

МААРДУСКАЯ ПАНОРАМА



MAARDU



Следующий номер выйдет 28 мая

Вестник Маардуской городской управы

АПРЕЛЬ 2020

*Дорогие женщины!
Поздравляем вас с наступающим Днем матери
и сердечно благодарим за подаренные жизни!
Желаем вам прекрасного здоровья, счастья
и радости от каждого дня!
Пусть наградой для вас будут бескорыстная любовь
ваших детей и гордость за них!*

*Маардуская горуправа
Маардуское горсобрание*

#maardu



ВРЕМЕННЫЙ ПОРЯДОК РАБОТЫ МААРДУСКОЙ ГОРУПРАВЫ В КРИЗИСНЫЙ ПЕРИОД:

Приём граждан осуществляется исключительно в фойе здания в порядке живой очереди и только по одному.

ЗАЯВЛЕНИЯ ПРИНИМАЮТСЯ ТОЛЬКО В ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ:

ПОНЕДЕЛЬНИК 9.00 – 12.00 и 14.00 – 16.30

СРЕДА 14.00 – 16.30

РЕГИСТР НАРОДОНАСЕЛЕНИЯ ПРИНИМАЕТ ЗАЯВЛЕНИЯ:

ВТОРНИК 9.00 – 12.00 и 14.00 – 16.30

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ ПРОСИМ ЗВОНИТЬ:

ДЕЖУРНЫЙ АДМИНИСТРАТОР: 60 60 727

РЕГИСТР НАРОДОНАСЕЛЕНИЯ: 60 60 705

ОТДЕЛ СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ: 60 60 747, 60 60 712, 60 60 720

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?**МОЙТЕ РУКИ**

Руки нужно мыть теплой проточной водой с мылом, при необходимости используйте спиртосодержащие дезинфицирующие средства для рук.

СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Если вы чихаете или кашляете, закройте рот и нос одноразовой салфеткой. Немедленно бросьте салфетку в мусорное ведро и протрите свои руки. Если у вас нет салфетки, используйте рукав (часть предплечья), но не голую руку.

ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ

Избегайте близких контактов (расстояние не менее 2 метров) с людьми, которые кашляют или чихают. Если вы находитесь слишком близко к человеку с симптомами, вы можете заболеть сами.

НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ГЛАЗАМ, НОСУ И РТУ

Если у вас жар, кашель и затрудненное дыхание, и вы путешествовали за границей, обратитесь за своевременной помощью.

Позвоните своему семейному врачу или, если он недоступен, позвоните по справочному телефону семейных врачей 1220.

ВАЖНЫЕ КОНТАКТЫ

Общегосударственный телефон кризисной помощи: **1247** (24 ч)

Телефон помощи детям: **116 111** (24 ч), www.lasteabi.ee

Кризисный телефон помощи жертвам: **116 006** (24 ч)

Телефон доверия «Линия жизни» (на русском языке): **655 5688**

(ежедневно с 19.00 до 7.00)

Издатель городской газеты «Маардуская панорама»:

Маардуская горуправа

Главный редактор: Елена Вилльманн

Фотоматериалы: Елизавета Байкова-Лапина, Елена Кацуба

Адрес редакции: Кеэмикуте, 12 б, 74116 Маарду

Эл. почта: toimetaja@maardu.ee

Тел.: 519 74 358

Электронная версия газеты: www.maardu.ee

Тираж: 8550 экз.

Время выхода газеты: городская газета выходит в последний четверг месяца.

Материалы для публикации принимаются не позднее 16 числа каждого месяца.

Присланная позже информация в случае сохранения актуальности публикуется в следующем месяце.



ДОРОГИЕ МААРДУСЦЫ!

Уже больше месяца прошло с тех пор, как вся Эстония вынуждена максимально возможное время проводить в самоизоляции. Все мы читаем новости, переживаем за своих близких, за экономику страны, здоровье населения и будущее всего мира. Это беспрецедентная ситуация, но мы стараемся сохранять присутствие духа и надежду.

В середине марта в горуправе была сформирована кризисная комиссия, которая ежедневно следит и тщательно анализирует происходящее в городе и нужды горожан, попавших в непростую жизненную ситуацию.

Для того чтобы поддержать наших людей наилучшим образом, был изменен городской бюджет, сокращены многие расходы, в том числе и фонд заработной платы служащих мэрии, и хозяйственные затраты. На социальные нужды было дополнительно направлено 150 000 евро. Распределяться они будут исходя из реальной ситуации и потребностей людей. Прежде всего, чтобы помочь тем, кто не может надеяться на помощь от государства (например, Кассы по безработице или Больничной кассы). Горуправа пристально следит за ситуацией и собирает информацию о нуждающихся людях, чтобы вовремя прийти на помощь.

Среди массы грустных и удручающих новостей есть и много хороших. Жизнь в городе продолжается и многие наши активные горожане тому пример.

Так, работники Маардуского центра культуры и информации решили прервать вынужденную творческую паузу и придумали прекрасный способ продолжать нести искусство в массы. А именно, начиная с 14 апреля талантливые артисты Маарду по вторникам и четвергам в 16.00 выступают на сцене Маардуского центра досуга (разумеется, исполняя требование 2х2). Их концерты каждый может посмотреть почти вживую на страничке центра культуры и информации в Facebook.

Я считаю, что это движение души может стать позитивным примером для всех нас. Если оглядеться вокруг, то

можно увидеть, как много хорошего мы вместе сделали за время чрезвычайного положения в Маарду: волонтеры в любую погоду, с утра до вечера и без выходных патрулируют город, разъясняя людям, почему нужно соблюдать дистанцию; они же приносят пожилым людям и тем, кто не может выйти на улицу, еду и лекарства; врачи самоотверженно принимают и лечат пациентов; горожане информируют управу о нуждающихся в помощи соседях; теперь к круговороту добра подключились и наши работники культуры. Кстати, музыкальный видеопривет маардусцам прислали артисты волгоградского ансамбля казачьей песни «Пазоревый цветок», которые буквально два месяца назад побывали в нашем городе.

Это народное объединение характерно не только для Маарду и даже не только для нашей страны, оно наблюдается во всем мире. Государства ищут возможности взаимного содействия, люди объединяются, оказывая друг другу помощь, дипломаты и главы стран и городов пишут письма поддержки.

Конечно, нынешняя ситуация – серьезное испытание, и ее последствия мы пока не можем оценить с высокой точностью. Но что мы уже можем увидеть ясно: в кризис наша человечность и доброта проявились как никогда раньше.

Я благодарен вам, дорогие маардусцы, за вашу самоотверженность, желание помогать ближнему, будь то родственник, сосед или просто прохожий, и за вашу стойкость.

У всех нас есть основание гордиться городом и его жителями! Вместе мы справимся с любым кризисом!

С уважением

мэр г. Маарду
Владимир Архипов

С РАБОЧЕГО СТОЛА ДЕПУТАТОВ – В РЕАЛЬНОСТЬ

АЙЛАР ЛИРА

Председатель горсобрания Маарду

В связи с чрезвычайным положением в Эстонской Республике, введенным из-за распространения коронавируса, 24 марта заседание Маардуского городского собрания

впервые проводилось с использованием электронных средств. По обсуждаемым вопросам было дано согласие на покупку недвижимой вещи, расположенной на бульваре Пирнипуу, и завершено первое чтение I дополнительного бюджета города Маарду на 2020 год. Второе

и третье чтения предположительно состоятся на апрельском заседании. Если будет действовать чрезвычайное положение, то и последующие заседания планируются провести в электронном виде.

ПОСЛЕ КАНИКУЛ ШКОЛЬНИКИ МААРДУ НАЧАЛИ ПОЛУЧАТЬ ПРОДУКТОВЫЕ ПАКЕТЫ

На собрании кризисной комиссии Маардуской горуправы, состоявшемся 17 апреля, было решено сохранить горячее питание детей во время школьных каникул. Начиная с 27 апреля школы начали выдавать школьникам продуктовые комплекты как альтернативу горячим обедам.

По словам мэра Маарду Владимира Архипова, чрезвычайное положение вводит массу коррективов в привычную жизнь и бросает серьезный вызов, но город успешно справляется с кризисом. «На повестке дня остро стоит и обеспечение школьников полноценным питанием в кризисное время. До сих пор город предоставлял всем желающим воз-

можность получать горячие обеды, и спрос на ежедневное питание значительно вырос. Чтобы предложить семьям выбор и еще более обезопасить процесс получения питания, с 27 апреля у всех школьников появилась возможность получить продуктовый набор. На время кризиса город увеличит свое самофинансирование, чтобы предложить ученикам достойные продуктовые пакеты», - сказал мэр.

«В это трудное время важно не только сохранить те льготы и пособия, которые имеются сейчас, но и оказать поддержку семьям, которые попали в тяжелую ситуацию. Если мама школьника работает и не

успевает приготовить каждый день горячий обед, ребенок может получить его в школе. Если же родители остались без работы, то разумно выбрать продуктовый пакет – это будет подспорьем для всей семьи», - добавил Владимир Архипов.

Начиная с 27 апреля родители школьников смогут выбрать, хотят ли они получать ежедневный горячий обед в школе, как это было до сих пор, или сухой пакет на две недели – комплекты продуктов будут выдаваться в школах дважды в месяц. О своем желании родителям нужно сообщить в школы и там же зарегистрироваться на получение продуктов.

МААРДУ ОБЕСПЕЧИТ НУЖДАЮЩИЕСЯ СЕМЬИ ПРОДОВОЛЬСТВЕННОЙ ПОМОЩЬЮ

На состоявшемся 24 апреля собрании кризисной комиссии Маардуской горуправы было принято решение оказать продовольственную помощь семьям, которые попали в трудную финансовую ситуацию в связи с чрезвычайным положением, действующим в стране. Кроме того, помощь получают воспитывающие детей с особыми потребностями семьи.

По словам мэра Маарду Владимира Архипова, режим чрезвычайного положения в значительной мере повлиял на финансовую ситуацию во многих маардуских семьях, и горуправа считает необходимым подставить им плечо в трудный момент.

«Продовольственная помощь оказывается семьям по необходимости. Она предназначена, в первую

очередь, тем, кто больше всего пострадал от кризиса и чьи доходы значительно снизились. Продовольственный пакет содержит необходимые для приготовления еды продукты, которые помогут семье накрыть стол», - объяснил мэр. «Продовольственную помощь начнем выдавать в конце апреля зарегистрированным в Маарду людям на основании их заявлений», - добавил он.

Право на получение кризисной продовольственной помощи имеют семьи, ежемесячный доход которых существенно уменьшился во время кризиса (например, в результате потери работы). Право на продовольственную помощь также имеют семьи, в которых воспитывается ребенок с особыми потребностями.

Заявление на получение помощи можно подавать в отдел социальной помощи начиная с 27 апреля 2020 года в приемное время: в понедельник с 9.00 до 12.00 и в среду с 14.00 до 16.30.

Ходатайство со своей электронной подписью также можно отправить на почту: linnavalitsus@maardu.ee

Продуктовые пакеты будут комплектованы на основании заявлений, и о том, где и как забрать пакет, людям сообщат по телефону или по электронной почте.

Дополнительную информацию можно получить в отделе социальной помощи по телефону 6060734.

МНОГОДЕТНЫЕ И МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ СЕМЬИ И ВЕТЕРАНЫ ВОЙНЫ ПОЛУЧАТ ОТ ГОРОДА ПОСОБИЯ

21 апреля на заседании Маардуской горуправы было принято решение о выплате пособий в связи с приближающимся Днем матери и завершением учебного года.

Пособия были выделены:

- многодетным (3 и более детей) и малообеспеченным семьям – сумма пособия от 75 до 125 евро на семью. Семьи должны предоставить заявления в отдел социальной помощи до 31 мая 2020;
- бывшим узникам фашизма и участникам Второй мировой войны в сумме 100 евро.

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ О МОШЕННИЧЕСТВАХ, РАСПРОСТРАНЯЮЩИХСЯ В ПЕРИОД ЧРЕЗВЫЧАЙНОГО ПОЛОЖЕНИЯ



TERVISEAMET

Вместе с распространением вируса также распространяются страхи и тревоги. Это используют в своих интересах мошенники, которые пытаются продавать доверчивым людям различные тесты и изделия, якобы позволяющие обнаружить вирус или предотвратить заражение им.

Получили распространение звонки мошенников, которые от имени Де-

партаменты здоровья или Института развития здоровья предлагают за деньги домашние тесты для обнаружения вируса. Мы подтверждаем, что все эти звонки осуществляются лжемедиками, и что их стоит игнорировать. Государственные учреждения никогда и ничего не продают по телефону. Вместе с тем мы напоминаем, что в настоящее время не существует какого-либо достоверного домашнего теста для обнаружения заболевания COVID-19.

Встречаются попытки продавать и поддельные лекарства. Одним из

наиболее распространенных предложений является «чудо-лекарство», которое якобы на несколько часов дает защитный эффект, заменяя таким образом маску. Напоминаем, что если вам предлагается что-либо, кажущееся слишком хорошим, чтобы быть правдой, то, скорее всего, вы имеете дело с мошенничеством.

Пожалуйста, поделитесь этим предупреждением со своими пожилыми близкими, которые часто становятся мишенью для мошенников.

SWEDBANK ПРОСИТ СОБЛЮДАТЬ ОСТОРОЖНОСТЬ

КАРИН ЛАУРИМА

Руководитель пресс-службы

Мы заметили, что объявленное в стране чрезвычайное положение может подвергнуть клиентов банка риску стать жертвой мошенничества. Поэтому мы рекомендуем вам быть внимательными и осторожными. Мошенники могут воспользоваться этой ситуацией.

«Люди по-прежнему должны заниматься банковскими операциями сами или обращаться за помощью к очень надёжным близким людям. Мы видели, как слишком легкомысленное знакомство оборачивалось для клиента попыткой активировать его новую банковскую карточку или заставить приостановить вклад, чтобы деньги стали доступны на счёте. Также были случаи, когда клиент, не чувствуя подвоха, приходил в банковскую контору, чтобы оформить генеральную доверенность так называемым благотворителям или неожиданно объявившимся родственникам», – сказал руководитель отдела управления рисками Swedbank Рауль Вахтра.

Со своей стороны мы делаем всё возможное, чтобы уберечь наших клиентов от мошенничества, но, прежде всего, мы призываем самих людей быть очень внимательными. Напоминаем, что вы не должны передавать свою банковскую карточку и PIN-коды незнакомым людям или предоставлять им доступ к вашему интернет-банку. Кроме того, не делитесь личной информацией с незнакомыми людьми и не поддавайтесь на их уговоры воспользоваться всевозможными услугами. Если произошло что-то подозрительное, вам следует связаться со своим домашним банком. Клиенты Swedbank могут позвонить в круглосуточную службу поддержки по номеру 6 310 310.

В дополнение к осторожности при выполнении банковских операций по обычным каналам (банкоматы, банковские конторы) необходимо соблюдать осторожность и при использовании различных услуг в интернете, так как число интернет-мошенников также может увеличиться. «После введения чрезвычайного положения резко активизировалась

онлайн-торговля. Чтобы убедиться в надёжности интернет-магазина, продающего товары со скидкой, стоит провести предварительную работу. Во-первых, надо определить, имеете ли вы дело с реальным продавцом, действительно ли он продаёт товар. На веб-сайте интернет-магазина должны быть указаны наиболее важные контактные данные продавца (предприятие, название коммерческого товарищества, код регистра, адрес электронной почты, контактный телефон). Если этих данных нет, то невозможно будет урегулировать и претензии, поэтому от приобретения товаров и услуг у такого продавца или поставщика лучше сразу отказаться. Бэкграунд местных интернет-магазинов можно изучить в Коммерческом регистре и на веб-сайте Департамента защиты прав потребителей», – сказал Вахтра.

ПОБЕДИТЕЛЕМ КОНКУРСА ИДЕЙ «СДЕЛАЕМ ГОРОД КРАСИВЕЕ 2020» СТАЛО ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПОСТРОИТЬ ПРИЧАЛ НА ОЗЕРЕ МААРДУ

ЕЛЕНА КАЦУБА

Руководитель пресс-службы

20 марта закончилось голосование за лучшую идею конкурса «Сделаем город красивее 2020». Голосование проводилось через интернет-среду VOLIS, с помощью электронной почты и в Маардуском центре культуры и информации на основании ID-карты. Каждый зарегистрированный житель Маарду мог отдать свой голос за две лучшие, по его мнению, идеи. Больше всего голосов в этом году набрала идея строительства причала на озере Маарду.

«Я благодарю каждого жителя Маарду, который представил свою идею на конкурс, и всех тех, кто принял участие в голосовании. Благодаря вашей активности мы можем претворять в жизнь действительно хорошие идеи. Более того, мы реализуем не только те проекты, которые набрали больше всего голосов, но и другие оригинальные предложения, такие как площадка для выгула собак, новые автобусные остановки, кованое сердце в парке – все эти объекты делают наш Маарду еще красивее и уютнее», – прокомментировал мэр города Владимир Архипов результаты конкурса.

«В этом году хочется особо отметить активность жителей Мууга в представлении идей и голосовании. Чтобы уравнивать возможности жителей Мууга и Каллавере в голосовании, мы решили в будущем изменить условия конкурса таким образом, что параллельно будут



На фото: Озеро Маарду

проводиться два голосования с двумя бюджетами: один в Каллавере, другой в Мууга», – добавил мэр.

Голоса маардусцев распределились следующим образом:

1. Причал на озере Маарду – 113 голосов
2. Оборудование спортивных площадок под открытым небом в Мууга – 98 голосов
3. Природно-культурологическая тропа в Маарду – 43 голоса
4. Мостики на Вильяпуу-пст – 21 голос
5. Фоторамка в парке Келламяэ – 17 голосов
6. Инфостенд Мууга Аэдлинн со светодиодным экраном – 7 голосов

Наибольшее число голосов в этом году набрала идея о строительстве причала на озере Маарду, которую горуправа осуществит в течение этого года. Вторую по популярности идею – оборудование спортивных площадок под открытым небом в Мууга – также включают в план работ.

В январе 2020 года управа Маарду объявила конкурс идей «Сделаем город красивее», в рамках которого горожане представили свои идеи по улучшению городской среды. Маарду привлекает жителей к составлению городского бюджета таким образом уже четвертый год подряд.

МААРДУСКАЯ ГОРУПРАВА СООБЩАЕТ

С 27 марта в Эстонии наступило пожароопасное время, поэтому разведение костров в расположенных на территории города Маарду общественных местах запрещено. Учитывая кризисную ситуацию в стране, гриль на природе следует отложить на будущее, когда ограничения больше не будут действовать.

Также напоминаем, что сожжение травы на всей территории Эстонии запрещено круглогодично. Установившаяся в Эстонии сухая погода и сильные ветра способствуют быстрому распространению огня на местности, поэтому сожжение травы даже на небольшом участке способно привести к необратимым последствиям.

За дополнительной информацией обращайтесь по тел. **6060724** (Гуйдо Лийсма, специалист по окружающей среде) или в Спасательный департамент: **1524**.

В ГОРОДЕ МААРДУ БУДУТ ОБСЛУЖИВАТЬ ШЕСТЬ ЯЩИКОВ ДЛЯ ПИСЕМ

КАТИ МИЛЛЕР
Eesti Post

Быстрое развитие информационно-коммуникационных технологий привело к изменениям в привычках людей в сфере общения и потребления. Писем отправляется меньше, поскольку общение переместилось в электронные каналы. Тем не менее, вновь обретает популярность отправка открыток, так что почтовая служба всё чаще выступает посредником при передаче не срочной информации, а эмоций.

Предприятие Eesti Post идет в ногу со временем, но не забывает и о тех, кто предпочитает традиционные способы отправки писем или желает отправить добрые пожелания с почтовой открыткой. Чтобы их жизнь была проще, быстрее и комфортнее, предприятие начало в 2017 году приводить в порядок сеть ящиков для писем, а также переносить ящики в посещаемые места. Цель со-

стояла в том, чтобы людям было проще отправлять свои письма параллельно с выполнением прочих дел.

Чтобы найти правильные места, предприятие Eesti Post попросило помощи как у местных самоуправлений, так и у жителей. Сотрудничество хорошо себя показало, и большое количество ящиков для писем было перенесено из малопосещаемых мест именно туда, где их хотелось видеть местным жителям.

То, что были выбраны правильные места, показывает тот факт, что интенсивность использования ящиков для писем, перемещенных в новое место по желанию жителей или местного самоуправления, либо оставленных на прежнем месте, несмотря на снижение объема писем, не снизилась или даже увеличилась.

В то же время ящики для писем, расположенные в удобных местах, привели к тому, что интенсивность использования более окраинных ящиков для писем резко снизилась. Вероятно, именно из-за того, что если даже окраинный почтовый ящик находится

в близости, человек предпочитает отправлять письмо в ходе выполнения других дел, то есть использует для этого ящик для писем, расположенный в более посещаемом месте.

В городе Маарду в общей сложности насчитывается 8 ящиков для писем, 2 из которых стоят практически пустые (не используются или используются крайне мало). В то же время почтальон должен их проверять, при этом обход и время сбора писем удлиняются. Чтобы сократить ненужную работу, с 30 марта мы начали приводить сеть почтовых ящиков в порядок.

Ящик для писем – это ящик, через который люди сами отправляют письма.

Почтовый ящик – это ящик, расположенный при жилище или учреждении, куда человеку / учреждению приносят почту. Приведение в порядок сети ящиков для писем, разумеется, не коснется местонахождений почтовых ящиков.

Желаем всем хороших писем!

Местоположение почтовых ящиков в г. Маарду

Адрес почтового ящика	Описание местонахождения почтового ящика	№ ящика
ул. Альтметса тез, 1	Около Махима в Мууга	1-938
ул. Калласмаа, 1	Маардуская городская управа	1-939
ул. Кеэмикуте, 37	Возле R-киоска	1-942
бульв. Ыунапуу, 138	На автобусной остановке	1-943
ул. Нурга, 1	Снаружи у Маардуского пункта разноски почты	1-944
Старо-Нарвское ш. (Vana-Narva mnt.), 26	На стене коммерческого здания	1-962

Местонахождение ближайших ящиков для писем клиенты могут увидеть на нашем сайте: www.omniva.ee

BARBORA И МАХИМА ЗАПУСТИЛИ СОВМЕСТНУЮ УСЛУГУ БЕСКОНТАКТНЫХ ПОКУПОК

Интернет-магазин Barбора.ee, торгующий продуктами питания и товарами первой необходимости, в сотрудничестве с Махима начал предлагать услугу бесконтактных покупок в 33 магазинах Махима и 17 городах Эстонии. Первые пункты обслуживания Barбора Express были открыты в апреле в 12 магазинах Таллинна, Виймси и Маарду.

«С учетом сложившейся обстановки, когда важнейшим приоритетом общества является сведение ненужных контактов к минимуму, мы приложили значительные усилия, чтобы интернет-магазин Barбора был доступен по всей Эстонии», - сказал исполнительный директор Barбора.ee Денис Осман.

По словам исполнительного директора Махима Eesti Эдвинаса Волкаса,

фундаментом для успешного запуска электронной услуги является широкая розничная сеть магазинов Махима и хорошо подготовленный персонал. «Сегодня мы можем предложить клиентам Barбора Express 600 различных товаров, подавляющее большинство которых входит в категорию свежей продукции, а также бакалею, консервы и товары первой необходимости, - отметил Эдвинас Волкас. - Уверен, что внедряемая услуга обеспечит значительной части населения Эстонии новые возможности совершать повседневные покупки бесконтактным и безопасным способом».

При заказе клиент сначала выбирает на сайте barбора.ee услугу Barбора Express и уезд, в магазине которого кли-

ент желает забрать товар. После этого открывается обычная интернет-среда для выбора товаров и оформления заказа. Заказ комплектуется в магазине, а его передача клиенту производится бесконтактным способом в специально обозначенной зоне магазина.

Денис Осман добавил, что поскольку в нынешнем чрезвычайном положении задачей каждого торгового предприятия является обеспечение максимальной безопасности, выполнение требований гигиены и правила 2+2, платить за товары, заказанные в Barбора Express, можно поначалу только при оформлении заказа путем банковского перевода или карточным платежом.

КОМПЕНСАЦИЯ ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ



Источник: www.tootukassa.ee

Компенсация заработной платы выплачивается работнику, если деятельность работодателя, у которого он работает, в связи с обстоятельствами введения чрезвычайного положения значительно пострадала. Компенсация обеспечит работникам доход и поможет работодателям пережить временные трудности, чтобы не нужно было сокращать работников или прекращать деятельность.

УСЛОВИЯ ПОЛУЧЕНИЯ КОМПЕНСАЦИИ

Компенсация выплачивается тогда, когда работодатель находится в ситуации, которая соответствует по крайней мере двум условиям из трех:

- оборот или доход работодателя в том месяце, за который подается ходатайство о компенсации, снизился по крайней мере на 30 процентов по сравнению с оборотом или доходом того же месяца прошлого года;

- работодатель не может дать работу в согласованном объеме по крайней мере 30 процентам работников;

- работодатель снизил по крайней мере 30 процентам работников заработную плату не менее чем на 30 процентов или до размера минимальной зарплаты.

Работодатель должен соответствовать этим условиям по состоянию на тот месяц, за который он ходатайствует о компенсации заработной платы. С

работниками должен быть заключен трудовой договор.

Ходатайствовать о компенсации могут работодатели как частного, так и публичного сектора, независимо от размера предприятия.

Компенсация выплачивается тем работникам, которым работодатель не может дать работу в согласованном объеме, или если работодатель сократил им зарплату.

Размер компенсации составляет 70% от средней заработной платы работника за календарный месяц. Максимальный размер компенсации 1000 евро. Кроме того, работодатель должен платить работнику зарплату в размере не менее 150 евро (брутто).

В общей сложности от Кассы страхования от безработицы и работодателя работник сможет получать не менее минимальной зарплаты, то есть 584 евро. Если из-за работы с частичной занятостью работник получал зарплату в размере меньше минимальной, то у него сохранится прежний доход.

У работника есть право получить компенсацию за два месяца в течение трехмесячного периода.

Касса страхования от безработицы с компенсации и работодатель с заработной платы платят социальный налог, страховой взнос по безработице и обязательные пенсионные взносы, а также подоходный налог.

ВАЖНО ЗНАТЬ:

- заявление о компенсации в Кассу страхования от безработицы подает работодатель, а компенсация выплачивается напрямую работникам;

- компенсация выплачивается за период с марта по май 2020 года, работодатель может ходатайствовать о компенсации для работника за два месяца;

- работодатель подает в Кассу страхования от безработицы заявление за каждый календарный месяц отдельно после того, как работникам выплачена зарплата;

- если работодатель закончит с работником трудовые отношения по причине сокращения в том же календарном месяце, за который он ходатайствует о компенсации на зарплату, или в следующем месяце, то он должен будет вернуть вернуть Кассе страхования от безработицы полученную компенсацию.

ХОДАТАЙСТВО

Для ходатайства о компенсации работодатель подает в Кассу страхования от безработицы заявление отдельно за каждый календарный месяц. Условия соответствия могут отличаться по месяцам, но в каждом из них должны быть выполнены два условия из трех.

Рекомендуем работодателям посмотреть, у кого есть право подавать заявления на портале [e-töötukassa](http://e-tootukassa) и, при необходимости, сделать доверенность тому человеку, который сможет подавать заявления для ходатайства о компенсации.

Дополнительная информация: tth@tootukassa.ee или по телефону: 15501.

ПОМОЩЬ ЮРИСТА

Отвечает Грете Каар, юрисконсульт Инспекции труда: Касса по безработице

выплачивает работодателю компенсацию зарплаты только в том случае, если выполнены определенные условия. Одним из условий для подачи ходатайства о получении компенсации зарплаты является то, что работодатель должен выплатить свою часть, которая составляет 150 евро. Это та часть зарплаты, которую работник вправе получить от работодателя. Таким образом, работодатель не может потребовать от работника вернуть ее или обманывать Кассу по безработице письменным документом, из которого следует, что 150 евро были выплачены работнику наличными, хотя на самом деле эта сумма не была работнику выплачена. Работник имеет право оставить себе часть зарплаты, выплаченной

работодателем, и работодатель не имеет права требовать ее возврата.

Если работодатель не выплатил работнику 150 евро, то работник вправе потребовать от работодателя неполученную зарплату. Если же работники подписали документ, в котором говорится, что эта часть была выплачена им наличными, то, в случае спора, может быть очень сложно доказать, что фактически она не была выплачена. Так что и сам работник должен воздерживаться от подписания документов, не соответствующих действительности. Если он подписывает такой документ, то он содействует мошенничеству работодателя, что может привести к тому, что Касса по безработице не выплатит компенсацию.



TÖÖINSPEKTSIOON

Вопрос читателя юристу:

Работодатель выплатил мне заработную плату за март в размере 150 евро и объяснил, что остальную часть я получу от Кассы по безработице. Кроме того, работодатель сказал, что эту часть от Кассы по безработице я получу только в том случае, если я сразу же верну работодателю наличными выплаченные им 150 евро. От других работников потребовали расписку в том, что они получили 150 евро наличными, но в действительности они не получили ничего. Нужно ли мне возвращать работодателю 150 евро?

О РАБОТЕ ГОРОДСКОЙ БИБЛИОТЕКИ В УСЛОВИЯХ КАРАНТИНА

ЕЛЕНА ЛЕКС

Директор Маардуской городской библиотеки

Уважаемые читатели!

Забывая о вашей безопасности, а также принимая во внимание приказ мэра города Маарду, призванный обеспечить лучшую защиту жителей Маарду и предотвратить распространение вируса COVID-19, в начале апреля был введен временный запрет на контактное обслуживание в нашей библиотеке.

Несмотря на введение необходимых мер, для всех наших читателей была и остается возможность продлевать имеющуюся на руках литературу по телефону или по электронной почте. Хотя двери библиотеки для посетителей закрыты, деятельность Маардуской городской библиотеки продолжается: в период ограниченной работы нами было приобретено и оформлено порядка 600 экземпляров новых книг как на эстонском, так и на русском языках, проведена инвентаризация фондов, а также отреставрировано большое количество книг и сделано много другой библиотечной работы.

Рада вам сообщить, что наша библиотека постепенно начинает принимать читателей. Прошу вас ознакомиться с начальным графиком работы и рекомендациями с учетом нашей с вами безопасности.

Библиотека открыта для посетителей:

5 мая с 11.00 до 13.00

детский отдел;

5 мая с 14.00 до 16.00

отдел обслуживания взрослых;

7 мая с 11.00 до 13.00

детский отдел;

7 мая с 14.00 до 16.00

отдел обслуживания взрослых;

9 мая с 11.00 до 13.00

детский отдел;

9 мая с 14.00 до 16.00

отдел обслуживания взрослых.

Обновленный график посещения библиотеки будет каждую неделю размещаться на нашем сайте и на дверях библиотеки. Также информацию можно получить, позвонив по одному из указанных ниже телефонов.



В первое время после открытия библиотеки доступ к фондам (в том числе в читальный зал и интернет-пункт) временно ограничен.

Для более быстрого обслуживания просим вас присылать список желаемой литературы на электронную почту: maardulinnaraamatukogu@hotmail.ee или звонить по телефонам: 6060855, 6060883 (вт-пт с 11.00 до 16.00). Резервировать книги можно через библиотечную программу URRAM на портале www.lugeja.ee

Библиотекари по возможности все для вас подготовят. Заказанные книги можно забрать 5, 7 или 9 мая в указанное в начальном графике время. Тех читателей, которые не забронируют книги заранее, мы также будем обслуживать, но надо учитывать, что в этом случае времени потребуется больше.

За несвоевременный возврат книг штрафы взиматься не будут до 4 августа.

Дорогие читатели!

Призываю вас в целях вашей безопасности продолжать оставаться дома. Чаще звоните своим родным и близким, проявляйте больше теплоты и внимания, заботьтесь друг о друге. Будем надеяться, что благодаря нашим общим стараниям и ответственному отношению к рекомендациям и просьбам, пандемия будет преодолена, и двери Маардуской городской библиотеки вскоре будут для вас открыты, как и раньше: со вторника по субботу.

Во время вынужденного пребывания дома у многих из вас теперь больше свободного времени, которое можно и нужно использовать во благо себя и своей семьи. Займитесь рукоделием, кулинарией, изучением языков и прочими хобби – на различных интернет-сайтах предлагается очень много интересного и полезного.

На мой взгляд, появилась прекрасная возможность для чтения книг. Загляните в свою домашнюю библиотеку, в которой наверняка остались книги, для знакомства с которыми сейчас самое подходящее время. Возможно, и прочтенные когда-то книги откроются для вас с новой, неизвестной до сегодняшнего дня стороны. Начните читать, и ваш мир будет меняться с каждой прочитанной книгой.

Для любителей чтения литературы в электронном виде Центральная библиотека Эстонии организовала доступ к бесплатному чтению своих электронных фондов для всех эстонцев. Информация об этом размещена на домашней страничке нашей библиотеки: www.maardurk.ee По указанному адресу вы также найдете график работы библиотеки и другую полезную информацию. Страничка постоянно обновляется, поэтому следите за нашими новостями.

Благодарю вас за терпение и понимание! Будьте здоровы, берегите себя, а также своих родных и близких. До скорой встречи!

НАТАЛЬЯ КУРЖЕВА: «НОВЫЕ ПРАВИЛА, ПОД КОТОРЫЕ НАДО ПРИСПОСАБЛИВАТЬ ЖИЗНЬ, ДАЮТСЯ НАМ НЕЛЕГКО – МЫ ПРОСТО НЕ ПРИВЫКЛИ ТАК ЖИТЬ»



Для справки:
Наталья Куржева – педиатр и семейный доктор
Маардуского центра семейных врачей.

В 1985 году окончила
Ставропольский медицинский институт
и ординатуру по специальности педиатрия,
в 2005 году – курсы семейных врачей
при Тартуском университете.
Общий стаж работы в медицине – 35 лет.

Наталья, события последних месяцев сами продиктовали тему нашей беседы, поэтому поговорим о работе медучреждений в новых реалиях. Принимаются ли сегодня пациенты, в частности в Маардуском центре семейных врачей, и как в сегодняшней ситуации организуется лечение больных?

Прием плановых пациентов проводится, но, как и везде по Эстонии, с ограничениями и только по предварительной договоренности. Сейчас у нас есть специально разработанный алгоритм работы: кого, как и когда мы должны принимать. Если у больного возникли проблемы со здоровьем, например, сердечно-сосудистой системы, то мы приглашаем его в свой центр для осмотра, проведения кардиограммы, взятия анализов и пр., но ни один человек с проявлением вирусной инфекции в центр семейных врачей прийти не может. Принимаем также грудных детей. Если детям нужна вакцинация, то вакцинируем. Следовательно, пациентов в нашем центре семейных врачей встретить можно, хотя их и немного. Ни одного человека, гуляющего по зданию или ожидающего в коридоре, не увидите. Если пациент приглашен, ему откроют двери, предложат маску и он сразу же пройдет в кабинет. Напоминаю, что без предварительного согласования

посетить центр семейных врачей невозможно.

То есть лечение теперь происходит преимущественно дистанционно?

Именно так: по телефону, WhatsApp или Skype. Эти новшества касаются как работы семейных врачей, так и врачей-специалистов. Мы стараемся помочь нашим больным, применяя индивидуальный подход и используя наиболее удобные для них средства связи. Если решить проблему дистанционно не удастся, приглашаем пациентов к нам.

Значит, направления к врачам-специалистам у семейного врача получить можно?

Направления мы выписываем, но надо иметь в виду, что консультация врачом-специалистом проводится посредством телефонного звонка или видеосвязи. Начиная с этой недели плановый прием у некоторых специалистов возобновлен.

Можно сделать вывод о том, что коронавирус всецело изменил условия работы медицинских учреждений.

Я бы сказала: изменил кардинально, в связи с чем условия работы значительно усложнились. Никто из нас до ситуации с коронавирусом не работал дистанционно. Намного легче и привычнее до назначения лечения осмотреть пациента, послушать, пропальпировать и т.д. Теперь мы этого практически лишены.

Как осуществляется прием хронических или лежачих больных на дому?

Семейные врачи на дом не приходят, но лечение тяжелых больных не должно прерываться, поэтому к пожилым людям, лежачим и онкологическим больным приходят высококвалифицированные медсестры от организации Koduõde, которые выполняют все необходимые процедуры. Помощь на дому обеспечивается в полной мере для тех, кто в ней действительно нуждается.

Хватает ли средств защиты в центре семейных врачей?

Поначалу мы столкнулись с их нехваткой, но сейчас в достаточном количестве появились маски, спецхалаты, дезинфицирующие растворы. Все соответствующим образом обрабатывается, дезинфицируется.

С какими новыми трудностями, помимо бесконтактной работы с пациентами, пришлось столкнуться в последнее время?

Повысилась нервозность пациентов, особенно это ощущалось в первые две недели после введения чрезвычайного положения в стране. Когда человек не понимает, что происходит и насколько для него это опасно, он звонит своему семейному врачу – и даже не по факту заболевания или обнаружения симптомов, а для получения информации, связанной с но-

вым вирусом. Таких звонков первое время было очень много и за каждым из них стояли страх и паника. Параллельно с тем, что мы давали советы по профилактике и отвечали на вопросы относительно нового вируса, мы успокаивали пациентов и также занимались дистанционным лечением.

Расскажите о том, каковы действия семейного врача в случае подозрения у пациента на COVID-19?

Семейный врач передает дигитальное направление в лабораторию SYNLAB EESTI, указав в нем имя, телефон и домашний адрес пациента. С пациентом связываются, чтобы договориться о времени проведения теста. Затем, исходя из состояния больного и его самочувствия, для взятия анализа на дом к пациенту приезжает специальная бригада медиков. Или же пациенту сообщают, куда и во сколько нужно подъехать, чтобы пройти тест.

Также предлагается возможность взятия так называемого drive-in теста, когда пациент сам подъезжает на машине к одной из медицинских палаток. К машине подходит медработник в защитном костюме, через приоткрытое окно он измеряет температуру и берет анализ.

Напомню, что тест на коронавирус проводится только по предварительной договоренности по телефону – обговаривается точное время и место. После получения результатов анализа пациенту обязательно перезванивают. Результаты анализов своих пациентов семейный врач получает в дигитальном виде уже на следующий день.

Еще есть возможность обращения человека напрямую в отделение экстренной медицины (ЭМО), например, с обострением хронического заболевания. Чтобы отделить в учреждении заболевших коронавирусом от других пациентов, человека могут протестировать на коронавирус.

Если в первые две недели мы выписывали направление для тестирования только тех людей, которые соответствовали особым критериям, то сейчас тестируем даже молодых с температурой и кашлем.

Много ли в нашем городе тех, у кого тесты показали позитивный результат?

Ответить на это вопрос я не могу, но в общих чертах обстановка в Харьюском уезде примерно одинаковая. Тут имеет значение плотность населения: чем она выше, тем больше заболевших в регионе. И еще надо учитывать, какой процент людей протестирован, так как сама по себе цифра малоинформативна. В городе Маарду при показаниях к тестированию в оформлении направлений мы никому не отказываем.

Как Вы считаете, достаточны ли профилактические меры, введенные в нашей стране?

В целом я считаю, что меры приняты правильные. В отличие от других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ), коронавирус, к сожалению, имеет долгий инкубационный период. Это означает то, что человек без внешнего проявления симптомов заболевания (высокая температура, кашель, насморк и пр.) может быть его носителем и инфицировать других людей. А главная цель профилактических мер – не допустить увеличения заболеваемости в геометрической прогрессии. Вижу, что и в нашем городе предприняты действенные меры, которые помогают минимизировать возможность заражения людей. Лучше сразу принять серьезные меры, чем потом жалеть о последствиях.

Наверняка Вы общаетесь со своими коллегами и в процессе обмена информацией складывается общее мнение о том, каким будет сценарий развития ситуа-

ции с коронавирусом в Эстонии. Надолго ли это затянется? Будет ли вторая волна заболевания? Поделись предположениями.

Вирус пока мало изучен, поэтому делать прогнозы весьма сложно. Что касается мнения моих коллег, оно у всех разное. Могу рассказать о своем видении ситуации.

Поскольку этот вирус относится к типу ОРВИ, он, как и сезонный грипп, может возникнуть к осени снова, но, скорее всего, будет менее агрессивным. То, что сейчас называют второй волной, это уже будет вирусным подъемом в ряде других вирусных инфекций, с которыми мы сталкиваемся в период с ноября по апрель. Остается надеяться, что к зиме появится вакцина, над созданием которой сейчас трудятся вирусологи всего мира.

То есть Вы не исключаете, что даже те, кто имел несчастье переболеть COVID-19, могут заболеть повторно?

Я не эпидемиолог, но если ОРВИ в течение года мы можем болеть неоднократно, то с коронавирусом, на мой взгляд, возможна та же ситуация, хотя это мое личное предположение.

Какой профилактический совет Вы дали бы нашим читателям в сегодняшней ситуации?

Прежде всего, нужно соблюдать все предписанные правительством и Департаментом здравоохранения правила: соблюдение личной гигиены, самоизоляция, 2X2 и т.д., но не менее важно создавать себе позитивное настроение. Если вы целый день смотрите новости, где постоянно говорят о количестве заболевших и умерших, то вы уже настраиваете свой организм на негатив, снижая тем самым иммунитет. Меня часто спрашивают: как поднять иммунитет? Конечно, хороший сон, закаливание, правильное питание, чеснок и чай с имбирем – это все нужно и важно, но намного важнее позитивный настрой. Помните, что чувство страха, негативные мысли и образы снижают иммунитет, поэтому самое главное – успокоиться и делать то, что требуется.

Новые правила, под которые надо приспособивать жизнь, даются нам нелегко – мы просто не привыкли так жить. Однако всем нам надо немного перестроиться и начать думать о себе, своих близких и других людях.

В Великобритании, Франции и некоторых других странах запущена хорошая общественная акция, когда вся страна в одно и то же время аплодирует медицинским работникам.

В сегодняшней ситуации я хотела бы направить слова благодарности не только всем медикам нашей страны, но и работникам полиции, продавцам, водителям автобусов и такси, водителям по доставке продуктовых и аптечных товаров и всем тем, кто оказался на передовой – эти люди вынуждены ходить на работу, чтобы обеспечивать для нас нашу жизнь. То, что мы продолжаем получать товары и услуги, это заслуга очень многих людей, а они тоже рискуют.

Наталья, спасибо, что нашли время для интервью. Позвольте от имени наших читателей передать Вам и Вашим коллегам пожелания крепкого здоровья и слова большой благодарности за профессиональную заботу о людях, особенно в это сложное время. Спасибо Вам и всем медицинским работникам!

Спасибо! Желаю всем здоровья, хорошего иммунитета и внимания!

ШКОЛЫ И ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

ЕЛЕНА СОКОЛОВСКАЯ
Медиаспециалист

Посреди недели в столовой Каллавереской средней школы кипит жизнь и борщ: именно сюда маардуские ученики приходят за своей порцией горячего обеда.

Чрезвычайное положение перевернуло жизнь школы с ног на голову, но обед в ней остался, что называется, по расписанию. Учащиеся всех трех школ города могут сообщить социальному работнику своего учебного заведения о желании получать питание, и после регистрации – прийти за горячей едой. В связи со вступившим в силу правилом «2х2», ребята не обедают в столовой, а уносят свою порцию домой.

Раздача еды организована таким образом, что дети не толпятся и не создают очередь, так что на первый взгляд кажется, будто ничего в столовой не происходит. На самом деле это не так: с самого утра повара готовят обед для детей, в день нашего визита это был борщ и пудинг из манной каши с вареньем – на десерт. Все аккуратно упаковывают и раздают у входа в школьную столовую, по одной порции в руки.

Кстати, горячими обедами ученики были обеспечены и во время каникул, а после каникул семьи смогут выбирать, получать ли готовые горячие обеды или сухой паек.

Как известно, организация питания, увы, не самая большая проблема учебных заведений весной 2020 года. Перестраивать пришлось всю систему обучения, что создало беспрецедентную нагрузку и на родителей школьников, и на учителей.

Как рассказала помощник руководителя Каллавереской средней школы, Сийри Сыстар, педагоги и ученики в большинстве своем справляются с обучением. Дважды в неделю сотрудники школы устраивают онлайн-совещания через платформу Zoom, обсуждают проблемы, если такие случаются, и ищут пути решения. В целом ученики активно работают, хотя бывают и те, кто норовят пропасть из поля зрения педагогов, но с ними все равно связываются и привлекают к учебе. Особенно сильно, по словам Сийри, увеличилась нагрузка на родителей учеников и это, очевид-



но, одна из самых негативных сторон дистанционного обучения.

ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ

«Домашнее обучение последних недель стало проверкой на прочность для эстонских школ. Насколько хорошо мы обучили детей? Готовы ли учителя руководить детьми на домашнем обучении? Насколько доступны семьям технические средства и интернет? Кто может предложить поддержку? Все эти вопросы заставили школы оценить себя. В такой ситуации становятся отчетливо видны сильные и слабые места организации. Никто не был в таком положении, как сейчас», – рассказывает завуч Маардуской гимназии Кайдер Вардья.

По его словам, 13 марта гимназия сообщила ученикам, что с 16 марта и до окончания чрезвычайного положения обучение будет проводиться дистанционно. Когда задумались о том, как именно это организовать, решили, что главным каналом связи должна стать система eKool. Информацию до ребят доносили также через домашнюю страницу школы и ее страницу в соцсети Facebook.

«Идей и возможностей для организации домашнего обучения существует великое множество. Платформ достаточно количество, но

к концу первой недели появились сложности в том, чтобы в них ориентироваться: через некоторое время какие-то платформы стали платными; где-то добавилось ограничение по времени; где-то есть ограничение по возрасту для использования; другие требуют скачивания, а значит, в телефоне или компьютере для них должно быть достаточно свободного места», – добавляет Кайдер.

Он отметил, что нагрузка на учителей сильно возросла, но преподаватели делают все возможное, чтобы учебный процесс был интересным и эффективным: «Мы постоянно находимся на связи с педагогами по телефону и электронной почте. Также проводим видеоконференции, где обсуждаем ежедневные проблемы и способы их решения».

Коллега Вардья, завуч гимназии и HEV-координатор Наталья Миронова отметила, что все учителя школы активно задействованы в работе.

Рабочий день завуча начинается с чтения электронной почты: распоряжения директора, вопросы учителей и учеников, текущие проблемы. После этого Наталья, которая преподает в гимназии эстонский язык, приступает к подготовке заданий для учеников и грядущего онлайн-урока. Только после проведения урока и объяснения детям домашнего зада-

ния Наталья может заняться своей основной работой – как завуч.

РАБОЧИЙ ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ СТАЛ ПОЧТИ БЕСКОНЕЧНЫМ

«Для уроков мы используем различные платформы. Если класс большой, то он делится пополам и урок проводится сначала для одной, потом для другой части учеников. Из-за большого количества платформ дети стали в них путаться, поэтому сейчас мы решили, что в каждом классе будем использовать какую-то одну, удобную всем. У нас есть таблица с расписанием онлайн-уроков, и учителя записывают свои уроки так, чтобы не совпадало время с другими уроками и чтобы ученики не были слишком загружены», - рассказала Наталья Миронова.

Завуч отмечает, что в нынешней ситуации рабочий день учителя увеличился вдвое. Так, если в неделю у класса четыре часа математики, это значит, что учитель должен не только провести эти онлайн-уроки или консультации, но и подготовить их, а также подготовить и проверить домашние задания, а высылают их учителю зачастую поздно вечером или в выходные. Поэтому рабочее время растягивается практически на целые сутки.

Чтобы обучение было интересным, учителя стараются находить новые методики, видеоролики, тесты и т.д. Возможностей много, другое дело, воспримут ли дети новую информацию и сколько нужно заданий, чтобы не слишком перегрузить учеников?

Выполненные задания ребята высылают учителю через eKool, используют в том числе и систему OneDrive, где могут найти учебники и рабочие тетради. Особенной популярностью пользуются физкультура, рисование и труд: школьникам нравится записывать на видео свои упражнения, рисовать и выполнять несложные задания вроде помощи маме в уборке кухни или приготовлении завтрака. «В последнее время очень популярным стала наша страница в Facebook. Благодаря активной деятельности руководителя по интересам постоянно проводятся тематические конкурсы. Ребята рисуют птиц, присылают фотографии домашних питомцев и кулинарные рецепты, а победители, как только карантин закончится, получат призы», - делится завуч.

Однако есть и такие школьники, которые не выходят на связь с учителями, очевидно считая домашнее обучение необязательным. Тогда школа подключает социального работника и психолога, которые связываются с ребенком и его семьей. Роль психолога в нынешней ситуации велика: ежедневно проводятся консультации по социальной адаптации к условиям дистанционного обучения, каждый четверг проводятся онлайн-встречи с родителями в рамках проекта «Родительский клуб». Совсем исчезнуть из учебного процесса ни у кого не получится – школьная администрация не опускает рук и точно знает, кому из учеников нужно уделить особое внимание.

«Мы учимся. Мы все сейчас учимся, и я отдаю себе отчет в том, что по-настоящему вернуться к процессу обучения получится только тогда, когда придем в класс. Все равно никто не отменял роль учителя в классе, его объяснения, личный контакт. Мы проводили опрос среди учеников и большинство из них признались, что скучают по школе. Старшим на дистанционном обучении легче – они умеют планировать свой день, использовать интернет и технологии. Малышам гораздо труднее, т.к. они очень зависят от родителей в технологическом плане, кроме того, им нужно просто побегать по школе. Да и режима дня им придется привыкнуть сложнее. Это очень большая нагрузка на родителей, спасибо им за поддержку. И, конечно, велика нагрузка на учителей. Ведь их работа не заканчивается онлайн-уроком и проверкой заданий, они проводят 15-минутные консультации с детьми – с каждым лично и с небольшими группами. Учителя стали проводить индивидуальные уроки по мобильному телефону, поскольку не у всех есть компьютеры. Таким образом, мы стараемся помочь каждому. Это удлиняет рабочий день учителя, ведь учеников много», - резюмирует Наталья.

Важно отметить, что в стране есть гражданская инициатива, которая в ситуации дистанционного обучения пришла как нельзя кстати: дети, в семьях которых нет компьютеров, могут получить их в качестве пожертвования. Маардуская гимназия к этой инициативе присоединилась и вывесила на своем сайте и в соцсетях объявление о возможности получить

компьютер. Несколько семей уже обратились за помощью (на момент написания статьи компьютеры получили пять семей).

НЕКОТОРЫМ РЕБЯТАМ ДИСТАНЦИОННО УЧИТЬСЯ ЛЕГЧЕ, НО БОЛЬШИНСТВО СКУЧАЕТ ПО ШКОЛЕ

У социального работника Маардуской гимназии Эрики Тиганик телефон не замолкает ни на минуту: звонят классные руководители, чьи ученики не выходят на связь; родители, у которых возникли трудности с домашним обучением; желающие зарегистрироваться на получение горячего питания дети. «Я на связи 24/7, потому что для оказания помощи должна быть в курсе всех событий. Помощь предлагается не только в учебе, также оказывается психологическая поддержка, информационная, - рассказывает Эрика. - Те дети, которые до перехода на дистанционное обучение посещали психолога, и сейчас продолжают это общение в режиме онлайн. Есть так называемая группа риска, она существовала и раньше, с такими ребятами мы тоже не теряем связь и очень плотно работаем. Я заметила интересную деталь: многим школьникам из группы риска дистанционная форма обучения подходит гораздо больше, чем классическое посещение школы. Некоторые меня очень порадовали – они подтянулись в учебе. Несколько раз в неделю я обзваниваю тех учеников, у которых были проблемы с учебой и посещаемостью, спрашиваю о проблемах, предлагаю помощь. Часто приходится будить учеников: звоню в 9 утра и слышу сонный голос, а уроки уже идут. Тогда надо подключать родителей. К сожалению, иногда бывает и так, что и родители не выходят на связь, но в конечном итоге мы со всеми находим общий язык».

Спустя неделю дистанционного обучения школа провела опрос среди ребят, где они писали о своих трудностях. Ответы помогли учителям и администрации гимназии понять, что больше всего беспокоит учеников в нынешней ситуации и чем им можно помочь. Среди вопросов были, например, такие: *Достаточно ли хорошо ты разобрался в системе работы eKool? Делает ли ты задания каждый день? Задания по каким предметам тебе сложно выполнить?*

Немаловажный вопрос касался того, сколько времени ребенок тратит на учебу по школьной программе в течение дня. Все это помогает педагогам скорректировать систему обучения. Например, если у ребенка категорически не получается выполнить задание по предмету, соцработник связывается с классным руководителем и просит составить для него отдельное задание.

«В целом могу сказать, что нагрузка на учителей-предметников, классных руководителей, психологов и соцработников серьезно увеличилась. Чтобы перестроиться под новую ситуацию, нужны время и поддержка», - заключила Э. Тиганик. По ее словам, дистанционное обучение – это очень интересный опыт и огромный шаг вперед: «Учатся не только ученики, но и учителя, которые в это трудное время участвуют в том числе и в работе многочисленных онлайн-курсов».

ШКОЛА ПРИХОДИТ НА ПОМОЩЬ НЕ ТОЛЬКО В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

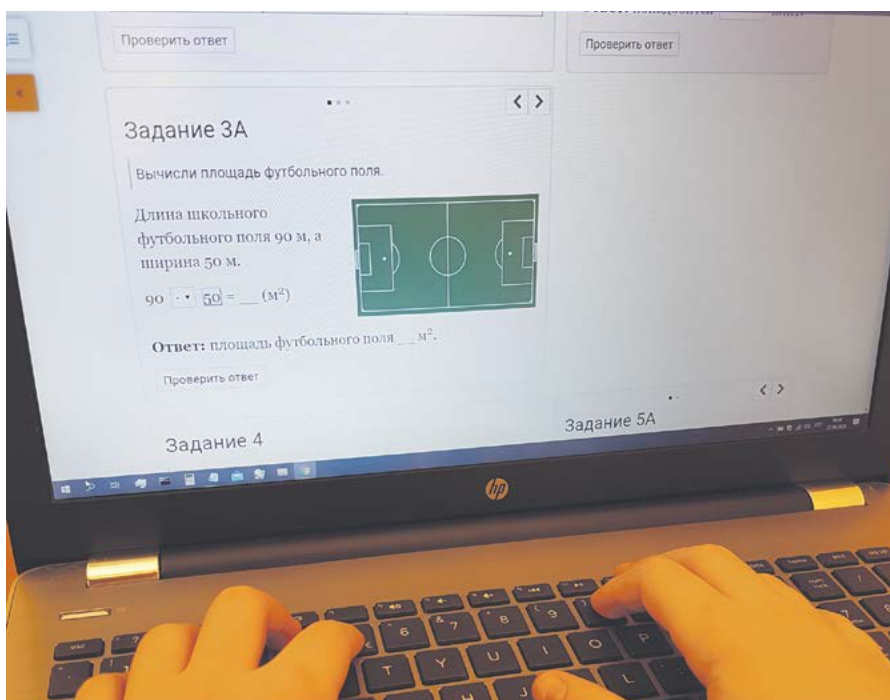
В Маадуской основной школе понедельник и вторник посвящены онлайн-конференциям педагогов и администрации: сначала текущие дела обсуждают с учителями начальных классов, потом старших, в конце очередь доходит до учителей-предметников.

Исполняющий обязанности директора школы Василий Мухин подчеркивает, что многие горожане не знают о возможностях получить помощь, не только от школы или города, но и от Кассы по страхованию от безработицы. «Если вы узнаете, что положение семьи ученика ухудшается, передайте его родителям контакт нашего социального педагога, которая даст советы и рекомендации: к кому и как нужно обратиться за помощью. И пусть не стесняются, информация конфиденциальная и никуда не выйдет», - обращается Василий к классным руководителям. Кроме того, ученики, не имеющие компьютера, могут взять его в школе на время дистанционного обучения.

Легче и приятнее проходит обучение у учеников начальной школы, они очень старательны и активны. В средней и старшей ступенях дела обстоят не так гладко, есть те, кто откровенно прогуливают, не выполняют домашние задания, игнорируют звонки и письма. Тогда подключает-



Если раньше географию изучали с помощью глобуса, то весной 2020 года его заменили видео-уроки



ся социальный педагог и старается связаться с родителями и учениками. Если контакта нет совсем, приходится передавать дело специалисту по защите детей.

В основной школе есть три малых класса, в которых учатся ребята с особыми потребностями. Как выяснилось в ходе обсуждения, нагрузка для них слишком велика, поэтому на совещании сразу принимается решение, что учителя проводят онлайн-занятия индивидуально.

Для поддержания положительного настроения школа организовала утреннюю зарядку в прямом эфире, конкурс лучших домашних работ на школьной страничке в Facebook, также в этом году будет проходить онлайн-конкурс талантов.

Учителя отмечают, что при нынеш-

ней системе приходится писать много писем ученикам – давать обратную связь, проверять работы – это занимает куда большее количество времени, чем обычно. Но есть и позитивные моменты, например, как и в гимназии, в основной школе есть ученики, которые на дистанционном обучении стали радовать педагогов хорошей успеваемостью. «Есть определенный процент интровертов, которым удаленное обучение прекрасно подходит: они раскрывают свой потенциал и творческую натуру. Но все-таки большинство ребят признаются, что скучают по школе. Будем надеяться, нам всем – учителям, ученикам, и родителям – новый вызов окажется по плечу и мы достойно с ним справимся», - заключил Василий.

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

ЯАН КАУПМЕЭС

Исполняющий обязанности завуча
Каллавереской средней школы

Кто из нас не мечтал о том, чтобы утром не нужно было так рано вставать для похода в школу, или чтобы учитель являлся на дом прямо через светящийся экран? Однако жизнь – это не мечта, а реальность. Вот уже и апрель – пора стремительной суеты в здании школы, но почему-то не слышно щебета детей, не звонит школьный звонок, в коридоре не раздаются шаги учителя и не видно ни одного малыша. Может, на самом деле настали каникулы, или все уехали куда-то на экскурсию? Вовсе нет: просто из-за чрезвычайного положения неожиданно осуществилась мечта о виртуальной школе и учителях. Именно так: учащиеся и преподаватели Каллавереской средней школы переместились в интернет, а точнее – в zoom.us, oriq.ee и другие интересные электронные среды, где ежедневно осваивают различные премудрости и навыки.

Учебная работа в школе из-за чрезвычайного положения ни на один день не останавливается, поскольку наши замечательные учителя и ученики сразу

же начали деятельность в виртуальном мире. Поначалу возникало замешательство относительно того, что делать и куда отправлять, но к концу первой недели всем – от абитуриентов до первоклашек – стало ясно, как действовать. Благодаря великолепно организованному сотрудничеству блокноты заполнены различными заданиями: можно читать, писать, рисовать, играть и отдыхать.

Ученики начальной школы каждое утро радостно встречаются с полными энтузиазма учителями, чтобы вместе приступить к работе. Учащиеся постарше встречаются с преподавателями учебных предметов – и тоже виртуально. Естественно, родители способствуют тому, чтобы все ситуации проходили слаженно: параллельно со своими повседневными делами они находят дополнительное время для детей, помогают им с непонятными заданиями и консультируются с учителями. Благодаря этому учеба по-прежнему идет с большим воодушевлением, и никто не поживает на лаврах, а если кто-то о чем-то периодически и забывает, то наша замечательная команда поддержки наставляет на правильный путь. Да и как тут отдыхать, если классный руководитель ежедневно контролирует своих любимых подопеч-

ных, а по пятницам вместе с руководителями школы просматривает итоги недели. Руководство школы собирается ежедневно, чтобы обсудить и спланировать работу учреждения в виртуальной среде, а также чтобы встретиться с преподавателями на собраниях.

Хотя учащиеся и не могут ходить в школу, она все-таки не совсем пустует. В здании хлопочут наши замечательные женщины-повара – и всё ради того, чтобы ни один ребенок не остался голодным. В столовой Каллавереской средней школы каждый ученик при желании может как следует подкрепиться горячей пищей, чтобы ум оставался по-прежнему острым.

Именно так в настоящее время выглядит повседневная жизнь Каллавереской средней школы. Если вас и впрямь это заинтересовало, то не стесняйтесь и присоединяйтесь к нашей дружной школьной семье – хоть к первому классу, хоть к десятому, потому что мы открыты для приема учащихся. Если же вам нужен какой-то другой класс, то и это не проблема, поскольку свободные места есть во всех классах, а вместе всегда веселей и интересней, да и мечты сбываются быстрее.



**Приходи учиться
в гимназию
Каллавереской
средней школы**
Заявления принимаем электронно
начиная с 15 апреля.
Дополнительная информация
и заявления: kool@kallavere.ee

С условиями приема ознакомься на домашней страничке школы.



**Начался прием заявлений
в 1 класс
Инфочас для родителей
25 мая в 17.30**

KALLAVERE KESKKOOL
Дополнительная информация
и заявления: kool@kallavere.ee

10 РЕКОМЕНДАЦИЙ СОЮЗА ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ РОДИТЕЛЯМ: КАК БЫТЬ ПОДДЕРЖИВАЮЩИМ РОДИТЕЛЕМ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗВЫЧАЙНОГО ПОЛОЖЕНИЯ

МЕРИТ ЛАГЕ

Инструктор Союза защиты детей,
супервизор, гештальт-психотерапевт

Настало время испытаний как для взрослых, так и для детей, но это и время побыть вместе. Глубокий поклон родителям, которые помогают детям выполнять свои школьные обязанности, даже когда школы закрыты, или тем, которые сейчас сами готовят своих детей к школе.

Большинство детей, став взрослыми, будут вспоминать этот период не в контексте специфического вируса или пандемии, а по тому, как их семья себя в это время чувствовала, как проходило общение, какие эмоции главенствовали в домашней обстановке. Также дети, наблюдая за своими родителями, учатся вести себя в ситуациях кризиса и нестабильности.

Беспокойство взрослых о здоровье своей семьи и близких, а также по поводу преодоления экономических трудностей в чрезвычайной ситуации может вызвать тревогу и подавленность. В случае если взрослые могут продолжать работать, как поделить себя между домашним офисом и (маленькими) детьми? Как одновременно исполнять роль родителя, учителя и работника, чтобы эмоции не били через край, чтобы не кричать на ребенка, не унижать его, в худшем случае – не шлепать его или не наказывать иным физическим образом?

Как избиение ребенка, так и словесное унижение вредят ребенку и запрещены законом. Унижая ребенка, вы ограничиваете его возможности становиться полноценным взрослым членом общества, семьи, успешно действующим на рынке труда.

Качество проведенного с ребенком времени, имеющее ключевое значение в формировании необходимых для развития ребенка безопасных отношений привязанности с родителем или опекуном, не менее важно также в кризисных ситуациях.

Союз защиты детей призывает родителей крепко стоять на ногах, сохранять ясность ума и открытость сердца для своих детей и для себя. Несколько советов родителям о том, как сохранять спокойствие, находясь дома с детьми.

1. Составьте распорядок дня. Учитывайте потребности, предложения и способности как ребенка, так и других членов семьи. Хороший распорядок дня помогает сбалансировать соотношение игры и обязательств, время общения и время наедине с собой, периоды веселья и тишины.

Таким образом, распорядок дня может включать:

- время, когда вы занимаетесь, играете и учитесь с ребенком, не делая ничего другого;
- время, когда ребенок занимается самостоятельно;
- время, когда родитель может побыть наедине с собой;
- время, когда выполняются разные домашние дела, как они распределяются и каков вклад детей;
- для детей старшего возраста – свободное от экрана и гаджетов время (альтернативой может послужить прослушивание аудиокниг, сказок, историй, игры и т. д.);
- ежедневные планы можно менять изо дня в день, принимая во внимание различные потребности членов семьи.

2. Ежедневная физическая активность с ребенком. Зарядка и соблюдение плана домашних тренировок помогают сохранить равновесие. Все члены семьи могут по очереди выполнять домашнюю тренировку или проходить дорожку препятствий.

3. Поговорите с ребенком о том, что помогает хорошо ладить друг с другом. Например, время для себя у каждого члена семьи в течение дня, использование «я-сообщений» и т. д.

4. Поговорите о том, какое поведение абсолютно недопустимо, и договоритесь об альтернативах и последствиях: например, причинение боли членам семьи. Альтернатива – какие действия допустимы, если ребенок злится (кричит в подушку, рвет бумагу, берет время для успокоения и тому подобное).

5. Используйте «я-сообщения» и берите на себя ответственность за свои чувства. Если родитель раздражен, то это его раздражение. Во фразе «ты меня не слушаешь, поэтому я вынужден тебя отшлепать» родитель возлагает на ребенка ответственность за свое чувство раздражения и беспомощности. Более подходящим предложением было бы: «Меня раздражает эта ситуация, и я хочу, чтобы она закончилась». Содержание, конечно, можно менять, используя: «Я чувствую себя беспомощным, и мне нужно время, чтобы успокоиться».

6. Находите каждый день время для себя, чтобы восполнить свои потребности взрослого человека. Для двух родителей это требует хорошего сотрудничества друг с другом. Одинокому родителю, в зависимости от возраста и потребностей ребенка, может помочь



Иллюстрация: Марко Пиккат

планирование перерывов даже всего на 5-10 минут. Важно различать рабочее и личное время и позволять себе и то, и другое.

7. Продумайте действия, которые помогают вам, когда в вас закипают чувства. Хорошо помогают дыхательные упражнения: делая вдох, досчитайте до четырех, при выдохе – до восьми, маленькая пауза и затем новый вдох; дистанцирование вместе с дыханием (пойдите в другую комнату / посмотрите в окно и т.п.).

8. Созванивайтесь, общайтесь каждый день с каким-либо поддерживающим вас человеком. Поговорите с кем-то, кто понимает и поддерживает вас, и расскажите о своих возможных трудностях, которые вызваны чрезвычайным положением.

9. Идеального родителя не существует, и совершать ошибки – это нормально. Нужно осознавать совершенные ошибки и учиться на них. Чувство вины не помогает стать лучшим родителем, скорее наоборот.

10. Позаботьтесь о своем психическом здоровье и душевном равновесии. По вопросам воспитания детей можно обратиться в Союз защиты детей по телефону **116 111**. Открыта линия кризисного телефона помощи жертвам **116 006** и кризисная линия **1247** по вопросам COVID-19 и предложению экстренной психологической помощи.

АНДРЕЙ БАБИН

ПРОГУЛКИ ПО МААРДУ

Глава из книги Андрея Бабина «Прогулки по Маарду», которая рассказывает истории о нашем городе и интересных людях.
Продолжение. Начало в предыдущих номерах газеты.

КОГДА ДЕРЕВЬЯ СТАЛИ БОЛЬШИМИ...

...их спилили. Потому что они стали не только слишком большими, но и старыми, многие – больными, может, даже опасными. Так что надо было их удалять. Ничего не поделаешь, таков закон жизни: старое отживает свой век, уходит, на смену приходит новое, молодое. Вот и на месте этих старых лип уже подрастают молодые деревца.

Речь идет об улице Орумetsа. Работники Maardu Linnaraholdus отлично справились бы с посадкой молодых лип. Сделали бы это быстро, деловито, организованно. Но липы посадили не они.

Есть такое замечательное мероприятие, как субботник, – день добровольного безвозмездного общественно-полезного труда. Или толока – кому как угодно. Как правило, субботники проводятся весной. А весна – время сажать деревья. Почему не заняться этим на одном из субботников?

А в Маарду в конце апреля на домашней странице города было помещено объявление: «6 мая состоится посадка молодых деревьев. 50 саженцев лип будут посажены на улицах Кеэмикуте и Орумetsа. Приглашаем всех, кто желает видеть свой город зеленым, 6 мая в 10.00 собраться у горки, где раньше находилась водонапорная башня».

Конечно же, я желаю видеть Маарду зеленым! Точнее, еще более зеленым, чем он есть. И поэтому в указанное время был на месте.

Субботники и толоки проводятся во всех городах и весях. Отличаются чем-то подобные мероприятия в Маарду? Трудно сказать: маловато наблюдений для сравнения. Видел, как проходили они только в Таллинне – в Ласнамяэ и в Кадрiorге. Не знаю, с чего там начиналась работа, свидетелем не был, а в Маарду для начала все сфотографировались большой дружной компанией, подчеркивая этим свою сплоченность. И, кстати, не видел я на тех субботниках, где бывал, людей с физическими недостатками. А

сюда прибыл молодой мужчина на инвалидной коляске. Как бы подтверждая, что «Маарду – город равных возможностей» – не просто лозунг, а реальность.

Я присоединился к той группе, которая отправилась сажать деревья на улице Орумetsа.

Многих я видел и на предыдущем субботнике, состоявшемся неделей раньше. Тогда бригады работников-добровольцев занимались уборкой территории города в разных местах, а наша команда – в окрестностях Народного дома, где тогда было назначено место общего сбора.

В тот раз субботник прошел в экстремальных погодных условиях. И с утра день выдался холодным, ветреным, а в разгар работ с неба не то полил дождь со снегом, не то повалил снег с дождем. Разумеется, на бодрое настроение народа это обстоятельство никак не повлияло.

Зато в первую субботу мая, когда сажали деревья, погода выдалась идеальной: сухо, тихо, солнечно, не жарко и не холодно.

Возможно, народ занимался посадкой лип не так четко и организованно, как это делали бы работники Maardu Linnaraholdus. Зато с шутками-прибаутками, а главное – с зашкаливающим энтузиазмом. Поэтому все 29 лип были благополучно посажены. Вместо старых, которые спилили.

Интересно, а как те деревья сажали? Тоже был субботник? Достоверный ответ на этот вопрос был получен здесь же, на месте.

В том, что в центре главного события первой субботы мая была и старожил Маарду Зоя Михайловна Аристовна, нет ничего удивительного. Наоборот, было бы странно, если бы ее тут не оказалось: везде в городе, где происходит что-то мало-мальски значимое, всегда деятельное участие принимает Зоя Михайловна Аристовна, активистка женского клуба «Орхидея». Ей интересно все – от занятий оздоровительной гимнастикой до политических дебатов.

Такой же неутомимой и активной она была и в юности, как я убедился, когда познакомился с ней ближе. Впрочем, жизнь Зои Аристовой заслуживает отдельного большого рассказа, если не книги.



Зоя Михайловна Аристовна, более 60 лет назад сажавшая деревья на этой улице, приняла участие в посадке здесь же молодых саженцев.

– Корни расправляйте, пусть больше воздуха к ним поступает, – советовала она молодежи. – И землю не утаптывайте слишком плотно.

Тут-то и выяснилось, что те деревья, которые недавно спилили, Зоя Михайловна более шестидесяти лет назад сажала лично.

– Мне было тогда семнадцать лет, работала в коммунальной службе, вот однажды и поручили сажать липы на этой улице, – рассказала Зоя Михайловна.

Пройдет время, и эти молодые саженцы тоже станут большими деревьями, а потом и старыми, возможно, больными. Придется и их спилить. Тогда напишут объявление: «Приглашаем всех, кто хочет видеть наш город еще более зеленым, на субботник...». И все опять повторится сначала, как поется в песне «Я люблю тебя, жизнь».

Но это будет еще не скоро. А пока как у этих тонких саженцев, так и у молодых людей, которые их заботливо сажали, все еще впереди.

Орфография и пунктуация автора сохранены.

Продолжение читайте в следующем номере.

ДОБРОВОЛЬЦЫ НА ЗАЩИТЕ ГОРОДА

АЛЬБИНА НООРЛИНД

Главный специалист
по молодежной работе

Несмотря на введение в стране чрезвычайного положения, с сожалением приходится осознавать то, что не все жители нашего города понимают серьезность заражения вирусом COVID-19. Для предотвращения негативных последствий распространения вируса в городе Маарду были незамедлительно созданы рабочие группы добровольцев.

Добровольцы патрулируют улицы города Маарду, парки, магазины, включая районы Мууга и Приозерный. Они следят за соблюдением условий карантина среди местных жителей, проводят разъяснительные беседы, оповещают о рисках распространения вируса и последствиях пренебрежения установленными в республике правилами. В случае обнаружения на-

рушений, добровольческий патруль вызывает полицию или работников Спасательного департамента. В ситуации чрезвычайного положения у полиции есть полное право наложения штрафа на нарушителей.

На сегодняшний день количество добровольцев в Маарду составляет около сорока человек. На призыв о помощи откликнулись тренеры спортивных клубов, педагоги и персонал маардуских школ, работники подведомственных учреждений, руководители кружков по интересам. Группы добровольцев патрулируют город с утра и до позднего вечера, в том числе и в выходные дни. Каждый из них подвергает себя риску лишь для того, чтобы вы, дорогие жители города, и ваши семьи были здоровы.

В Эстонии уже более полутора тысяч заболевших, поэтому не следует недооценивать серьезность ситуации. Я призываю всех соблюдать условия карантина, а также правила гигиены,



Добровольческий патруль

которые очень просты и доступны каждому: мойте руки, не прикасайтесь к глазам, носу и рту, соблюдайте правило 2+2, которое позволяет вне дома держаться от других людей на расстоянии не меньше двух метров и перемещаться по одному, при необходимости – вдвоем или семьей.

Самый лучший способ обезопасить себя и других – это изоляция. Не рискуйте собой – оставайтесь дома.

ЦЕНТР КУЛЬТУРЫ ПРОДОЛЖАЕТ РАБОТУ В РЕЖИМЕ ОНЛАЙН

ПАВЕЛ КУУСИК

Заместитель директора
Маардуского центра культуры и
информации

Невзирая на связанные с самоизоляцией трудности, коллектив Маардуского центра культуры и информации нашел способ продвигать культуру в массы: начиная с апреля, каждый вторник и четверг в 16.00 зрители могут увидеть на страничке центра в Facebook выступления артистов. На сцене Маардуского центра досуга поют и танцуют (соблюдая дистанцию!) не только маардуские артисты, но и их коллеги из других городов.

Новую площадку для выступлений уже опробовал семейный ансамбль «Зотович», директор Маардуской

школы искусств и мультиинструменталист Юрий Шлейфман, руководитель проектов Центра культуры и информации и аккордеонистка Екатерина Семенова, руководитель вокальной студии «Время петь» Елена Дериземля, директор Центра культуры и информации Игорь Ермаков и его сын Иван, танцевальная студия «Dream Power» и известная маардуская певица Марина Островская.

Все выступления после трансляции сохраняются и их повторно можно посмотреть на нашей страничке в Facebook.

В мае концерты продолжатся по такому же графику: каждый вторник и четверг в 16:00. Кроме этого, запланированы тематические концерты на День Европы и День матери.



Пётр Зотович
во время записи онлайн-концерта

За всей актуальной информацией о работе центра можно следить на сайте: www.mkik.ee и на страничке в Facebook: www.facebook.com/maardukultuur

Программа online-концертов Центра культуры и информации

01.05.2020 - 16:00 - Эдуард Томан

10.05.2020 - 16:00 - Каролин Кыррэ

05.05.2020 - 16:00 - Владимир Игнатов

12.05.2020 - 16:00 - Александра
Кременецки

07.05.2020 - 16:00 - Александр Некрасов,
Игорь Ермаков и Лилия Рубан

14.05.2020 - 16:00 - Сийри Кянд

КАРАНТИННАЯ ЖИЗНЬ КЛУБА «EMADE LINN»

АННА ПЛАТОНОВ

Основатель клуба «Emade Linn»

Для всех нас сейчас не самое легкое время – мы переживаем за здоровье близких, отдвигаем на неопределенное время многие важные дела и исключаем из своей жизни такое приятное общение с друзьями. Однако мы не унываем, стараясь перенаправить силы и возможности в правильное русло.

На время карантина клуб «Emade Linn» решил поддержать инициативу Маардуской горуправы и совместными усилиями, в рамках волонтерской помощи, оказать помощь пожилым одиноким пенсионерам, людям с недостатками здоровья и одиноким мамам с маленькими детьми до трех лет. Информация о нуждающихся в помощи поступает к нам от социального отдела горуправы, а также от жителей города через социальные сети или по телефону.

Совместно с другими добровольцами г. Маарду мы реагируем на обращения, связываемся с нуждающимися и доставляем продукты, лекарства и предметы первой необходимости. Как показывает опыт этих полутора месяцев, многим одиноким людям не хватает простого человеческого общения. Каждый пожилой человек, к которому мы приходим, уже знает своего волонтера-помощника и иногда звонит для того, чтобы просто пообщаться. От нас такое общение не требует особых вложений, но для человека в возрасте это является огромной моральной поддержкой и едва ли не единственной возможностью с кем-то поговорить.

Со своей стороны я хочу поблагодарить каждого, кто состоит в нашей волонтерской группе, – за энтузиазм, отзывчивость и доброту. Также хотелось бы поблагодарить и людей, которые не остаются равнодушными к одиноким людям, живущим по соседству. Они помогают нуждающимся сами или звонят нам или социальным работникам. Спасибо вам!

Помимо того, что мы оказываем помощь одиноким людям, также принимаем участие в патрулировании городских улиц, которое было организовано в связи с введением чрезвычайного положения. Сегодня по всей стране запрещено собираться в компании более двух человек, перемещаться можно только с членами семьи, соблюдая при этом дистанцию с другими людьми минимум два метра. Ситуация в нашем городе под контролем и в основном больших скоплений людей нет. Конечно, иногда встречаются компании молодых людей более двух человек, но после общения с ними и разъяснения серьезности ситуации, молодежь начинает задумываться и расходится без конфликтов.

И немного о другой теме, с которой связана деятельность клуба «Emade Linn». На нашей страничке в Facebook есть информация о проходящем сейчас спортивном челлендже, в котором может принять участие любой желающий. Предлагается выйти на пробежку или оздоровительную ходьбу, сделать 100 приседаний, 100 прыжков со скакалкой или пробежку по лестницам. Вид тренировки вы выбираете сами.

Условия следующие:

1. выполните тренировку, записав ее на видео;
2. загрузите видео на свою страничку в Facebook или на страничку клуба «Emade Linn»;



3. передайте эстафету дальше, отметив друга/подругу, который/которая тоже выполнит этот челлендж.

Не забывайте, что физическая активность необходима и полезна нашему организму!

Желаем всем здоровья! Берегите себя и своих близких! И звоните, пожалуйста, своим родным и пожилым родственникам, которым так необходимы поддержка и общение.

Напоминаем наши контакты:

facebook.com/emadelinn, instagram.com/emadelinn, а также телефоны социального отдела Маардуской горуправы: 6060747, 6060712.

Пишите нам.

ПЗВОНИТЕ БЛИЗКОМУ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ!

КАТРЕ ЛИЙВ

Учредитель некоммерческого объединения Jututaja

Гражданские объединения MTÜ Jututaja и Peaasi.ee призывают пожилых людей, которые нуждаются в эмоциональной поддержке и компании, сообщать о себе, а также информировать о таких пожилых людях. Обе организации хотят облегчить социальную изоляцию пожилых людей и поддержать их психическое здоровье.

Если обычно MTÜ Jututaja предлагает одиноким пожилым людям, проживающим у себя дома и в попечительских домах, молодых компаньонов (то есть собеседников, в основном в возрасте учащихся средней школы), то во время кризиса непосредственные встречи заменяются на телефонные беседы. Исследования как раз и показывают, что лучшим лекарством от одиночества является общение, и что люди хотят общаться с друзьями и близкими гораздо больше, чем они это фактически делают. Однако, по разным причинам, это не всегда возможно, или же общение недостаточно содержательно. Период кризиса может еще больше подчеркивать эту нехватку общения. Поэтому MTÜ Jututaja ждет сигналов от пожилых людей или о пожилых людях, которые хотят, чтобы у них был кто-то, кто время от

времени общался бы с ними на повседневные темы, помогая забыть об одиночестве и негативе, вызванном кризисом.

Приятные и содержательные беседы дают человеку чувство безопасности – ощущение того, что он кому-то нужен. Такие беседы помогают отвлечься от потока преимущественно негативных новостей, связанных с введением чрезвычайного положения, и укрепить эмоциональное здоровье обоих участников.

Независимо от возраста, всегда важно заботиться о душевном здоровье. В сложных ситуациях, таких как нынешнее кризисное положение, могут обостряться или же впервые проявляться различные расстройства душевного здоровья. «Помимо хорошего сна, физической активности и регулярного питания, основой нашего душевного здоровья является позитивное общение», – сказала исполнительный директор Peaasi.ee Анна-Кайса Ойдермаа.

Пожилые люди, желающие обрести телефонного собеседника, могут сообщить о себе, позвонив по номеру телефона **5683 0646** или отправив письмо по адресу электронной почты jututaja@jututaja.ee

В период чрезвычайного положения телефонное компаньонство предлагается бесплатно. В иное время компаньонство является платной услугой, и обычно ее оплачивают сами пожилые люди, местное самоуправление или жертвователи.

До сих пор никто ни разу не счел оказанную услугу компаньонства не стоящей заплаченных денег. Бывали случаи, когда люди не имели возможности ее оплатить, и в таком



Источник фото: Pixabay

случае мы покрывали ее стоимость за счет финансовой поддержки великодушных жертвователей. В любом случае стоит связаться с нами, если есть интерес к общению и потребность в нем – мы обязательно найдем подходящее решение. В период чрезвычайного положения мы предлагаем компаньонство только по телефону и совершенно бесплатно. Беседы проходят на эстонском языке. Время бесед не ограничено, однако до сих пор они продолжались около часа (в общей сложности за неделю).

Поддержка и консультации по вопросам душевного здоровья предоставляются консультантами портала Peaasi.ee: <https://peaasi.ee/ru/kysi-noustajalt/>

Дополнительная информация:

С инициативой «Позвони близкому пожилому человеку!» можно ознакомиться на сайте MTÜ Jututaja: <https://www.jututaja.ee/helista-eakale-lahedasele>

Данная инициатива приобрела популярность в середине марта, и ее реализацией занимаются некоммерческое объединение MTÜ Jututaja и портал Peaasi.ee

EO
Eesti Optik

Maardu Pärli Keskus
Nurga 3, Маарду
Телефон: 6 560 402

Время работы:
Вт-Пт 10-17
Сб 10-15

Проверка зрения
заказывающим очки
БЕСПЛАТНО!

ОПРАВЫ
до **70%**
или **СТЕКЛА**
ВСЕ **50%**

Скидка действует при покупке оправок и стекол вместе. Точные условия кампании найдёте в магазине.

www.optika.ee

Бюро недвижимости в Маарду
Поможем продать, купить или сдать в аренду
Вашу недвижимость.
Бесплатная консультация. **Тел. 5043923**

GRANIITPLAAT OÜ

Stardi 3a, Maardu 74111
Tel. +372 557 1590
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.

БЛАГОДАРИМ ЗА ЖИЗНЬ

В связи с чрезвычайным положением, введенным в Эстонии, традиционный Митинг мира у мемориального камня в парке Келламяэ в этом году не состоится. Несмотря на то, что сложившаяся многолетняя традиция личного поздравления ветеранов будет на время прервана, день 9 мая не станет от этого менее значимым, а память благодарных потомков будет продолжать жить в сердцах людей.

Уважаемые ветераны Второй мировой войны, труженики тыла, бывшие малолетние узники фашистских лагерей!

Низкий поклон вам за ваш бесценный подвиг, за сохранение мира на земле!

Крепкого здоровья всем, кто перенес нечеловеческие испытания той страшной войны! Мы помним о вас и сердечно благодарим! Берегите себя!



В апреле на мемориальном участке Маардуского кладбища началось долгожданное строительство часовни памяти погибших во Второй мировой войне солдат.

Строительство должно завершиться в июле этого года. Часовня может стать символом мира, и ее сооружение объединит многих людей.

Мы искренне благодарим каждого, кто внес свой вклад в поддержку строительства часовни!

Сбор средств продолжается.

Перечислить пожертвование можно на счет:

Maardu Memory MTÜ
EE801010220271985229

SEB Pank

В пояснении указать «kabel, annetus».

ПАМЯТИ ОЛЬГИ АГАПОВНЫ ПУГИНОЙ



Ветеранская организация г. Маарду с прискорбием сообщает, что на 99-м году ушла из жизни одна из старейших жительниц Маарду, ветеран Великой Отечественной войны, участник Таллиннского перехода **Ольга Агаповна Пугина**.

Ольга Агаповна прошла всю войну от начала до конца, служила медсестрой в передвижном медсанбате, спасая жизнь раненым. Награждена орденом Отечественной войны II степени, медалями «За отвагу» и «За оборону Ленинграда».

Судьба дала Ольге Агаповне самый заветный шанс – возможность выжить среди ужаса бомбежек, обстрелов, взорванных кораблей и судов в августовской ночи с 28 на 29 августа 1941 года, известной в истории ВОВ как Таллиннский переход*. Под шквальным огнем авиации она дважды тонула, 16 часов провела в море, держась за

плот. Только благодаря тому, что её спасли моряки проходившего мимо катера, она выжила и добралась до Кронштадта, а затем участвовала в обороне Ленинграда.

**Таллинский переход — самая крупная в истории современности морская трагедия, произошедшая при прорыве кораблей Балтийского Флота из осаждённого немцами Таллинна в Кронштадт в августе 1941 года. По разным оценкам, погибло от 15 до 20 тысяч военных и гражданских лиц, потери в кораблях составили от 50 до 60 военных кораблей и гражданских судов. (Источник: www.perehod.eu)*

Ветеранская организация г. Маарду,
Союз ветеранских организаций Эстонии

Маардуская горуправа выражает соболезнование

родным и близким почетного гражданина
города Маарду

АЛЕКСЕЯ КОЗЛОВА,

который более 30 лет руководил

военно-историческим

объединением «Вирония».

Скорбим вместе с вами.



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗВЫЧАЙНОГО ПОЛОЖЕНИЯ

www.kriis.ee

СОЗДАЙТЕ ПОВСЕДНЕВНЫЕ РИТУАЛЫ

Наша привычная жизнь и ее ритм сейчас нарушены. Подумайте о способах адаптации и о том, как создать для себя новые позитивные ритуалы. В вашем дне должно найтись место и для полезных, и для приятных дел.

• Полезные занятия

например, уборка дома, готовка, приемы пищи в определенное время, физическая активность

• Приятные занятия

например, чтение, просмотр фильмов, разгадывание кроссвордов, звонки друзьям

Составьте план на день: его соблюдение придаст вам чувство уверенности и снизит чувство беспомощности и страха, вызванного неопределенностью.

ВЫ МОЖЕТЕ САМИ ПОМОЧЬ СЕБЕ В БОРЬБЕ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Многие беспокоятся за себя и своих близких в связи с риском заражения коронавирусом, это может вызывать сильную тревогу.

Постарайтесь сосредоточиться на вещах, подвластных вашему контролю, например, на том, где получить достоверную информацию, как подготовиться к различным обстоятельствам.

Некоторые вещи вы контролировать не можете, но постоянные размышления о вирусе и вызванной им обстановке способны вызвать сильную тревогу. Воспользуйтесь методиками самопомощи для успокоения и борьбы с тревожностью, ознакомьтесь с советами по борьбе с тревож-

ностью, способами унять навязчивые мысли и простыми упражнениями на расслабление.

НЕМНОГО РАДОСТИ В КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Приятные занятия улучшают настроение, поэтому кроме выполнения обязанностей постарайтесь заняться и тем, что действительно по душе. Сами или с семьей проведите мозговой штурм по занятиям, которые доставляют удовольствие и возможны в домашних условиях, и регулярно к ним обращайтесь. Составьте для себя и своей семьи «Список маленьких радостей» из всего, что приносит радость в ваш день.

- Слушайте хорошую музыку
- Смотрите любимые фильмы
- Тренируйтесь вместе
- Ищите интересные рецепты и готовьте вкусные блюда вместе
- Играйте в настольные игры
- Организуйте социальную активность и мероприятия в интернете

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И СНЕ

Ваше физическое состояние сильно влияет на ваше эмоциональное и психическое благополучие. Качественный сон способствует поддержанию вашего психического и физического здоровья.

- Попробуйте максимально полезно питаться
- Пейте достаточно воды
- Проветривайте комнату
- Делайте упражнения дома или, по возможности, на улице, либо просто гуляйте

• Старайтесь избегать или сократить потребление никотина, алкоголя и психотропных веществ

• Пейте поменьше кофе, избегайте смарт-устройств и просмотра телевизора непосредственно перед сном

• На сайтах Tarkvanem.ee и Peaasi.ee вы найдете советы по организации здорового сна.

КОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА ТОМ, ЧЕМ СЕЙЧАС ЗАНЯТЫ

В стрессовой ситуации мы часто видим все в более мрачных тонах, поэтому важно разграничивать реальные и гипотетические («А что если...»), «А вдруг...») проблемы. Реальные проблемы можно преодолеть различными способами. Постоянные размышления о проблемах и нагнетание тревоги не приближает к их решению, а, скорее, усугубляет напряжение и ощущение потери контроля.

• Осознанно сосредотачивайтесь на том, чем занимаетесь (при разговоре с ребенком – на общении с ним, при выходе из дома – на окружающем мире).

• Вместо того чтобы рисовать в воображении худшие сценарии и беспокоиться о них, спросите себя: *Не забегаю ли я вперед, предполагая, что случится нечто плохое, хотя я не знаю наверняка? Возможно, я недооцениваю свою способность преодолевать сложности?*

• Напоминайте себе, что в Эстонии предприняты серьезные меры по ограничению распространения вируса и что мы и раньше справлялись со сложными ситуациями.

ТРЕНИРОВКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ЕВГЕНИЙ ГОЛОВАЧ
Советник по спорту

Уважаемые любители спорта и здорового образа жизни!

Вынужденная ситуация, с которой всем пришлось столкнуться, подвергла испытаниям наш привычный образ жизни. Фитнес-залы закрыты для посетителей, а выход из дома для

пробежки или уличной разминки небезопасен. Как бы то ни было, даже в сегодняшних условиях уделять время спорту необходимо, тем более есть отличная альтернатива занятиям в фитнес-зале – домашние тренировки. Настоятельно рекомендую ежедневно выполнять эти несложные, но эффективные упражнения, способные держать тело и настроение в тонусе.

РАЗМИНКА

Любую тренировку следует начинать с качественной разминки, во время которой улучшится кровообращение, разогреются ваши мышцы, сухожилия и связки и, как следствие, снизится риск получения растяжений и травм.

• Бег на месте – 3 минуты. Начинаем со среднего темпа в течение 40 секунд, затем увеличиваем темп бега до

максимального, при необходимости делая 10-секундные перерывы.

- Наклоны головы влево, вправо, вперед и назад – по 5 раз.
- Повороты головы влево и вправо – по 5 раз.
- Вращения руками, локтями и кистями вперед и назад – по 5 раз.
- Наклоны туловища влево и вправо (руки на поясе) – 5 раз.
- Наклоны вперед с касанием руками пола – 5-10 раз.

Когда вы почувствуете, что организм разогрет и готов к работе, можете приступить к выполнению упражнений.

ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ

Классическая планка

Планка – это статическое упражнение на полу с упором на руки, локти и пальцы ног, которое задействует большое количество мышц. Регулярное выполнение упражнения помогает убрать живот и подтянуть все тело.

Выполнение. Вес тела удерживайте на руках, локтях и пальцах ног, локти находятся строго под плечами (вертикально под прямым углом), живот втяните в себя и следите за тем, чтобы ваше тело приняло форму прямой линии. В таком положении нужно постараться задержаться на 60 секунд. Всего 3 повтора, отдых между повторами 15 секунд.



Классическая планка

Отжимания

Отжимания развивают мышцы верхней части тела и пресса. Регулярное выполнение отжиманий укрепляет отдельные группы мышц, повышает выносливость и тонизирует все тело целиком.

Выполнение. Исходное положение – упор лежа, ладони расположены под плечами и направлены вперед, локти прижаты к телу, тело от головы до пяток вытянуто в прямую линию. На вдохе, сгибая руки в локтях, опускаем тело вниз. Фиксируем положение на 1-2 секунды. На выдохе разгибаем руки, медленно поднимая корпус вверх.

Средний хват рук (ладони расположены под плечами) – 3 подхода по 25 отжиманий.

Широкий хват рук (ладони расположены шире положения плеч) – 3 подхода по 15 отжиманий.

Приседания

Приседания – одно из самых эффективных силовых упражнений, которое затрагивает большое количество крупных и мелких мышц. В работу включаются практически все мышцы нижней части тела.

Выполнение. Ноги чуть шире плеч, пятки не отрываем от пола, спина прямая. Сделайте 3 подхода по 30 приседаний.

Приседания с выпадом вперед

По сравнению с обычными приседаниями, приседания с выпадом вперед позволяют более тщательно проработать мышцы ягодиц и бедра.



Приседания



Приседания с выпадом вперед

Выполнение. Сделайте левой ногой широкий шаг вперед. Выполните приседание до прямого угла в колене левой ноги. Правую ногу поставьте на носок. Руки находятся перед собой или на поясе. Спина прямая. Чем шире шаг, тем лучше будет растягиваться и интенсивнее работать ягодичная мышца. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 20 выпадов левой ногой, затем повторите выпады правой ногой. Всего 3 повтора.

Упражнение для пресса «Скручивание»

Выбранное мною упражнение поможет укрепить мышцы пресса и сжечь подкожный жир в проблемной зоне живота.

Выполнение. Исходное положение на спине, поясница плотно прижата к полу, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки отведены за голову. Делая выдох, плавно поднимайте верхнюю часть корпуса (поясница и ягодицы остаются плотно прижатыми к полу), спину немного округлите. На секунду задержитесь в этой позиции и на вдохе плавно опустите корпус в исходное положение. Для наибольшей растяжки мышц пресса во время возвращения корпуса в исходное положение не опускайте корпус на пол, а остановитесь в 5-10 см от пола – эффективность упражнения будет намного увеличена. Сделайте 15 медленных повторов и 3 подхода.



Скручивание

Совет 1: во время тренировки обязательно пейте воду небольшими глотками.

Совет 2: проводите тренировку в хорошо проветренном помещении.

Совет 3: по окончании тренировки обязательно растяжка на все группы мышц.

Поддерживайте себя в форме и будьте здоровы!

КАЛЕЙДОСКОП СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ



2.04.2020

В трудное время очень важно поддерживать и помогать друг другу, тем более, что речь идет о здоровье и безопасности наших маардуских людей. Мы отвезли сегодня в Каллаверескую больницу одноразовые перчатки и маски, которые нам удалось раздобыть с большим трудом. Здоровья, безопасной работы и благодарных пациентов вам, дорогие медработники! **#помогиспастижизни #оставайсядома**



7.04.2020

Во дворах на Ноорте, 3 и Ринги, 25, а также на участке между детскими садами на улице Келламяэ начали устанавливать новые детские игровые площадки. Тем не менее, в городе продолжает действовать запрет на нахождение на игровых и спортивных площадках. Нам всем сейчас важно переждать это трудное время дома, а потом радоваться хорошей погоде на новых аттракционах **#оставайсядома #жизньпродолжается**



8.04.2020

В лесопарке установили инфостенды с картой парка и другой познавательной информацией для любителей природы разных возрастов. Таких стендов было установлено четыре. Один из них находится у входа в лесопарк. Найдите в парке остальные три! Разумеется, соблюдая дистанцию и двигаясь по двое **#жизньпродолжается**



21.04.2020

Во время кризиса очень важно поддержать тех, кто очень нуждается в помощи города. Сегодня на заседании Маардуской горуправы было принято решение о выплате пособий в связи с приближающимся Днем матери и завершением учебного года. Пособия получают многодетные (3 и более детей) и малообеспеченные семьи – сумма пособия от 75 до 125 евро на семью. Семьи должны предоставить заявления в отдел социальной помощи до 31 мая 2020. Пособия в сумме 100 евро получают также бывшие узники фашизма и ветераны Второй мировой войны. Суммы этих пособий выросли в этом году на 40-50% **#каждыйважен**



22.04.2020

Маардуская горуправа поддерживает порядка 160 квартирных товариществ в борьбе против вируса и на этой неделе раздаст им бесплатно дезинфицирующие средства. Департамент здравоохранения рекомендует товариществам дезинфицировать поверхности общего пользования – ручки дверей, лестничные перила, кнопки лифтов и прочие поверхности – в многоквартирных домах не реже раза в сутки **#вместепротиввируса #5литровчистоты**



23.04.2020

В трудное время очень важно поддерживать друг друга, и добрые дела как никогда важны. Мы от всей души благодарим руководство маардуского предприятия Orkos Estonia OÜ (www.orkos.ee), которое подарило городу 1000 защитных масок. Все маски будут распределены между патрулирующими улицы города добровольцами и работниками Каллавереской больницы **#спасибоотдуши**