и на муниципальном уровне. Так, установлено сотрудничество с Маардуским центром семейных врачей. На днях состоялась первая видеоконференция. Чтобы оказывать взаимную помощь и обмениваться информацией о том, как в городе Маарду проходит процесс вакцинации населения, видеоконференции решено проводить еженедельно.

Положено начало сотрудничеству с коллегами из Таллиннской горуправы. Для осуществления контроля за ношением масок в общественном транспорте город Таллинн выделил нам патруль муниципальной полиции. Другой такой патруль работает в Таллинне и тоже контролирует автобусы наших линий. Также мы получили от Таллинна большое количество масок, которые мы раздадим нашим жителям. Наше сотрудничество заключается также и в обмене информацией и полезными знаниями, например, через совместные семинары. Один такой семинар уже состоялся, на нем проходило обучение работников социального сектора. И это только начало нашего сотрудничества в борьбе с пандемией. У вируса нет административных границ, поэтому сотрудничество между двумя соседними самоуправлениями очень важно. Я благодарю мэра города Таллинн за готовность к сотрудничеству и убежден, что, поддерживая друг друга, мы победим эпидемию.

**В завершение нашей беседы расскажите, пожалуйста, какие дополнительные меры предприняты городом для борьбы с распространением COVID-19 и устранением его последствий?**

Высокие показатели уровня заражаемости в нашем городе этой весной требуют нашего вмешательства. Как и во время первой волны коронакризиса, в этом году Маардуской горуправой предпринят ряд мер, призванных остановить пандемию. Мы разработали комплекс антикризисных мер, который предназначен для борьбы с распространением COVID-19 и оказания поддержки горожанам в сложное время. По мере изменения ситуации и в силу наших возможностей мы будет дополнять его новыми мерами. Расскажу об этом более подробно.

Если раньше (начиная с 11.12.2020) мы освобождали от платы за место в детском саду родителей детей, чьи группы закрыты на карантин или кто вынужден выполнять требование самоизоляции, то с 11 марта 2021 года это освобождение мы расширили для всех родителей, чьи дети не посещают детский сад в период пандемии. По данным Департамента здоровья, за последние недели увеличивается количество зараженных в возрастной категории от нуля до девяти лет, поэтому освобождение от оплаты за детский сад является дополнительным стимулом оставить ребенка дома в период наибольшего распространения вируса и поможет сократить заболеваемость в наших детских садах.

Квартирным товариществам, в которых количество заболевших более пяти человек, город выделяет дезинфицирующие средства и защитные маски. Информацию о заболеваемости в квартирных товариществах мы получаем от Департамента здоровья.

Для одиноко проживающих пенсионеров организована доставка из торговых центров продуктов и лекарств. Услугу осуществляют наши волонтеры. В прошлом году, в первую волну коронавируса, такую помощь мы уже оказывали. Тогда удалось задействовать необходимое количество добровольцев, которые стали добрыми помощниками пожилым людям.

В качестве хорошего подспорья для маардуских пенсионеров предусмотрены продуктовые пакеты, которые мы планируем раздавать в апреле. Продуктовая помощь заказана для всех пенсионеров в возрасте 64 года и старше, зарегистрированных в городе Маарду. Учитывая введенные правительством ограничения, акция требует существенного координирования. Чтобы не собирать большое количество людей в одном месте, раздача будет происходить в течение трех дней в пяти различных точках города, о чем более подробно можно прочитать в этом номере газеты.

Город также существенно увеличит помощь Маардускому продуктовому банку, который распределяет продукты своим клиентам.

Из городского бюджета выделены необходимые средства для дезинфекции автобусных остановок, детских и спортивных площадок города Маарду.

Бесплатная раздача масок продолжится повсеместно и для многих групп населения. В первую очередь комплекты масок получат одиноко проживающие пенсионеры, малообеспеченные жители города, многодетные семьи и родители, воспитывающие детей в одиночку. Усилиями добровольцев будет продолжена раздача масок на остановках, в общественном транспорте, в торговых центрах. Маски закуплены нами как на средства из городского бюджета, так и на благотворительные, любезно предоставленные нам от некоторых работающих на территории города

Маарду частных предприятий. Хочу здесь выразить слова благодарности предприятиям за помощь в приобретении защитных масок и дезинфицирующих средств. Не могу не упомянуть о помощи от мэрии города Таллинн, которая передала для наших жителей 100 тысяч масок. Всем большое спасибо!

Для контроля за соблюдением ношения масок и правила 2+2 организовано патрулирование в магазинах и на улицах города. Патрули состоят из чиновников Маардуской горуправы, работников городских учреждений, добровольцев и депутатов, которые находят время для этого общественно полезного дела.

Перевод школ на дистанционное обучение выявил сложность с наличием техники для дистанционного обучения – в некоторых семьях, где несколько школьников, один компьютер не мог обеспечить полноценное дистанционное обучение. Поэтому в рамках программы «Компьютер каждому школьнику» ученикам Маардуских школ было передано 23 компьютера.

В качестве заключения хотел бы сказать, что в городе Маарду на борьбу с коронавирусом направлены все возможные средства. Разработанный нами комплекс антикризисных мер непременно даст положительные результаты и поможет многим людям. С наибольшей вероятностью справиться с этой бедой мы можем сообща, когда каждый из нас будет понимать и принимать на себя ответственность за здоровье и жизнь ближнего. Чтобы поскорее вернуться к нормальной жизни, я призываю всех вас, дорогие жители Маарду, соблюдать установленные правительством Эстонии и Департаментом здоровья требования: в общественных местах носить маску и сохранять дистанцию, на время ограничить контакты с другими людьми, в случае недомогания оставаться дома.

Желаю всем здоровья, терпения и сил!

## Пакет антикризисных мер Маардуской городской управы по борьбе с распространением COVID-19 и поддержке маардусцев, весна 2021 года

| |
|---|
| 1. Маардуские квартирные товарищества, в которых, по данным Департамента здоровья, имеются очаги заражения коронавирусом, бесплатно получат от города дезинфицирующие средства, а также комплект масок в каждый почтовый ящик. |
| 2. Родители детей, временно не посещающих детские сады города Маарду, освобождаются от платы за место начиная с 11.03.2021 до вынесения горуправой соответствующего решения, за вычетом дней посещения детского сада. По плате за текущий месяц будет произведен взаимозачет в начале следующего месяца. |
| 3. Каждый зарегистрированный в городе Маарду пенсионер в возрасте 64 лет и старше получит в апреле продуктовый пакет от города. |
| 4. Одиноко проживающие пенсионеры города Маарду получили от города бесплатный комплект масок (50 шт.). |
| 5. Город снабдит малообеспеченных людей и родителей, воспитывающих детей в одиночку, бесплатным комплектом масок (50 шт.). |
| 6. Многодетные семьи города Маарду бесплатно получили от города комплект масок (100 шт.). |
| 7. Город организует дополнительную возможность вакцинации для пожилых маардусцев в сотрудничестве с Больничной кассой и партнерами. |
| 8. Город поможет одиноко проживающим пожилым людям доставить продукты из магазина или лекарства из аптеки. |
| 9. Увеличен объем городской помощи Маардускому продуктовому банку, чтобы повысить эффективность помощи его клиентам. |
| 10. Общеобразовательные школы города Маарду получили 23 компьютера, чтобы поддержать дистанционное обучение учащихся по программе Союза защиты детей и Министерства образования и науки «Компьютер каждому школьнику». Программу субсидирует Министерство образования и науки. |
| 11. Город продолжит проводить дезинфекцию автобусных остановок, детских игровых и спортивных площадок один раз в день (при условии температуры воздуха выше нуля). |
| 12. Бесплатная раздача масок в общественном транспорте. |
| 13. Патрули в магазинах и торговых центрах и контроль за соблюдением правила 2+2 на улицах. |

# С РАБОЧЕГО СТОЛА ДЕПУТАТОВ — В РЕАЛЬНОСТЬ

АЙЛАР ЛИРА
Председатель
Маардуского городского собрания

Февральское заседание Маардуского городского собрания состоялось 23 числа.

## ДОПОЛНЕНИЕ ПОРЯДКА СУБСИДИРОВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОБРАЗОВАНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ

С конца 2018 года действует новое постановление, целью которого является повышение уровня участия детей и молодежи в возрасте 7–19 лет в деятельности и образовании по интересам, а также улучшение его доступности и разнообразие возможностей.

О пособии в размере 15 000 евро в год могут ходатайствовать учреждения, находящие в ведении Маардуской городской управы, а также частноправовые юридические лица, расположенные на территории города Маарду. Субсидируемая деятельность должна проводиться на административной территории города Маарду регулярно, под руководством наставника и носить устойчивый характер.

Получатель пособия обязан отчитаться за использование выделенных денежных средств. Согласно внесенному в постановление изменению, отчет должен быть представлен «не позднее года окончания проекта, к 31 декабря».

## ПРОГРАММА УПРАВЛЕНИЯ ДОРОЖНЫМ ХОЗЯЙСТВОМ ГОРОДА МААРДУ НА 2021–2023 ГОДЫ

Целью утвержденной горсобранием программы управления дорожным хозяйством является планирование финансирования из городского бюджета проектов, связанных со строительством и обслуживанием дорог, а также информирование общественности о планируемых мероприятиях по благоустройству городских дорог и уличных сетей. Кроме того, программа позволяет планировать действия и их финансирование из государственных средств.

## СОЗДАНИЕ ЦЕЛЕВОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «МААРДУСКИЕ УСЛУГИ»

Учреждение было решено создать для централизованного решения вопросов, связанных с организацией питания в образовательных учреждениях города Маарду и обслуживанием зданий и сооружений учреждений, находящихся в ведении Маардуской городской управы.

Принадлежащее городу целевое учреждение позволяет лучше контролировать качество предлагаемого детям питания и улучшить техническое оснащение кухонь. Его целью является централизация выполнения максимального количества задач, чтобы освободить образовательные учреждения от многих вопросов, связанных с организацией питания. Поначалу ЦУ «Маардуские услуги» будет заниматься организацией питания в Каллавереской средней школе, Маардуской основной школе, в детских садах «Рыым» и «Сипсик» и детском саду Мууга.

## КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Городская управа получила полномочия на заключение договора о продолжении оказания амбулаторных медицинских услуг по общей хирургии и неврологии в городе Маарду.

# КАЖДЫЙ МААРДУСКИЙ ПЕНСИОНЕР В ВОЗРАСТЕ 64+ ПОЛУЧИТ ОТ ГОРОДА ПРОДУКТОВЫЙ НАБОР

ПРЕСС-СЛУЖБА
МААРДУСКОЙ ГОРУПРАВЫ

**В начале апреля горуправа Маарду распределит между пенсионерами в возрасте 64 лет и старше продуктовые наборы. Данный шаг является частью пакета антикризисных мер Маардуской горуправы, который предназначен для борьбы с распространением COVID-19 и оказания поддержки горожанам в сложное время.**

По словам мэра Маарду Владимира Архипова, в трудное время городу важно поддержать нуждающихся и помочь людям справиться с вызванным коронавирусом кризисом. «Не так давно мы раздавали комплекты масок многодетным семьям, одиноко живущим пенсионерам и малообеспеченным жителям. Также мы оказали помощь квартирным товариществам в домах с очагами коронавируса и семьям с маленькими детьми, которых освободили от платы за детский сад на период, когда ребенок находится дома», - сказал Архипов.

«Мы хотим также поддержать и всех пожилых маардусцев и предложить им продуктовые комплекты, в которые входят, например, суп в банке, растительное масло, рыбные и мясные консервы, гречка, хлопья, мюсли, сахар, черный чай, печенье и др. Мы надеемся, что этот комплект будет хорошим подспорьем в хозяйстве и поможет пенсионерам накрыть стол», - добавил мэр.

**Продуктовые наборы будут раздавать зарегистрированным в Маарду пенсионерам в возрасте от 64 лет в следующие дни:**

**6.04.2021 с 11.00 до 15.00**
(одиноко живущие пенсионеры)
**7.04.2021 с 11.00 до 15.00**
**8.04.2021 с 13.00 до 18.00**

**Раздача будет происходить в следующих местах:**

**1. Маардуская гимназия (Ринги, 64)**
**2. Маардуский центр Лахе (Нурга, 5)**
**3. Маардуский центр досуга (Кеэмикуте, 126)**
**4. Маардуская основная школа (Ноорте, 10)**
**5. Детсад Мууга (Плоомипуу-пст, 52)**

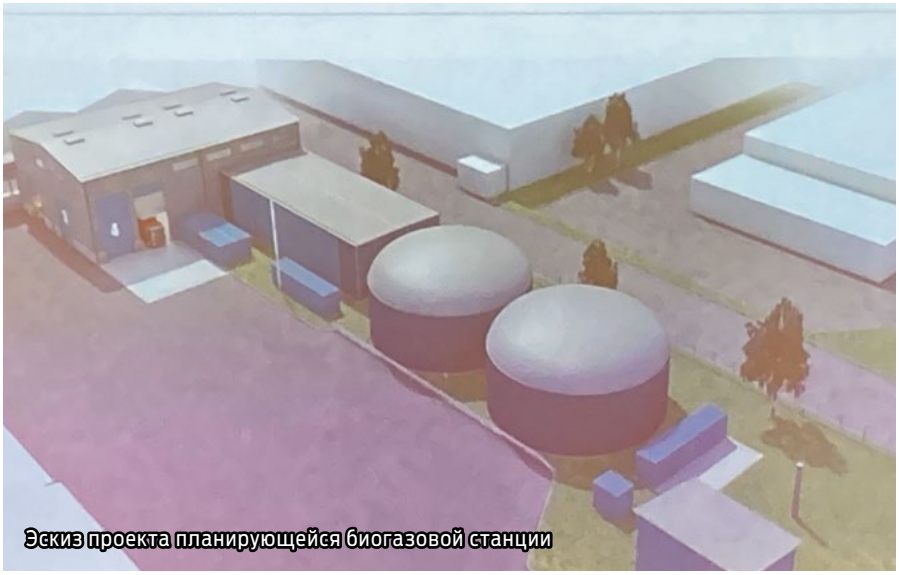
**NB! Наборы выдаются только на основании удостоверяющего личность документа.** С собой можно взять **ID-карту, паспорт или карту вида на жительство**, а также **необходимо надеть маску**. При наличии температуры или признаков острой респираторной инфекции просьба не приходить на место выдачи.

Если пожилой человек не может сам прийти за продуктами, то за него имеет право получить родственник или представитель (с собой нужно взять пенсионное удостоверение). Если у пенсионера нет близких и он из-за проблем со здоровьем не может прийти сам, то набор доставят ему домой.

**NB!** Важно учесть, что продуктовый набор весит около 6 килограммов, поэтому с собой нужно взять две крепкие сумки или сумку на колесах.

# ПРОБЛЕМА С ЗАПАХОМ В ГОРОДЕ: МЫ ДОЛЖНЫ СОВМЕСТНО ПРИЛОЖИТЬ УСИЛИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО И ЧИСТОГО ВОЗДУХА

**АНДРЕС ПЫДРА**
Главный специалист Маардуской городской управы по окружающей среде


Эскиз проекта планирующейся биогазовой станции

Для жителей города Маарду все более актуальной становится проблема с запахом. За последние годы в Маарду и его окрестностях появились новые пункты обращения с отходами, но проблему неприятного запаха связывают, в основном, с работой свалки вблизи города. Активные горожане создали в социальных сетях группы, посвященные борьбе со зловонием, распространяющимся в близлежащие районы города со стороны свалки, и подали в городскую управу и государственные учреждения ряд соответствующих жалоб. Городская управа со своей стороны тоже неоднократно делала запросы и подавала жалобы как оператору свалки, так и в Департамент окружающей среды.

05.03.2020 Департамент окружающей среды сообщил на своем сайте, что Центром экологических исследований проведено исследование, которое показало превышение уровня запаха в двух деревнях по соседству с Йыэляхтмеской свалкой, а именно —беспокойство из-за запаха присутствовало более чем 15% дней за год. Инспекция окружающей среды (ныне входящая в состав Департамента окружающей среды) возбудила административное производство для вынесения предписания. Оператор свалки — Таллиннский центр вторичного использования отходов — должен представить в Департамент окружающей среды план по сокращению запаховых веществ. Сейчас он находится на рассмотрении, последняя версия была представлена оператором свалки 02.03.2021. Согласно этому плану, большинство дополнительных мер должны быть внедрены к 31.07.2022. Все меры следует реализовать к 31.12.2022. Сам план вместе с перепиской доступен для общественности в информационной системе Департамента окружающей среды KOTKAS. В плане также перечислены уже осуществленные мероприятия, которые должны были снизить количество выбросов из некоторых источников вплоть до 100%. К сожалению, 10.03.2021 мы с жителями Маарду вынуждены были убедиться в том, что нынешние меры неэффективны. Вновь подувший восточный ветер распространил зловоние по всему городу. Маардуская городская управа сообщила о случившемся оператору свалки, а также в Департамент окружающей среды по телефону государственной информационной службы 1247.

Инспекция окружающей среды заказала в Центре экологических исследований исследование качества воздуха в городе Маарду. В октябре–ноябре 2020 года в Келламяэском парке была установлена лаборатория. Анализ результатов будет готов предположительно к третьему кварталу 2021 года. Для фиксации свалочных газов в городе Маардуская городская управа готовит и разрабатывает проект по установке датчиков запаха, которые должны обладать достаточной чувствительностью и функцией мониторинга в реальном времени. В данный момент идет поиск самого оптимального варианта. Хотя Маардуская городская управа не обладает правом проведения производства для борьбы с запахом, данная тема является одним из важнейших приоритетов, и горуправа намерена предпринять все меры для решения этой проблемы.

Ситуация с запахом в Маарду носит серьезный характер, поэтому большое внимание общественности в городе и его окрестностях привлекает также проект биогазовой станции «EKT Ecobio». Жители устали от высокой экологической нагрузки. Проблема с запахом в городе вызывает у людей недоверие к новому проекту. В пример приводят Йыэляхтмескую свалку, при обсуждении которой жителям гарантировали, что беспокойства из-за запаха не будет.

По просьбе горуправы и заинтересованных в проекте лиц 25.02.2021 в Маардуском центре досуга состоялось публичное собрание, в котором приняли участие все связанные с проектом учреждения, и активисты могли задать свои вопросы. В результате собрания, проведенного Департаментом окружающей среды, производство по выдаче разрешения на загрязнение окружающей среды было продлено. 26.02.2021 Маардуская городская управа представила свою позицию, в которой указала, что условия разрешения на загрязнение окружающей среды не дают маардусцам и горуправе удовлетворительных ответов по вопросам экологического, а тем самым и возможного социально-экономического влияния планируемой биогазовой станции. Исходя из существенного публичного интереса в связи с биогазовой станцией, Маардуская городская управа внесла Департаменту окружающей среды предложение не ограничиваться результатами предварительной оценки воздействия на окружающую среду, а требовать полной его оценки.

Маардусцы заслуживают чистой среды проживания. Мы должны совместно приложить усилия для сохранения качественного и чистого воздуха, потому что чистый воздух — это основа жизни и важный компонент ее качества.

# ВЫХОД НА ЛЕД ВНУТРЕННИХ ВОДОЕМОВ ЗАПРЕЩЕН

СПАСАТЕЛЬНЫЙ ДЕПАРТАМЕНТ

**С 17 марта по всей Эстонии запрещено выходить на лед внутренних водоемов. Цель запрета – предотвратить несчастные случаи на воде, так как ледовые условия стали опасными.**

«Относительно теплая погода, продолжающаяся несколько недель, сделала ледовые условия по всей Эстонии опасными. В некоторых местах толщина ледяного покрова может составлять еще десять сантиметров или больше, но почти на всех внутренних водоемах берега уже растаяли, и лед стал тонким и очень хрупким», - пояснил эксперт отдела превенции Спасательного департамента Микко Виркала.

Выход на лед запрещен!

«Люди склонны оценивать ледовые условия лучше, чем они есть на самом деле. В нынешних условиях, казалось бы, целый и крепкий лед может в мгновение треснуть, достаточно лишь нескольких шагов», - добавил Виркала и напомнил, что родителям нужно обязательно рассказать своим детям об изменившихся ледовых условиях и об опасностях, связанных с этим.

«Температура воды подо льдом составляет всего несколько градусов выше нуля – в такой воде взрослый может выдержать максимум десять минут, а дети в ледяной воде теряют сознание еще быстрее. Это означает, что при таких условиях у несчастных случаев на воде будут трагичные последствия».

Нужно помнить, что безопасность начинается прежде всего с себя и она основана на осторожном поведении. В отношении людей, которые выходят на лед, несмотря на запрет, могут быть возбуждены дела о проступках.

В марте этого года спасатели 23 раза выезжали на водоемы для оказания помощи нуждающимся, в первой половине марта один человек утонул.

## УТВЕРЖДЕНИЕ ДЕТАЛЬНОЙ ПЛАНИРОВКИ ОБЪЕКТА НЕДВИЖИМОСТИ ПО АДРЕСУ УЛ. ФОСФОРИЙДИ, 4B, А ТАКЖЕ ПРИЛЕГАЮЩЕЙ ТЕРРИТОРИИ

Маардуская городская управа своим распоряжением № 200 от 16 марта утвердила детальную планировку объекта недвижимости по адресу ул. Фосфорийди, 4b (Fosforiidi tn 4b), а также прилегающей территории. Целью подготовки детальной планировки было разделение площади планировки на участки и присвоение прав на строительство для участков, образовавшихся при разделении, для постройки коммерческих и производственных зданий. Цель детальной планировки соответствует действующей общей планировке города Маарду. Размер территории детальной планировки составляет около 1,8 га.

Решение детальной планировки предусматривает разделение объекта недвижимости на четыре участка. Участку № 1 присвоено целевое назначение «100% коммерческая земля», право на строительство для постройки зданий не предусмотрено. Участкам 2 и 3 присвоено целевое назначение «коммерческая и производственная земля». Для грунта № 2 предусмотрено право на строительство до трех зданий высотой до 14 м, максимум с одним подземным этажом и тремя надземными этажами и площадью, занимаемой строениями, до 5800 м2. Для грунта № 3 предусмотрено право на строительство до трех зданий высотой до 14 м, максимум с одним подземным этажом и двумя надземными этажами и площадью, занимаемой строениями, до 625 м2. Для участка № 4 запланирована дорога общего пользования.

Публичная демонстрация детальной планировки проводилась с 11.02.2021 по 25.02.2021 г. В ходе публичной демонстрации не было представлено ни одного письменного возражения или предложения в отношении решения планировки. С распоряжением об утверждении детальной планировки и материалами детальной планировки можно ознакомиться на сайте города Маарду: https://maardu.kovtp.ee/web/guest/Fosforiidi4b или, по предварительной договоренности, в отделе строительства и планирования Маардуской городской управы.

## ИНИЦИИРОВАНИЕ ЗАВЛАДЕНИЯ БЕСХОЗНЫМ ИМУЩЕСТВОМ

Исходя из пункта 9 постановления Правительства Республики № 211 «О порядке завладения бесхозным строением» от 08.08.1996, Маардуская городская управа сообщает, что распоряжением № 144 от 23.02.2021 начато производство по завладению бесхозным строением в отношении предположительно бесхозного здания, а именно — двухэтажного здания (код в строительном регистре: 120250427), расположенного на нереформированной государственной земле по адресу Кильтри тээ, 12 (кадастровый признак: 44601:001:0699), площадь застройки 210,5 м2, эксплуатационное назначение — офисное здание. Последним известным собственником данного здания было предприятие Fertilizer Tranzit Center (удалено из коммерческого регистра 09.09.2013).

Все, кто имеет возражения против признания вышеуказанного здания бесхозным или завладения им, могут представить их в письменном виде в Маардускую городскую управу по адресу: ул. Калласмаа, 1, Маарду, 74111, Харьюский уезд либо по электронной почте linnavalitsus@maardu.ee в течение двух месяцев со дня публикации настоящего уведомления.

# ПОЛИЦИЯ: БЕРЕГИТЕ СВОИ ДЕНЬГИ, НЕ ОТКРЫВАЙТЕ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ ССЫЛКИ!

**ТРИЙН ШКУБЕЛЬ**
Старший следователь по делам о проступках
Ида-Харьюское отделение полиции

Все больше людей осведомлены о том, как защитить себя и свое имущество. Уходя из дома, никто больше не закрывает дверь метлой, а надежно запирает ее на замок. Ключи не кладут под коврик или на переднее колесо автомобиля, а забирают с собой. В машинах на видном месте больше не оставляют ценные вещи, сумки и ноутбуки.

Совершая покупки в интернете, столь же внимательно следует относиться к своим данным и имуществу. Все большая доля торговли осуществляется через интернет. В сети сейчас можно заказать, купить и продать все необходимое для жизни, а также инвестировать и вести свои финансовые дела, не выходя из дома. Бесспорно, это очень удобно, но если не проявлять осмотрительность, погоня за комфортом может привести к печальным последствиям.

В своей работе я ежедневно сталкиваюсь с людьми, у которых похитили деньги с расчетного счета. В беседе, как правило, выясняется, что на самом деле они могли бы избежать участи стать жертвой мошенников.

Конечно, всем известно, что не стоит открывать подозрительные или незнакомые ссылки. Если до недавних пор этот совет был актуальным, в основном, для защиты аккаунтов в социальных сетях, то сейчас он распространяется на многое другое. В частности, на защиту вашего банковского счета и денег.

Перейдя по подозрительной инфицированной ссылке, можно заразить компьютер или другое смарт-устройство вредоносной программой, которая будет дожидаться момента, когда вы введете данные своей дебетовой или кредитной карты для оплаты какой-либо сделки. После подтверждения платежа данные карты будут отправлены владельцу вредоносного программного обеспечения, который затем, как правило, ночью, совершит с их помощью множество платежей. Таким образом, утром потерпевший может обнаружить свой банковский счет пустым.

Если вы редко совершаете платежи в интернете, советую вовсе отключить эту опцию на сайте банка. Если ваше устройство «подцепит» вредоносный вирус или вы потеряете банковскую карту, мошенники не смогут злоупотребить вашими данными и перечислить себе деньги без вашего ведома. Заодно напоминаю, что активная опция бесконтактных платежей дает мошенникам возможность платить вашей картой с такой же легкостью, как это делаете вы сами.

Чтобы предотвратить доступ посторонних лиц к вашим деньгам, необходимо знать и выполнять следующее:

- Не открывайте никакие незнакомые ссылки, особенно от незнакомых людей! Если ссылку прислал ваш знакомый, сначала спросите у него, что это за ссылка.
- Если вы нечасто совершаете платежи в интернете, отключите эту опцию. При необходимости вы в любой момент сможете включить ее снова. Точные инструкции даст ваш банк.
- Никому не отправляйте фотографии и данные вашей банковской карты.
- Если нет неизбежной необходимости, подумайте, не стоит ли отключить бесконтактные платежи или уменьшить суточный лимит.
- Убедитесь, что в вашем устройстве установлена действующая антивирусная защита.

Если вы стали жертвой мошенников, обязательно сообщите об этом в полицию. Этим вы защитите себя и других. Чем раньше полиция узнает о мошенничестве и возбудит дело, тем меньше будет жертв.

Если вы обнаружили на своем банковском счете какие-либо манипуляции или с него сняли наличные деньги без вашего ведома, незамедлительно сообщите об этом в банк. Если вы сделаете это достаточно быстро, есть надежда, что банк сможет остановить перечисление или сделку по кредитной карте, если их не успели довести до конца.

# ЗАЧЕМ ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ ОТ COVID-19?

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНЫХ ДЕЛ, ДЕПАРТАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ, ДЕПАРТАМЕНТ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ

▪ **Вакцинация от COVID-19 — это, очевидно, единственное устойчивое решение, способное предотвратить распространение COVID-19 и ускорить возвращение к нормальному образу жизни.** Чтобы остановить пандемию COVID-19, важен вклад каждого человека.

▪ **Все доступные в Эстонии вакцины от COVID-19 показывают высокую эффективность в предотвращении тяжелой формы заболевания.** Даже если вакцинированный человек заболеет, он перенесет болезнь легче и не попадет в больницу.

▪ **Первые результаты вакцинации от COVID-19 уже видны в Эстонии:** среди медицинских работников заболеваемость COVID-19 снизилась. Это подтверждает и опыт других стран: к настоящему времени количество заболевших и госпитализированных в Великобритании и Израиле уже сократилось более чем на 80%.

▪ **Вакцинироваться безопаснее, чем переболеть COVID-19.** Течение коронавирусной инфекции непредсказуемо и индивидуально для каждого пациента: болезнь может протекать очень тяжело ввиду других сопутствующих заболеваний или преклонного возраста. Впоследствии у многих остаются долгосрочные осложнения. Это не только болезнь пожилых людей — в больницу попадают все более молодые пациенты.

▪ Опираясь на имеющиеся знания и известные к настоящему времени данные, мы можем предполагать, что **вакцины от COVID-19 защищают и от передачи вируса.** Насколько хорошо и эффективно, будет известно через некоторое время: исследования уже ведутся.

▪ **Вакцинируя себя, мы защищаем и тех, кто не может сам себя защитить.** Среди нас есть люди, которые не могут вакцинироваться по состоянию здоровья.

▪ На данный момент исследования доказали, что **поствакцинальный иммунитет сохраняется по меньшей мере 6 месяцев**, но все же можно предполагать, что иммунная защита действует намного дольше. Исследования все еще ведутся, и со временем мы получим новые данные относительно продолжительности иммунного ответа.

▪ **Вакцинация позволит постепенно ослабить ограничения.** Человек, прошедший курс вакцинации, в течение 6 месяцев после этого освобождается от обязанности самоизоляции после возвращения в Эстонию из поездки и в случае диагностирования COVID-19 у близкого человека. Когда мы получим больше данных, возможно, что этот срок будет продлен.

▪ **Вакцинация снизит нагрузку на сектор здравоохранения, что позволит восстановить объем планового лечения в больницах.**

## ЕСТЬ ЛИ У ВАКЦИН ОТ COVID-19 ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ? ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОНИ ПОЯВЯТСЯ?

С точки зрения безопасности и эффективности, **вакцины являются одними из самых исследованных лекарственных средств.** Как и все лекарства, вакцины от COVID-19 тоже могут иметь побочные эффекты, но они появляются не у всех. Побочные эффекты могут причинить временный дискомфорт, но, как правило, это легкие недомогания, которые проходят сами собой. Серьезные побочные эффекты бывают очень редко. **Самые типичные легкие побочные эффекты после вакцины от COVID-19**: боль и отек в месте укола, головная боль, повышенная температура, плохое самочувствие, тошнота, боль в мышцах и суставах. **Серьезными побочными эффектами считаются аллергические реакции (гиперчувствительность),** которые случаются очень редко. На этот случай в медицинском учреждении, проводящем вакцинацию, всегда имеются необходимые средства для оказания первой помощи. Как правило, аллергическая реакция возникает вскоре после вакцинации, поэтому после введения вакцины необходимо **оставаться под наблюдением медицинского работника еще как минимум 15 минут**. Необходимо учитывать, что первая или вторая доза вакцины может, в зависимости от вакцины, спровоцировать иммунный ответ в виде симптомов общего характера и реакций в месте укола. Признаки активизации иммунной системы (**повышенная температура, боль в мышцах, плохое самочувствие и т. п.**) — это и есть **самые частые побочные эффекты**, которые наблюдаются в течение двух-трех дней после вакцинации. Как правило, эти симптомы проходят за несколько дней. Если плохое самочувствие сохраняется дольше трех дней и вам нужен совет, свяжитесь со своим семейным врачом или позвоните в консультационную службу семейных врачей по номеру 1220. Ко всем проблемам, будь то побочные эффекты вакцины или симптомы чего-то другого, относятся с должным вниманием. Если вы **подозреваете у себя побочный эффект вакцины от COVID-19**, обязательно сообщите об этом семейному врачу или в медицинское учреждение, проводившее вакцинацию. Все медицинские работники обязаны сообщать о побочных эффектах вакцин от COVID-19 в Департамент лекарственных средств. Также вы можете сделать это самостоятельно при помощи формы обратной связи на сайте Департамента лекарственных средств: www.ravimiamet.ee «Сообщить о побочных эффектах».

## В КАКИХ СЛУЧАЯХ ВАКЦИНАЦИЯ ОТ COVID-19 ПРОТИВОПОКАЗАНА?

Перед вакцинацией медицинский работник должен выяснить возможные временные или постоянные противопоказания. Вакцинация откладывается в случае острых заболеваний, сопровождающихся высокой температурой, а также если вы болеете COVID-19 или находились в близком контакте с человеком, у которого диагностирован COVID-19.

## КТО И КОГДА МОЖЕТ ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ ОТ COVID-19?

Возможность вакцинации от COVID-19 будет предоставлена в 2021 году бесплатно всем жителям Эстонии, в том числе людям без медицинской страховки. Точные сроки зависят от величины поставок вакцин в Эстонию. Вакцинация является добровольной.

В первом полугодии поставки вакцин от COVID-19 в Эстонию еще ограничены. В связи с этим вакцинация населения будет проводиться поэтапно и начнется с людей, обеспечивающих функционирование медицинских, попечительских и критических для общества услуг, а также с тех, кто подвергается повышенному риску заболевания COVID-19 ввиду преклонного возраста или состояния здоровья. Как только поставки вакцин будут налажены, возможность вакцинации будет предоставлена всем желающим. Согласно прогнозу поставок, это случится не раньше мая.

## ЕСЛИ Я ПЕРЕБОЛЕЛ COVID-19 ИЛИ НАХОДИЛСЯ В БЛИЗКОМ КОНТАКТЕ С ПЕРЕБОЛЕВШИМ, НУЖНО ЛИ МНЕ ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ И КОГДА?

Поскольку после перенесения COVID-19 не всегда формируется иммунная защита, сравнимая с поствакцинальной, то переболевшие должны вакцинироваться одной дозой в течение 6 месяцев после выздоровления.

Если после первой дозы вакцины человек заболевает COVID-19, то вторая доза не вводится, и человек считается вакцинированным в течение следующих 6 месяцев.

Люди, находившиеся в близком контакте с больными COVID-19, перед вакцинацией должны дождаться окончания карантина.

**NB!**

- Перенесение COVID-19 или наличие антител не является противопоказанием к вакцинации.
- Вакцинация от COVID-19 не дает положительного результата тестов ПЦР.
- Опыт применения вакцин от COVID-19 у беременных женщин ограничен, поэтому они могут приниматься во время беременности только в случае, если возможная польза перевешивает потенциальные риски для матери и плода. Тем не менее исследования не показали прямого или косвенного негативного воздействия на течение беременности и родов, а также развитие ребенка до и после рождения. Если вы получили вакцину во время беременности, сообщите об этом врачу, который в свою очередь информирует держателя торговой лицензии. Это поможет собрать информацию о безопасности вакцин у беременных.

## ДОЛЖЕН ЛИ Я БУДУ ПРОДОЛЖАТЬ СОБЛЮДАТЬ ОГРАНИЧЕНИЯ ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ?

Человек, прошедший курс вакцинации от COVID-19, в течение 6 месяцев после этого освобождается от обязанности самоизоляции после возвращения в Эстонию из поездки и в случае диагностирования COVID-19 у близкого человека. Когда мы получим больше данных, возможно, что этот срок будет продлен.

В то же время важно, чтобы вакцинированные люди продолжали носить маску, соблюдать дистанцию и другие действующие в обществе требования инфекционной безопасности (мыть руки, соблюдать гигиену дыхательных путей и т. д.). Тем самым мы обеспечим максимальную безопасность и защиту для себя и окружающих в условиях пандемии.

## ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ДО И ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ?

**До:**

- Очень важно прийти на вакцинацию вовремя или при первой возможности сообщить, что вы не сможете прийти в оговоренное время. Это позволит найти другого желающего вместо вас, и подготовленная доза вакцины не пропадет.
- В учреждении, где проводится вакцинация, необходимо носить маску, соблюдать дистанцию и другие требования инфекционной безопасности.
- Информация о вакцинации вносится в электронную медицинскую карту. При желании вы можете взять с собой желтый паспорт иммунизации.

**После:**

- После вакцинации необходимо оставаться под наблюдением медицинского работника еще 15 минут.
- После вакцинации могут наблюдаться побочные эффекты. Они носят временный характер, но могут причинять дискомфорт. Перед вакцинацией ознакомьтесь с информационным вкладышем к вакцине, чтобы знать о возможных реакциях и подготовиться к ним. Облегчить эти реакции поможет обезболивающее или холодный местный компресс. Как правило, симптомы проходят за несколько дней. В случае повышения температуры, рвоты, нарушения координации и прочих симптомов общего характера отдохните и избегайте резких движений. Снижение кровяного давления при резком поднятии на ноги может вызвать обморок, и при падении можно травмироваться.
- Если после вакцинации вы плохо себя чувствуете и вам нужен совет врача, свяжитесь со своим семейным врачом или позвоните по номеру 1220.
- О побочных эффектах вы можете сами сообщить в Департамент лекарственных средств: www.ravimiamet.ee «Сообщить о побочных эффектах» (но скажите об этом врачу, чтобы уведомление не было отправлено дважды).
- После первой вакцинации вам выдадут информационный вкладыш, в котором будет указано время введения второй дозы. Также вам будет отправлено напоминание СМС-сообщением или электронным письмом через eesti.ee.

## ГДЕ НАЙТИ ИНФОРМАЦИЮ, ЕСЛИ У МЕНЯ ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

- по телефону государственной информационной службы **1247**
- по телефону консультационной службы семейных врачей **1220**
- vaktsineeri.ee/covid19
- kkk.kriis.ee
- terviseamet.ee
- у своего семейного врача

# ГЕНЕТИК: МРНК-ВАКЦИНА НЕ ВЛИЯЕТ НА ДНК

ВОСТОЧНО-ТАЛЛИНСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ БОЛЬНИЦА

Генетик Кайрит Йоост

**Генетик Восточно-Таллиннской центральной больницы Кайрит Йоост (Kairit Joost) опровергает распространяемый миф о мРНК-вакцинах. «РНК не может изменить ДНК», — подтверждает она.**

РНК — это совершенно естественная для организма промежуточная молекула, благодаря которой из ДНК передается информация, необходимая для синтеза белков. «Эти процессы являются универсальными и работают в организме каждый день. Вакцины на основе РНК-технологии являются инновационными, причем вакцины против коронавируса являются первыми представителями такого класса. Однако сама технология развивалась уже в течение нескольких лет, подобные вакцины испытывались в ходе клинических исследований с другими возбудителями и онкологическими заболеваниями. Но, вероятно, по стечению обстоятельств именно вакцины против коронавируса стали использоваться на практике первыми», — поясняет Кайрит Йоост.

Что именно делает вакцина внутри нашего организма? «В мРНК-вакцине записана генетическая информация, на основе которой клетки смогут создать характерный для коронавируса шиповидный белок. Клетки распознают этот белок как чужеродный и начнут вырабатывать против него защитные антитела. Достигаемая иммунологическая реакция является такой же, как и в случае с вирусами или другими вакцинами. Отличие метода состоит в способе доставки информации в наши клетки».

По словам генетика, также нет оснований полагать, что после использования этой информации и синтезирования шиповидного белка такая РНК останется в клетках «сама по себе» и станет там жить своей жизнью. «Для РНК в целом характерен достаточно короткий срок существования. Отчасти поэтому РНК-вакцины так капризны и требуют специальных условий хранения. После использования записанной в РНК информации для выработки белка сама РНК (довольно нестабильная молекула) очень быстро и бесследно расщепляется. мРНК-вакцина не влияет на обычную изменчивость ДНК, не вызывает мутаций и не меняет гены. мРНК-вакцина не опаснее, чем привычные вакцины. Хотя речь и идет об инновационной технологии, в рамках клинических исследований похожие вакцины испытывали уже несколько лет», — рассказывает Кайрит Йоост. Свою позицию по поводу мРНК-вакцины высказало также Европейское общество по генетике человека, подтвердив безопасность такой вакцины с точки зрения генетики.

Что вообще влияет на ДНК? «Наша ДНК сама по себе уже изменчива. Немногие внешние факторы могут увеличить эту изменчивость, при этом их воздействие должно быть длительным. Такой эффект был достоверно выявлен в случае со сверхвысокой радиацией (как в Чернобыле и Хиросиме), а также с хроническим повреждением (например, как при курении). Долгосрочное ежедневное повреждение — это то, что изменяет ДНК. Ошибки постоянно возникают внутри наших клеток, однако у нас также есть механизмы исправления этих ошибок».

«Один укол не может повлиять на этот процесс, особенно учитывая то, что РНК довольно быстро исчезает из нашего организма. Генетическая информация содержится в ДНК, затем она передается в РНК, и только после этого следуют белки. У человека нет механизма передачи информации из РНК назад в ДНК. Такой передачи можно добиться в лабораторных условиях, также она свойственна для ретровирусов. Однако универсальный механизм такого рода отсутствует».

Вакцина против коронавируса является первым представителем класса мРНК-вакцин, но, по словам Йоост, это все же не является чем-то эпохально новым. «Подобные вакцины исследовали и раньше в случае с различными другими возбудителями, а также в связи с онкологическими заболеваниями. Методика как таковая уже известна, а результаты оценки безопасности в ранее проводившихся клинических испытаниях были однозначно положительными», — рассказывает генетик.

«Ранее проведенная предварительная работа определенно является одной из причин, по которой вакцины против COVID-19 стали доступны так быстро. Речь идет о гибкой технологии, позволяющей быстро синтезировать новые вакцины. Как генетик, могу сказать, что выбор в пользу вакцинации или против нее — это личное решение каждого человека. Но я, например, вакцинировалась».

# НАГРАДА-ПРИЗНАНИЕ «С ДЕТЬМИ И ДЕТЯМ» ПРИЗЫВАЕТ ЗАМЕЧАТЬ И ЗАЯВЛЯТЬ НОМИНАНТОВ

Õiguskantsler
Chancellor of Justice

КАНЦЕЛЯРИЯ КАНЦЛЕРА ПРАВА

**Предлагаем выдвигать кандидатуры на награду-признание «С детьми и детям», призванную привлечь внимание к важной деятельности людей и организаций, которые меняют к лучшему жизнь детей и молодежи в Эстонии.**

По словам канцлера права Юлле Мадизе, наши учителя, тренеры, руководители кружков по интересам и многие другие работающие с детьми люди и организации были вынуждены, позабыв обо всем своем опыте, начать экспериментировать и искать новые решения, чтобы в нынешних непростых условиях максимально облегчить жизнь подрастающего поколения. «Я призываю от всего сердца выразить этим людям благодарность. Возможно, мы уже слишком привыкли к тому, что специалист по работе с детьми и молодежью может заслужить признание, только сотворив какое-то технологическое чудо. И тем не менее для того, чтобы воспитать ребенка хорошим человеком, достаточно куда более простой вещи, но она тоже может изменить будущее. Напомнить ребенку, что все будет хорошо, приободрить, направить ошибившегося на истинный путь. Давайте замечать людей, которые находят силы быть маяком не только для собственных детей, но и для ребят, которым одной только родительской поддержки недостаточно», – сказала канцлер права.

Для выдвижения кандидатуры до 8 апреля необходимо заполнить заявление, которое найдете на домашней страничке канцлера права: oiguskantsler.ee. Номинировать можно как лиц любого возраста (взрослых или детей), так и организации, которые своим начинанием или долгосрочной деятельностью сделали больше, чем от них кто-то ожидал.

Награда «С детьми и детям» вручается уже в восьмой раз. Победители будут объявлены президентом Эстонской Республики и канцлером права в День защиты детей, 1 июня, в который с 2021 года надлежит вывешивать государственный флаг.

Награда присуждается в трех категориях: «Большое дело ребенка», «Двигатель изменений» и премия за дело всей жизни. Кроме того, комиссия, состоящая из детей и молодежи, выберет одного кандидата, деятельность которого сами члены комиссии считают наиболее значимой.

«Для детей и молодежи делается много, но совместная работа с ними уже сегодня поможет добиться того, чтобы голос и видение подрастающего поколения помогали формировать не только будущее, но и настоящее», – прокомментировала возглавляющая молодежный совет Союза защиты детей Трийн Сооэяр, которая также входит к организационную команду конкурса.

В прошлом году награды в категории «Двигатель изменений» удостоились Сюльви Сарапуу, Астрид Ярвсоо и Кади Сарапуу, которые создают тактильные книги с картинками для детей с нарушениями зрения. Награда в категории «Большое дело ребенка» была присуждена Берту Сиймону (преподавателю кружка робототехники для первоклассников города Вильянди) и Катарийне Элийзе Плоом с Гердой-Марлейн Пярли (девушки занимались созданием интересных раскрасок и книг с заданиями для детей, которые вынуждены подолгу находиться в больнице).

Премии за дело всей жизни в прошлом году удостоилась Лемме Халдре – психотерапевт и сексолог. Специальная же премия за преодоление кризиса была присуждена инициативе «Компьютер каждому школьнику», которую состоящее из детей и молодежи жюри оценило особенно высоко. Второй специальной премии удостоился Тармо Вахеметс, возглавляющий движение «Белый шарик».

Награду-признание присуждают: НКО Союз работников замещающих домов Эстонии, НКО Союз многодетных семей Эстонии, НКО Своя семья, НКО Благотворительный фонд SEB, Департамент социального страхования, канцелярия Президента Эстонской Республики и канцелярия канцлера права.

С лауреатами прежних лет и статутом награды-признания можно ознакомиться на сайте канцлера права oiguskantsler.ee.

Дополнительная информация: Янар Филиппов, 5202119, janar. filippov@oiguskantsler.ee

# РАЗМЫШЛЯЯ О ДНЕ РОДНОГО ЯЗЫКА – О ЯЗЫКЕ И ЕГО БУДУЩЕМ

**АЙЛАР ЛИРА**
Председатель Маардуского городского собрания

Общение между людьми старо, как само человечество. В качестве единственного средства общения человечество развивало речь. Вероятно, это произошло где-то 500 000–100 000 лет назад. В то время у наших предков уже имелись анатомические речевые предпосылки. Со временем из отдельных слов, используемых в речи, сформировались разные языки.

## ДНИ, ПОСВЯЩЕННЫЕ ЯЗЫКАМ

Обилие языков обогащает мир. Чтобы подчеркнуть важность разных языков, с начала XXI века 21 февраля стали отмечать Международный день родного языка. Для каждого народа самым важным является его родной язык. Поэтому у многих народов есть отдельные дни, посвященные языкам. В Эстонии День родного языка отмечается 14 марта, он празднуется с 1996 года. Государственным праздником этот день стал в 1999 году. День английского языка отмечается в день смерти Уильяма Шекспира, 23 апреля. День русского языка – в день рождения Александра Пушкина, 6 июня.

## 220 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ КРИСТЬЯНА ЯАКА ПЕТЕРСОНА

День родного языка Эстония отмечает 14 марта в память Кристьяна Яака Петерсона. Он родился 14 марта 1801 года. Петерсон вошел в историю культуры Эстонии как создатель эстонской национальной литературы. В своем творчестве он следовал европейским тенденциям начала XIX века, когда многие следовали примеру античной литературы и зарождающегося романтизма. Сохранились 3 стихотворения на немецком языке и 21 стихотворение на эстонском языке, вышедшие из-под пера Петерсона. Наиболее известны оды «Певица» и «Луна».

## О ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЭСТОНСКОГО ЯЗЫКА

С древних времен до наших дней в мире были тысячи языков. Многие из них на настоящий момент исчезли. Количество языков, на которых говорят в мире, с каждым годом сокращается. В этой ситуации мастерски плывет против течения эстонец Индрек Парк, который пытается возродить мандарский язык. Будущее будет ответом на его стремления. В этом смысле эстонский язык имеет преимущество перед многими другими языками.

Многие мировые языки не имеют образования на родном языке, не говоря уже о статусе государственного языка. Однако жизнеспособность языка и, следовательно, культуры основана на системе образования. Особого упоминания заслуживает университет на родном языке, который является основой для развития научного языка. Без него немыслимо сохранение высокой культуры.

Эстонский, как и все другие языки, постоянно менялся на протяжении всего своего существования. Вряд ли мы могли бы понять речь эстонца, жившего 1000 лет назад. Само слово «эстонский» (eesti) пришло в письменность в XVII веке и получило распространение только с середины XIX века.

Небольшой вклад в развитие языка вносят конкурсы неологизмов, однако основной причиной изменения являются контакты с другими языками. Избежать этого практически невозможно, однако следует признать, что ни один язык не перестанет существовать, если он активно используется в качестве повседневного и культурного языка.

# КАЛЛАВЕРЕСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ДВИЖЕТСЯ К ОБНОВЛЕНИЮ СЕМИМИЛЬНЫМИ ШАГАМИ

**МАРГУС ТЫНИССААР**
Директор Каллавереской средней школы

**ЯАН КАУПМЕЭС**
Завуч Каллавереской средней школы

## ИННОВАЦИОННАЯ ШКОЛА – 2020

Осенью 2020 года в нашей школе появился новый директор с новаторским мышлением, ведь потенциал развития детей требует наилучших методов и практики развития, которые обновленная Каллавереская средняя школа и предлагает своим ученикам. Наша характерная черта – ясные, точные и легко измеримые цели и видимые изменения.

## «ЗЕЛЕНАЯ ШКОЛА» И «ШКОЛА БУДУЩЕГО»

Мы приступили к обновлению в прошлом году, когда присоединились к программе «Зеленая школа», в результате которой мы ходатайствуем о получении «зеленого флага». Кроме того, мы участвуем в программе «Школа будущего», которую используем для разработки инструментов, способных измерить языковое развитие учащихся. Мы значительно обновляем наше видение, вносим изменения в учебные планы и рабочие программы, а также меняем методы обучения и преподавания. Обновленный подход к обучению значительно улучшает психологическое благополучие в школе и предлагает лучший опыт обучения для всех.

## ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЬЕ

Помимо психического благополучия, важную роль играет и физическая среда, которая постоянно обновляется в нашей школе, например, были отремонтированы три классных помещения, кабинет медсестры и лестничная клетка, которые мы с гордостью представляем вашему вниманию на странице Каллавереской средней школы в сети Facebook.

Для нас важно физическое здоровье, и для поддержания здоровья детей у нас имеется самое лучшее спортивное снаряжение: баскетбольные площадки в помещении и на улице, зал с матами и тренажерный зал. В основе нашей работы лежит целенаправленное развитие компетенций в области здоровья. Для этого мы взяли на вооружение тесты, созданные в ходе международного исследования

при участии Тартуского университета. Все это нужно для того, чтобы обеспечить объективную обратную связь о состоянии здоровья, а также точно и динамично направить здоровый образ жизни детей. Разрабатывается база упражнений для поддержки знаний детей о здоровом образе жизни и безопасном поведении. Анализируя поведение и установки детей, мы планируем в будущем повысить точность и целенаправленность деятельности школы.

## КОММУНИКАТИВНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

В дополнение к компетенции в области здоровья, учебная программа предусматривает также развитие других общих навыков. Мы сделали первые шаги по развитию коммуникативного погружения, которое, как и языковое погружение, создает профессиональный пример и среду, в которой учащиеся развивают хорошие коммуникативные навыки с помощью примера и поддержки учителей. Далее следуют предпринимательство, культурная идентичность, дигитальная компетентность и другие общие навыки. У нас есть тесты для оценки мотивации детей к обучению, а отдельные проекты помогают развивать у учащихся творческие способности, критическое мышление, навыки решения проблем и обучения.

## ЛЕГКИЕ ПОРТФЕЛИ

Кроме того, мы хотим, чтобы школьные портфели стали более легкими. Для этого мы ищем и составляем эффективные электронные решения и задания. Одним из первых шагов в этом направлении является внедрение Microsoft Office, чтобы перестать совмещать различные интерфейсы.

## АКАДЕМИЯ КАЛЛАВЕРЕ

Все эти цели поддерживаются проектом Академии Каллавере, созданным для развития учителей, который пока что продвигается постепенно и медленно, но последовательно ведет нас к обеспечению уверенного ощущения компетентности всех наших преподавателей. В связи с этим мы обучаем весь персонал, уже проведено несколько тренингов и еще предстоит пройти несколько циклов обучения.

## НАШ НОВЫЙ ПРОЕКТ – ЯЗЫКОВОЕ ПОГРУЖЕНИЕ – С НОВОГО УЧЕБНОГО ГОДА

В качестве самого большого реального видимого изменения мы можем назвать присоединение к программе языкового погружения. Языковое погружение – это не только обучение на другом языке, но и самый эффективный в мире способ выучить язык. Наряду с программой школа будет использовать лучшие педагогические навыки и знания. Благодаря активным методам обучения дети более мотивированы к обучению и обладают лучшими учебными навыками, они более активны и часто достигают лучших результатов в обучении. Осенью 2021 года по методу погружения в нашей школе будут преподаваться как эстонский и русский, так и английский язык. Для первоклассников мы открываем класс одностороннего погружения для русскоязычных детей и класс двустороннего погружения для русских и эстонских детей, где русский, эстонский и английский языки будут осваиваться по методу погружения. Будьте смелыми и предложите своему ребенку лучшее образование в Каллавереской средней школе.

# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

**ЮЛИЯ РОЗОВА**
Директор Маардуской гимназии

Период дистанционного обучения является непростым для всех сторон: учеников, родителей, учителей. Для поддержания ребенка во время дистанционного обучения необходима совместная поддержка: как со стороны школы, так и со стороны родителей. В этот период ребенку может понадобиться больше помощи со стороны семьи.

В первую очередь нужно обратить внимание на создание дома благоприятной физической среды, которая поможет ученику. Если дома нет подходящего для проведения онлайн-уроков компьютера, нужно обязательно об этом сообщить в школу. В этом случае школа сможет одолжить ученику на время дистанционного обучения нужное дигитальное устройство.

Важно, чтобы родители и дети не чувствовали себя одинокими наедине со своими вопросами. При возникновении любых сложностей нужно обратиться к классному руководителю, который вас выслушает и поможет советом. Как правило, в школах есть группа поддержки для родителей и детей в лице психологов, социальных работников, координатора по особым образовательным потребностям. Если нуждаетесь в помощи, обязательно сообщите нам об этом и следуйте советам, которые получаете со стороны школы.

Родитель может помочь ребенку в организации распорядка дня. День не должен превращаться в бесконечный дистанционный урок. Договоритесь о том, что есть время, отведенное на онлайн-уроки и на выполнение заданий, время на отдых и на общение с семьей, также стоит найти время на активное времяпрепровождение. Режим дня и рутинные действия позитивно влияют на психологическое здоровье как взрослого, так и ребенка.

В период бесконтактного обучения стоит обращать внимание не только на успеваемость, но и на душевное здоровье ученика. Старайтесь больше общаться с детьми, относится с пониманием к тем сложностям, с которыми они сталкиваются в этот период, поддержать советом и реагировать спокойно, если ребенок в тот или иной момент не может справиться с поставленной задачей.

И, конечно же, не стоит забывать хвалить ребенка за успехи, общаться с ним на отвлеченные от учебы темы и обнимать. Ведь, как известно, для уменьшения количества гормона стресса, поддержания хорошего настроения, самочувствия и позитивного настроя человеку требуется как минимум восемь объятий в день.

# ШКОЛА С ХОРОШЕЙ АТМОСФЕРОЙ

***Ученики 10 «D» класса об учебе в Маардуской гимназии***

**КАЙДЕР ВАРДЬЯ**
Завуч Маардуской гимназии

**Осенью 2020 года в Маардуской гимназии был открыт первый эстоноязычный гимназический класс. Десятиклассники проучились полгода и теперь делятся своими впечатлениями. В классе 13 ребят: пятеро из них пришли из эстоноязычной школы, семеро — из класса языкового погружения и один — из русскоязычного класса.**

Оправдана ли такая комплектация класса? Насколько это мотивирует детей к учебе? Эти вопросы стояли на повестке дня год назад. Сейчас сомнений больше нет. Все очень довольны результатом.

*«Я хотела учиться в Маардуской гимназии затем, чтобы получить хорошее среднее образование и выучить русский язык. Также здесь предлагаются предметы по выбору вне школы: например, гимназия сотрудничает с Таллиннской школой обслуживания. В школе много поездок и предметов по выбору, что позволяет ученикам расширять кругозор и набираться необходимых для жизни знаний. К тому же, в школе хорошая атмосфера для учебы, потому что здесь открытые и отзывчивые люди».*
*(Марлеэн Рооз)*

*«Я решила учиться именно в Маардуской гимназии, потому что она находится близко к моему дому и мне очень понравился перечень предметов по выбору: например, итальянский язык и поварское искусство. После собеседования с завучем школа понравилась мне еще больше. Я поняла, сколько она может мне предложить. А потом я прочувствовала еще и то, насколько приятные и дружелюбные здесь люди. Учителя и одноклассники были очень отзывчивыми и приветливыми и помогали пришедшим из эстоноязычных школ ученикам, которые изначально не очень хорошо владели русским языком, но решили учиться в русскоязычной школе».*
*(Стелла Регина Парбо)*

*«Я выбрала для обучения Маардускую гимназию, потому что, во-первых, мне нравится то, насколько профессионально работают наши учителя. Они умеют преподать предмет так, чтобы заинтересовать каждого ученика. Я уже раньше думала об изучении какого-нибудь нового языка, и в гимназии могу учить итальянский. Помимо этого, мне нравится атмосфера – в школе у меня много друзей и знакомых. Еще одна важная*

*причина: я могу больше практиковать эстонский язык. Благодаря школе и предметам по выбору, я поняла, что именно мне нравится и чем я могу заниматься в будущем».*
*(Арина Шейбак)*

*«Поскольку в 9 классе я училась тоже в Маардуской гимназии, то знала, что учителя, которые нравились мне в основной школе, преподают и в гимназической ступени. В школе есть интересные кружки, где можно развиваться. Я хожу в кружок драматургии, с которым мы участвуем в многочисленных представлениях и ездим на разные конкурсы. Я поняла, что хочу делать в будущем, и для этого хорошо учусь. В классе мало учеников, и это тоже здорово».*
*(Анастасия Нестеренко)*

*«Мне нравится учиться в Маардуской гимназии, потому что она находится рядом с домом. В этой школе понимающие учителя, с которыми легко найти контакт. Среди учеников царит прекрасная атмосфера. Поначалу были некоторые сомнения, потому что внешне школа выглядит не самым лучшим образом, но, когда поговоришь с учениками и поживешь активной школьной жизнью, начинаешь любить в ней все. Руководство не прячется, с ними очень легко разговаривать. В школе часто организуются разные мероприятия: например, День дружбы, неделя стиля, танцевальные перемены и т. д. Это замечательно, когда в школе есть еще и возможности для отдыха и веселья. О Маардуской гимназии есть хорошая поговорка: «Не цени книгу по обложке».*
*(Никита Матросов)*

*«Я пришла в Маардускую гимназию, потому что в ней впервые комплектовался эстоноязычный класс, и это меня привлекло. В него поступили мои старые друзья и одноклассники. В нашей школе много курсов, и есть возможность сотрудничать с разными университетами. Также предлагается бесплатное обучение теории вождения, чем я 100% воспользуюсь в 11 классе».*
*(Тая Гришина)*

*«Я выбрала для обучения Маардускую гимназию, потому что знала, что школа активно участвует во многих проектах и здесь не будет скучно; в школе много интересных предметов по выбору и ведется эффективное сотрудничество с другими школами и университетами; можно пойти на курсы вне школы, а школа зачтет их как предметы по выбору; я училась здесь с первого класса; есть вечернее отделение; школа находится рядом с домом, что сильно экономит время; для поступления в университет нужно среднее образование, а Маардуская гимназия — хороший вариант для его получения по всем вышеперечисленным причинам».*
*(Анна Прудникова)*

*«Школьное здание очень большое. В кабинетах много места и не душно. Маардуская школа находится недалеко от дома, добираться до нее просто. Когда другие школы поворачиваются спиной, Маардуская школа всегда придет на помощь.*

*Учителя в школе замечательные и знают эстонский язык. Ученики очень приветливые и хорошо ладят друг с другом: неважно, русские, эстонцы или представители других национальностей. Еда в столовой вкусная, и ее хватает на весь день.*

*В школе очень много возможностей для учебы и много кружков. Здесь нет буллинга, и ученики не конфликтуют друг с другом. Будучи эстонцем, я смогу лучше выучить русский язык, находясь в русскоязычной среде. Уроки поварского искусства очень интересные и полезные».*
*(Герт Робин Казари)*

*«Я пришла в Маардускую гимназию, потому что здесь есть эстоноязычный класс. Мне нравится, что много предметов по выбору — больше, чем в других школах. В школе замечательные профессиональные учителя: они идут навстречу ученикам и с ними всегда можно договориться. Ученики очень приветливые. В школе бесплатное питание, и есть буфет, где можно вкусно поесть. Также в школе есть библиотека и спортивный центр. Мне нравится учиться в Маардуской гимназии».*
*(Александра Тыщук)*

*«Я пришел в Маардускую гимназию, потому что школа находится рядом с моим домом, но это, конечно, не самое важное. С 2020 года в Маардуской гимназии появилась возможность учиться в эстоноязычном классе. В моей школе очень много предметов по выбору, и можно выбрать только те, что действительно интересны. Маардуская гимназия — специфическая школа: в свободное время здесь можно поговорить и с русскими, и с эстонцами, что очень помогает развивать языковые навыки. Учителя тоже прекрасные, хорошо обьясняют темы и довольно отзывчивые».*
*(Эрик Лавров)*

*«Я пришла в Маардускую гимназию потому, что тщательно изучила информацию об этой школе. У школы прекрасная репутация, и очень высокий процент выпускников поступает в университеты. В Маардуской гимназии много предметов и курсов по выбору, а также она сотрудничает с университетами. Нравится и то, что в Маардуской гимназии два языка общения: эстонский и русский. Это поможет лучше выучить оба языка. Здесь хорошие учителя и очень спокойно. Учителя увлекательно ведут уроки, и учеба не однообразная. Маардуская гимназия занимается учениками и позволяет им выбирать среди разных возможностей».*
*(Нора Ыунапуу)*

*«Я пришел в Маардускую гимназию, потому что эта гимназия ближе всего к моему дому. Дорога до школы занимает меньше пяти минут. Это позволяет дольше спать и лучше себя чувствовать. Здесь много хороших, приветливых и отзывчивых учителей и учеников. В нашей столовой довольно хорошая еда, к тому же бесплатная, а это большой плюс. В нашей школе почти 800 учеников, и это хорошо, потому что у всех учителей хватает времени на то, чтобы пообщаться с учениками и помочь в решении проблем».*
*(Роман Комалдинов)*

# MAARDUVISIOON 2021

**МАРИН НААР**
Руководитель по интересам Каллавереской средней школы

Нынешний учебный год выдался трудным для учеников, поэтому для того, чтобы дети, помимо учебы, могли заниматься чем-то еще и пробовать себя в чем-то новом, мы решили организовать певческий конкурс для всех учащихся города Маарду. Большинство людей, читающих эти строки, наверняка подумают: «Они сошли с ума! Кому придет в голову делать такое в период коронавируса?!» Ответ прост: нашей школе! В сотрудничестве с нашей горуправой и Маардуским центром культуры и информации мы разработали безопасный план мероприятия. Разумеется, это серьезный вызов как для учеников, так и для наставников, но мы справимся. Мы создали страницу конкурса в Facebook под названием «Maarduvisoon», на которой вы найдете подробности конкурса и сможете наблюдать за его проведением. Чтобы стать участником, необходимо прислать запись исполнения песни по вашему выбору на электронную почту kallaverekeskkool@gmail.com. **Срок: 1 мая 2021 года.** Конкурс пройдет в трех возрастных группах. Из каждой группы жюри выберет трех участников, которые попадут в финал. **Финал состоится 1 июня в 18:00 в Каллавереской средней школе.** Мероприятие будет проходить в формате онлайн, прямая трансляция будет доступна на странице конкурса в Facebook («Maarduvisioon»).

Ищите нас (@maarduvisioonsongcontest) и подписывайтесь на страницу! А теперь — записывайте песни!

## МААРДУСКАЯ ГИМНАЗИЯ ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР ДЕТЕЙ В 1-Й КЛАСС 2021/2022 УЧЕБНОГО ГОДА ПО ПРОГРАММАМ:

- **классы с русским языком обучения;**
- **классы языкового погружения в эстонский язык;**
- **классы с углубленным изучением эстонского языка (обучение 50% на эстонском и 50% на русском языке).**

Первоклассников ждут уроки **английского языка** и **робототехники**. Большое количество кружков по интересам, в том числе по ментальной **математике** и **скорочтению**.

Для зачисления в школу надо предоставить следующие документы:
- письменное заявление родителей (в электронной форме http://bit.ly/37tLOsz или на электронный адрес sekretar@mgm.ee);
- копия свидетельства о рождении или другого документа, удостоверяющего личность ребенка;
- медицинская карта ребенка;
- 1 дигитальная фотография;
- карта готовности к школе, выданная детским садом.

Прием документов проходит с 1 марта по 15 мая.
Принимаются дети, которым на 01.10.2021 исполнится 7 лет.

# ОБ ИТОГАХ ОТБОРОЧНОГО ТУРА МЕЖДУНАРОДНОГО ФЕСТИВАЛЯ ИСКУССТВ

На Международном фестивале искусств в Беларуси Эстонию представит Валерия Савчук

**ИГОРЬ ЕРМАКОВ**
Руководитель Маардуского центра культуры и информации

В Маардуском центре культуры и информации в марте прошел Эстонский отборочный тур детского конкурса исполнителей эстрадной песни **«Славянский Базар в Витебске – 2021»**. Из-за ограничений, введенных в нашей стране, отбор в этом году пришлось проводить в онлайн-формате.

Основная цель отборочного тура – выявить исполнителя для достойного представления Эстонии на XXX Международном фестивале искусств **«Славянский Базар в Витебске – 2021»**. К участию в конкурсе были приглашены исполнители эстрадной песни, имеющие опыт концертных выступлений, заявившие о себе своими успехами в музыкальных конкурсах и фестивалях. Возраст участников: от 8 до 14 лет включительно. Хочу поблагодарить всех детей, руководителей и родителей, принявших участие в этом творческом состязании. Все конкурсанты получат за свое участие дипломы. Когда закончится локдаун, будет организован отдельный концерт участников отборочного тура, на котором представится возможность отметить всех исполнителей.

Я довольно скептически отношусь к онлайн-конкурсам и убежден, что по-настоящему оценить исполнителя можно только на сцене, но в сложившихся обстоятельствах пришлось прибегнуть к этому формату. Понятно, что возможности и качество записи у всех конкурсантов были разными, но жюри отнеслось к этому с пониманием.

В этом году членами жюри стали: Валерий Петров – музыкант, дирижер ансамбля *Orthotox Singers*; Сергей Маасин – популярный эстонский исполнитель; Екатерина Семенова – музыкант, художественный руководитель Маардуского центра культуры и информации; Петр Зотович – музыкант, певец, руководитель ансамбля *«Зотовичи»*; Ирина Ермакова – арт-менеджер, директор международного конкурса *Laagna Laul* и творческого центра *Aplaus*.

Практически единогласно жюри решило, что в 2021 году Эстонию на детском конкурсе **«Славянский Базар в Витебске- 2021»** будет представлять юная участница довольно известной у нас в Маарду эстрадной студии *De Light* (Таллинн) **Валерия Савчук**. Руководит студией мама Валерии – Елена Савчук. В четвертый раз Валерия принимает участие в отборочных турах, и в этом году она одержала заслуженную победу, с чем мы ее поздравляем. Хочется пожелать Валерии достойно представить Эстонию на конкурсе в Беларуси, который пройдет в середине июля этого года в Витебске.

**Нынешнее холодное время года исключительно благоприятно для распространения вирусных заболеваний – нас ежедневно подстерегают различные патогенные микроорганизмы. Провизор аптеки Südameapteek Кюлли Тедер дает советы о том, как укрепить вашу иммунную систему, чтобы перенести вирусный сезон, оставаясь здоровыми.**

# СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ АПТЕКАРЕЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Наиболее подходящей средой для распространения и размножения вирусов является холодная и влажная среда, как и наша погода на улице сегодня. Совместное пребывание в помещении также способствует распространению вирусов, поскольку патогенные микроорганизмы передаются от человека к человеку в виде капельной инфекции, например, при чихании и кашле. К сожалению, человек может переносить болезнь, даже не зная об этом, поскольку он может быть заразным уже за несколько дней до появления симптомов. Кроме того, можно заразиться, прикоснувшись к загрязненной поверхности и затем к своему лицу.

Каждый аптекарь знает, что во избежание вирусных заболеваний нужно вырабатывать простые привычки. К ним относятся частое мытье или дезинфекция рук и недопущение прикосновения ко рту, носу и глазам. В помещении следует прикрывать рот и нос и избегать тесного контакта с другими людьми – сохраняйте дистанцию, не здоровайтесь за руку и не обнимайтесь.

Собственная иммунная система организма важна для предотвращения любых заболеваний. Чем лучше работают защитные системы организма, тем здоровее человек. Поэтому не следует забывать, что здоровье помогают сохранить полноценные отдых и сон, сбалансированное питание, достаточное потребление жидкости, избегание употребления алкоголя и табачных изделий, снижение стресса, движение на свежем воздухе.

Многие аптекари в дополнение к маскам и перчаткам используют специальные назальные спреи и леденцы для рассасывания, чтобы поддерживать свое здоровье и снизить риск заражения вирусными заболеваниями.

Поскольку вирусы обычно попадают в организм через нос, для очистки или полоскания носовой полости подходят изотоническая морская вода или физиологический раствор. Кроме того, заболеваемость может снизить применение назальных спреев, изолирующих вирусы. Они предотвращают прилипание вирусов к слизистой оболочке носа, тем самым уменьшая проникновение вирусов в клетку и дальнейшее их распространение. Исследования показали, что использование таких спреев для носа также может сократить продолжительность заболевания.

Патогенные микроорганизмы также могут проникать в организм через рот. Таким образом, риск заражения можно снизить, если использовать леденцы или пастилки для рассасывания с комплексом растительных активных ингредиентов. Они создают защитный слой на слизистых оболочках рта, горла и глотки, предотвращающий проникновение, размножение и дальнейшее распространение болезнетворных микроорганизмов.

## ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ И ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ПОМОГАЮТ ПОВЫСИТЬ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА

Было обнаружено, что дефицит витамина D увеличивает риск развития ряда различных заболеваний и повышает вероятность депрессии. Чтобы быть счастливее и здоровее, принимайте витамин D хотя бы зимой.

Витамин C также способствует нормальному функционированию иммунной системы, которая играет роль в обеспечении нормального энергетического обмена и психологических функций. Мощный антиоксидант витамин C помогает защитить клетки от разрушающего действия свободных радикалов.

Цинк участвует в активации большого количества ферментов, способствует нормальному функционированию иммунной системы и, как антиоксидант, помогает защитить клетки от окислительного стресса.

Очень полезен экстракт семян грейпфрута, так как они содержат сильнодействующие вещества, убивающие различные патогенные микроорганизмы, такие как бактерии, грибки и вирусы. Экстракт семян грейпфрута иногда называют растительным антибиотиком и используют для облегчения легких проблем со здоровьем. Однако его не следует использовать в течение длительного времени, а также при приеме антикоагулянтов, некоторых седативных средств, лекарств от высокого кровяного давления и холестерина.

Чеснок обыкновенный помогает против бактерий, вирусов, грибков и паразитов и обладает противовоспалительными свойствами. Считается, что употребление чеснока может снизить заболеваемость простудными заболеваниями. Из-за разжижающего кровь эффекта его не следует использовать перед операцией, во время беременности и при язвенной болезни. Не рекомендуется использовать с антикоагулянтами, некоторыми лекарственными средствами от давления, антибиотиками и инсулином.

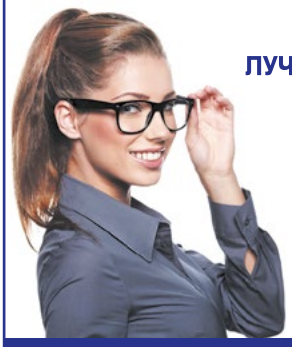
Пряный имбирь обладает множеством различных полезных действий из-за содержащегося в нем эфирного масла. Имбирь рекомендуется для стимуляции организма как при простуде, так и при охлаждении организма. Не рекомендуется при камнях в желчном пузыре, язвах, высокой температуре, кровотечениях, проблемах с почками или заболеваниях поджелудочной железы. Он также несовместим с антикоагулянтами, некоторыми лекарственными препаратами для сердца и лекарствами от диабета.

Не существует панацеи от любой болезни, которая не позволила бы нам заболеть или вылечить болезнь мгновенно, но ключом к профилактике и поддержанию здоровья является сама иммунная система человека. Для нормального функционирования иммунной системы необходимо вести здоровый образ жизни и обеспечивать организм необходимыми витаминами и минералами.

*Супружеский юбилей – важное событие, заслуженное годами любви и взаимного терпения. Долговечность такого союза является образцом настоящих отношений, которые достойны большого уважения. Именно поэтому год назад в нашем городе и была создана прекрасная традиция чествования семейных пар, чей союз длится более полувека.*

*Уважаемые супружеские пары!*
*Ваша семья является примером крепких чувств и вызывает неподдельное восхищение. Имея огромное желание познакомиться с вами, чтобы поздравить с семейным юбилеем и услышать историю создания вашей семьи, просим сообщить о себе. Ждем ваших звонков и/или писем.*

*Адрес редакции: Кеэмикуте, 12 б, 74116 Маарду*
*Электронный адрес: toimetaja@maardu.ee*
*Телефон: 519 74 358.*
*Редакция «Маардуской панорамы»*

CityOptika
ВСЕ ОПРАВЫ до -50%

ЛУЧШИЕ ПРОГРЕССИВНЫЕ ЛИНЗЫ на 100€ ДЕШЕВЛЕ
Проверка зрения для заказчика очков ЕЖЕДНЕВНО и БЕСПЛАТНО!
Для клиентов и пенсионеров ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА!
ИЗМЕРЕНИЕ ВНУТРИГЛАЗНОГО ДАВЛЕНИЯ!
Маарду, Кеемикуте 2, Maxima XX
Пн-Пт 10-19 Сб 10-16
6371 688

GRANIITPLAAT OÜ
Stardi 3a , Maardu 74111
Tel.+372 5571590
graniitplaat@hot.ee
ПАМЯТНИКИ, ОПАЛУБКИ
Большой выбор гранитных опалубок!
Хорошие цены.
Портреты на камне ручной работы.
Памятники и опалубки любимым животным.
Возможность оплаты в рассрочку с 0%.
Работаем на всех кладбищах Эстонии.

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ПРОДАЖА И АРЕНДА ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ
www.itak.ee
Интернет-магазин: pood.itak.ee

Движение

Уход за больными

Недержание мочи

Матери и дети

Восстановление и тренировка

Ванная комната и туалет
Теперь и в Ласнамяэ
Tähesaju tee 31
пн.–пт. 9–19
сб. 10–15
и ЫЙСМЯЭ
Õismäe tee 1b
пн.–пт. 9–19
Бесплатная консультация, а также бесплатное обслуживание и ремонт арендованных вспомогательных средств!
iTAK TERVISEABIVAHENDID

# МААРДУ – ГОРОД, КОТОРЫЙ СТАЛ СВОИМ

**ЮЛИЯ ГРИНЯК**
Житель города Маарду

Фотография из личного архива автора статьи

Солнечный зайчик тихонько скользнул по подушке и золотистым пятном заплясал на обоях. С улицы доносились крики чаек и шум таявших от весеннего тепла сосулек. В это чудесное воскресное утро на душе так легко-легко.

Поднимаюсь с кровати, чтобы сварить кофе. Краем глаза замечаю календарь, задерживая взгляд на дате. Ну надо же! Ровно два с половиной года назад я приехала сюда. Тогда я еще не знала, что Маарду станет моим, а я – его. Это был просто маленький городок, в который меня забросила судьба. Я не жила его жизнью, я не чувствовала его пульса и ритма. Чужие окна чужих домов сурово смотрели сквозь зимнюю мглу. Здесь не было друзей и знакомых, разговор с которыми помог бы развеять темные тучи в душе и пролить туда чуточку света.

Наше знакомство поближе состоялось таким же мартовским днем.

Я гуляла в лесопарке и слушала весну. Она говорила со мной голосами уток в пруду, ветром в вершинах деревьев и запахами черной земли, которая еще несмело проглядывала сквозь проталинки. Случайный прохожий остановился и спросил: «Где находится Vaba Aja Keskus?» Я ответила машинально. Прошло несколько минут, и я неожиданно поняла: маардуские дома больше не смотрят на меня чужими окнами – эти окна давно стали своими.

За одним из них живет трехлетний Алекс, который любит прятаться под столом, кататься на самокате и никак не запомнит имя бегемота из мультика. Мы часто встречаемся с ним на прогулке, и он упоительно демонстрирует содержимое своих карманов.

За другим окном живет Олечка, которая уже в который раз пытается сдать теорию в автошколе. Оля мечтает стать дальнобойщиком. Мечта для девочки немножко странная, но из-за отсутствия прав – увы и ах! – пока неосуществимая. Ключевое слово здесь «пока». Оля – очень целеустремленный человечек, поэтому верю: все у нее получится.

А как же можно забыть про милого дядю Витю, который наводит красоту вокруг нашего дома? Или о фее красоты Юле, благодаря золотым рукам которой я дефилирую с красивой стрижкой? Или об охраннике в магазине, который вечно покашливает и неловко справляется о здоровье? Разве они чужие?

Да, Маарду стал и моим тоже. Я люблю гулять по его тихим улочкам, сидеть на скамейках в парке и уплетать свежеиспеченные булочки из Rimi. И если я еще не до конца знаю все его тайны, не стала безусловной жительницей Маарду, то это лишь вопрос времени. Мне нравится этот город, а я нравлюсь ему. Мы подходим друг другу на энергетическом уровне. Он вдохновляет меня жить дальше и развиваться, а все остальное давно уже неважно...

**Уважаемые родители и ребята!**
**С 11 по 31 марта продлится электронная регистрация в «Трудовую дружину 2021» в городе Маарду.**

Мы надеемся, что Маардуская ученическая дружина сможет начать работу и этим летом. Это во многом зависит от всех нас и нашего отношения к действующим ограничениям. Каждый из нас может внести свой посильный вклад и помочь нашей дружине состояться. Носите, пожалуйста, маску, соблюдайте дистанцию, а больными оставайтесь дома!

Следите за информацией на городском сайте, в социальных сетях, e-kool и на школьных сайтах.

Дополнительную информацию можно получить у руководителя трудовой дружины Эрики Тиганик:
тел. 58865917,
erika.tiganik@mgm.ee

# КАЛЕЙДОСКОП СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

**3 марта**

Рядом с Маардуской основной школой полным ходом идет строительство современного стадиона, который планируется завершить к Ивановой ночи. Согласно проекту, у школы появится свое футбольное поле, а также волейбольная и баскетбольная площадки. В создание стадиона инвестируется порядка 530 000 евро **#городхорошихидей**

**15 марта**

Город Маарду в сотрудничестве с муниципальной полицией Таллинна проводит кампанию, цель которой – напомнить пассажирам общественного транспорта о необходимости носить маску в автобусе. Патрули будут объяснять, когда и почему нужно носить маски, а также раздавать маски тем, у кого их нет. Мы все находимся в одной лодке и должны беречь здоровье друг друга! Пожалуйста, носите маску! **#носимаску #МААРДУпротивCOVID19**

**20 марта**

Сегодня в Маарду началась дополнительная вакцинация против COVID-19, которую Маардуская горуправа организовала в сотрудничестве с предлагающей услугу сестринского ухода фирмой OÜ TNP Konsultatsioonid, а также компанией AS Medicum и Больничной кассой. Пожилых жителей Маарду прививают вакциной Pfizer/BioNTech. **#МААРДУпротивCOVID19**

# ТЫ НЕ ОДИН СО СВОЕЙ БЕДОЙ

Мы сильно отличаемся друг от друга в способности преодолевать тяжелые жизненные ситуации. Когда какой-то кризис или конфликт затрагивает все общество, то от поведения каждого зависит и общественное благополучие. Страх, боязнь, растерянность или подавленность, так или иначе, присутствуют в нашей жизни. Часто мы пытаемся совладать с ними своими силами. Иногда это удается, иногда человеку требуется помощь близких или специалистов.

Пандемия коронавируса изменила нашу жизнь во всех ее сферах: резкое сокращение социальных контактов, перемещение в интернет социальной и иной активности заставило нас перестроить свой жизненный уклад. Все это требует больших психологических усилий.

Ниже приводятся контакты специалистов, которые могут помочь вам преодолеть тяжелые моменты, связанные со всеобщим кризисом:

Маардуский телефон доверия: **5885 9193**
Отдел социальной помощи Маардуской городской управы: **6060738, 6060 712, 6060747, 6060744**
Инспекторы по защите детей Маардуской городской управы: **6060 754, 6060 732**
Маардуский социальный дом: **6001 063**
Дежурный телефон психиатрической поликлиники в Таллинне (круглосуточно): **6172 650**

Необходимая информация, связанная с кризисной ситуацией в стране: kriis.ee/ru
Инструкции и рекомендации на время пандемии: **1247**
Психологическая скорая помощь по телефону кризисной информации: **1247**
Телефон круглосуточной детской помощи: **116 111** (lasteabi.ee)
«Линия жизни» (психологическая помощь): **655 5688**
Линия кризисного телефона помощи жертвам: **116 006**

Возможность веб-чата на странице www.palunabi.ee со специалистами телефона помощи жертвам кризиса (окно веб-чата находится в правом нижнем углу страницы).
Телефон консультации по психическому здоровью (пн-пт 9.00 – 10.00): тел. **6787 422**

Круглосуточная линия консультирования по вопросам душевного здоровья: **116 123** https://hingehoid.ee/