

МААРДУСКАЯ ПАНОРАМА



MAARDU

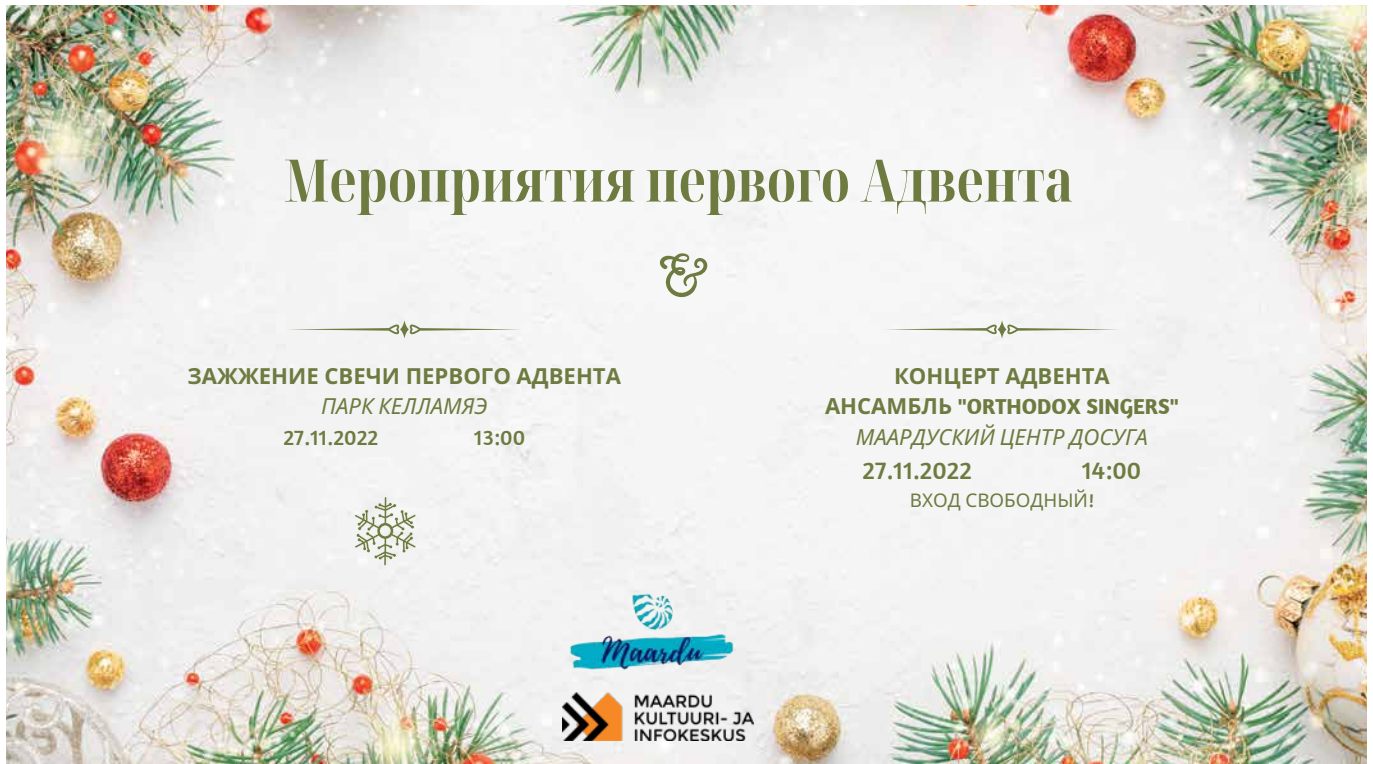
Следующий номер выйдет 24 ноября

Вестник Маардуской городской управы

ОКЛЯБРЬ 2022

*С наступающим Днем
самоуправления Маарду!*





Мероприятия первого Адвента



ЗАЖЖЕНИЕ СВЕЧИ ПЕРВОГО АДВЕНТА
ПАРК КЕЛЛАМЯЭ
27.11.2022 13:00



КОНЦЕРТ АДВЕНТА
АНСАМБЛЬ "ORTHODOX SINGERS"
МААРДУСКИЙ ЦЕНТР ДОСУГА
27.11.2022 14:00
ВХОД СВОБОДНЫЙ!



АНСАМБЛЬ ORTHODOX SINGERS ПРИГЛАШАЕТ НА КОНЦЕРТ АДВЕНТА В МААРДУСКИЙ ЦЕНТР КУЛЬТУРЫ И ИНФОРМАЦИИ

В воскресенье, 27 ноября, в 14:00, в Маардуском центре культуры и информации состоится концерт заслуженного хорового коллектива Orthodox Singers под управлением Валерия Петрова. Концерт приурочен к празднику первого Адвента.

Специально к концерту Адвента ансамбль подготовил уникальную программу православных рождественских песнопений и духовных стихов разных стран мира. На концерте можно будет услышать древнерусские, греческие, сирийские, украинские, сербские песнопения – как древние, так и современные. Также в программе интереснейшие авторские произведения на тему Рождества. Большинство произведений, представленных в программе, очень редко можно услышать в концертном исполнении.

Ансамбль Orthodox Singers основан в 1989 году. За более чем 33 года творческой деятельности он завоевал репутацию высокопрофессионального хорового коллектива Эстонии. Основатель, дирижер и художественный руководитель ансамбля – известный музыкант, композитор и исследователь церковной музыки Валерий Петров. Репертуар ансамбля охватывает практически все эпохи и стили православной хоровой музыки – от древних византийских распево до хоровых шедевров русских композиторов. В последние годы важное место в репертуаре ансамбля занимает эстонская православная музыка, а также православная музыка современных композиторов. В составе ансамбля выступают профессиональные музыканты, владеющие исполнительским стилем самых разных эпох.

ВХОД НА КОНЦЕРТ СВОБОДНЫЙ

Ansambel
ORTHODOX SINGERS
Valeri Petrovi juhatusel

Advendikontsert
Eri ajastute ja maade jõulu- ja kirikulaulud
КОНЦЕРТ АДВЕНТА
Рождественские православные песнопения стран мира

Pühapäev, 27. november kell 14.00 | **MAARDU KULTUURI- JA INFOKESKUS**
Воскресенье, 27 ноября в 14.00 | (Keemikute 12b, Maardu)
Маардуский Центр Культуры и информации

SISSEPÄÄS VABA.
Вход свободный.

www.orthodoxsingers.com

Издатель городской газеты «Маардуская панорама»:
Маардуская горуправа
Главный редактор: Елена Вилльманн
Фотоматериалы: Елена Кацуба, Елизавета Мартьянова
Автор фотографии обложки: Елизавета Мартьянова

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



Уважаемые жители города Маарду!

Особенное значение для нашего города, для каждого его жителя имеет одна весьма важная календарная дата. Связана она с событием 7 ноября 1991 года, когда председатель Верховного совета Эстонской Республики Арнольд Рюитель подписал Указ о предоставлении Маарду статуса самостоятельного самоуправления. С этого дня жители Маарду обрели право самостоятельно принимать важные для города решения.

7 ноября город Маарду будет отмечать 31-ю годовщину подписания этого важнейшего документа, оказавшего влияние на то, каким мы видим город сегодня. Обретя статус самостоятельного самоуправления, наш Маарду получил юридические и экономические возможности для своего развития. Город существенно вырос и преобразился, став привлекательным для инвесторов и новых жителей.

Положительные преобразования заметны во всем, что связано с Маарду. Ориентируясь на пожелания и нужды своих жителей, в Маарду строятся игровые и спортивные площадки, реконструируются школы и детские сады, обновляется уличное освещение, заменяются павильоны остановок общественного транспорта, реконструируются автомобильные дороги, строятся пешеходные и велосипедные дорожки, возводятся жилые дома и торговые центры, развиваются парковые зоны, проводятся масштабные праздники и созданы все условия для детей, молодежи, а также и для людей старшего поколения.

Посильный вклад каждого отображен в сегодняшнем Маарду – городе, который является благоустроенным и ухоженным; который ценит и хранит культурные традиции; в котором можно получить хорошее образование в школах с прекрасными педагогами; в котором растет число молодых семей и строятся дошкольные учреждения; в котором много талантливой молодежи, безразличной к будущему города.

Я искренне верю, что для каждого из нас Маарду является родным домом, ведь чем больше мы заботимся о своем доме, тем лучше и комфортнее в нем жить. В совместной работе исполнительной власти и жителей города были пройдены непростые этапы становления города, накоплен огромный созидательный опыт. За минувшие годы, развивая и благоустраивая Маарду, было принято немало важных решений, которые не только преобразили наш город, но и существенно улучшили его экономическую, социальную и культурную сферы.

Говоря о совместном труде нескольких поколений маардусцев, с большим уважением хочется повторить имена тех, кто стоял у истоков становления города, закладывая прочные основы для его развития. **Александр Викулов, Татьяна Журавлева, Виктор Киселев, Николай Зеленцов, Лео Реппонен, Тийт Беэрен, Тойво Веллер**, ушедшие из жизни **Ханс Винкман, Энн Кууб и Георгий Быстров** – имена этих людей навсегда вписаны в историю нашего города.

В канун знаменательной даты я выражаю искреннюю благодарность почетным гражданам города Маарду и лауреатам знака за заслуги, которые в течение многих лет не на словах, а на деле показывали свою преданность и любовь городу, работая на благо Маарду и его жителей.

Я благодарю наших учителей за важный вклад в воспитание и обучение будущего поколения.

Спасибо работниками полиции и спасателям, которые день ото дня стоят на защите безопасности и общественного порядка в нашем городе.

Слова благодарности передаю также и работникам сферы здравоохранения, которые заботятся о нашем здоровье и спасают жизни. В сложные годы пандемии, которая охватила нашу страну, вы проявили свою самоотверженность, став настоящими героями нашего времени.

За ответственное отношение к исполнению порученных дел выражаю благодарность работникам нашего самоуправления. На вас, уважаемые коллеги, возложена огромная ответственность за развитие города и заботу о его жителях. Спасибо вам за профессиональное и человеческое отношение к работе и к людям.

Теплые слова благодарности передаю работникам коммунального предприятия, которые в непростых условиях занимаются благоустройством города, поддерживают чистоту и порядок на его улицах.

Не меньший вклад в развитие нашего Маарду и поддержание его добрых традиций вносят гражданские объединения и творческие коллективы города. Спасибо вам за бескорыстный труд, смелые идеи, энтузиазм и полезные инициативы.

Спасибо всем, кто живет и трудится в нашем городе, кто заботится о нем и кому безразлична его судьба.

С наступающим вас праздником, дорогие жители Маарду, с Днем самоуправления Маарду!

С уважением

Владимир Архипов
Мэр города Маарду

С РАБОЧЕГО СТОЛА ДЕПУТАТОВ – В РЕАЛЬНОСТЬ



АЙЛАР ЛИРА

Председатель Маардуского городского собрания

Очередное заседание Маардуского городского собрания состоялось 27.09.2022.

Финансовый прогноз на следующие четыре года

Горсобрание утвердило бюджетную стратегию города Маарду на 2023–2026 годы. Стратегия представляет собой финансовый прогноз с целями на следующий год, включая доходы от деятельности, накладные расходы, инвестиции и деятельность по финансированию.

Этот документ учитывается при составлении бюджета, взятии

обязательств, совершении сделок с имуществом, планировании инвестиций и подаче ходатайств о субсидировании инвестиций.

Перед тем как проект бюджетной стратегии был передан в горсобрание, его текст две недели был размещен на сайте города Маарду. Публичное обсуждение прошло 16.09.2022 в Маардуском центре досуга.

Подробнее со стратегией можно ознакомиться на сайте города Маарду: <https://maardu.ee/eelarve>.

Отказ в удовлетворении возражений

На прошлом заседании 23.08.2022 Маардуское городское собрание не согласилось выдать TOO Marina Minerals разрешение на геологические изыскания на территориях Альтметса и Тулисилла.

TOO Marina Minerals подало в горсобрание возражения на оба отказа. 08.09.2022 члены комиссии по вопросам бюджета и экономики и комиссии по делам района Мууга и территории озера Маарду заслушали объяснения подателя возражений.

27.09.2022 Маардуское городское собрание решило отказать в удовлетворении возражений как в отношении территории Альтметса, так и в отношении территории Тулисилла.

Краткая информация

Были внесены изменения в постановление «Об установлении особых льгот для почетных граждан города Маарду» и заслушана информация о работе молодежного собрания города Маарду.

ПОМОЩЬ ЮРИСТА

Читатель спрашивает: Меня, как работодателя, беспокоят предстоящие холода и отопление рабочих помещений. Конечно, хотелось бы предложить работникам такие же теплые рабочие помещения, как и раньше, но энергетический кризис заставляет вносить изменения. Что я могу сделать в условиях нынешнего энергетического кризиса, чтобы предприятие продолжало работать и работники не замерзли?

Отвечает консультант по вопросам рабочей среды Инспекции труда Пирет Кальюла:

На рабочем месте должна быть предусмотрена возможность предотвращения несчастных случаев на производстве и причинения вреда здоровью. Рабочее помещение работника, в т.ч. температура в помещении, не должны наносить вред здоровью и самочувствию работника. Правовыми актами не установлено, какой должна быть температура в рабочих помещениях. Внутренний климат рабочего места, например, температура, влажность воздуха и скорость циркуляции воздуха должны быть пригодны для выполнения трудовых заданий. При определении благоприятности внутреннего климата необходимо учитывать количество работников в помещении, их умственную и физическую нагрузку, размеры рабочего помещения, специфику используемых средств труда и характер технологического процесса (ч. 4 ст. 6 Закона о гигиене и безопасности труда).

Мы понимаем, что в условиях текущего энергетического кризиса выполнение следующих рекомендаций, основанных на характере выполняемой работы, мо-

жет оказаться невозможным и может возникнуть необходимость найти другие решения:

- для работ, выполняемых сидя и не требующих физических усилий, от 20 до 25 °C;
- для работ, выполняемых сидя или стоя, т.е. связанных с ходьбой и сопровождающихся некоторыми физическими усилиями, от 19 до 24 °C;
- для работ, связанных с ходьбой, перемещением небольших (до 1 кг) продуктов, выполняемых стоя или сидя и требующих определенных физических усилий, от 17 до 23 °C;
- для работ, выполняемых в положении стоя, связанных с ходьбой, перемещением небольших (до 10 кг) тяжестей и сопровождающихся умеренными физическими усилиями, от 16 до 22 °C;
- для работ, связанных с непрерывным движением, перемещением и переносом больших (более 10 кг) грузов и требующих больших физических усилий, от 15 до 20 °C.

При принятии решения, связанного с внутренним климатом рабочего помещения и вытекающей из него необходимости изменить организацию труда, важно оценить риски рабочей среды, учесть возможные последствия и принять превентивные меры, сохраняющие здоровье людей. Ключ к успешному решению любой проблемы лежит в сотрудничестве. Рекомендуем вам сначала обсудить с вашими работниками, какие варианты решения ситуации на вашем предприятии будут наиболее подходящими.

В связи с энергетическим кризисом есть возможность пересмотреть правила организации труда и времени отдыха,

в т.ч. обеспечить достаточные перерывы для отдыха. Что касается перерывов для отдыха, важно, чтобы при работе в прохладных условиях их можно было проводить в теплом помещении.

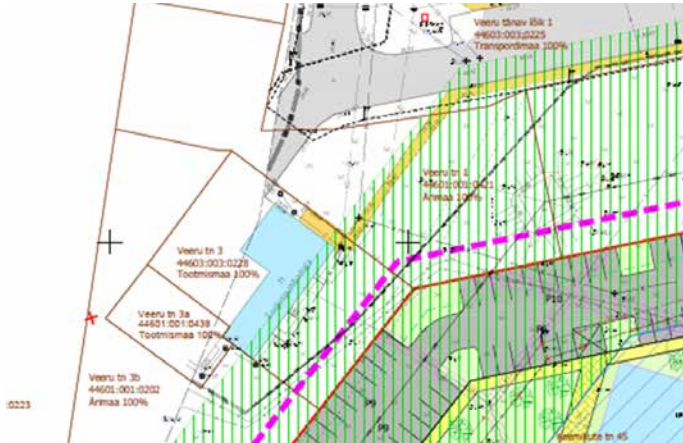
Для офисной работы используйте договоренности об удаленной работе, позволяя таким образом работникам находиться в более теплом домашнем офисе. Однако необходимо помнить, что удаленная работа может осуществляться только по договоренности, т.е. работодатель не может заставить работника работать удаленно для экономии расходов на отопление.

Кроме того, подумайте о рабочей одежде и при необходимости измените принятую практику. Работникам, носящим рабочую одежду, при необходимости следует приобрести более теплую одежду (например, теплое белье и носки).

В заключение можно сказать, что в ситуации кризиса необходимо сотрудничать и разумно учитывать интересы обеих сторон.

- **Работник, постарайтесь понять, что температура на рабочем месте в этом году будет ниже, чем, например, в прошлом году, и сделайте все возможное, чтобы смягчить ситуацию (например, одевайтесь теплее). Предложите и свои решения того, каким образом можно сэкономить на энергозатратах.**
- **Работодатель, помните о том, что экономить на тепле можно лишь в разумных пределах. Не ставьте работника в положение, когда он не может эффективно работать, потому что ему слишком холодно. Прислушайтесь к предложениям работников для смягчения ситуации.**

ИНФОРМАЦИЯ О ПЛАНИРОВКАХ



С установленными и находящимися на рассмотрении детальными планировками можно ознакомиться на сайте города Маарду: <https://maardu.kovtp.ee/detailplaneeringud> или в приемные часы в отделе планирования и строительства Маардуской городской управы по адресу: ул. Калласмаа, 1, Маарду; linnavalitsus@maardu.ee, тел. 6060729, 6060726.

Принятие и публичная экспозиция детальной планировки объектов недвижимости ул. Кеэмикуте, 45 и 45А и окрестной территории

Детальная планировка объектов недвижимости по адресу

ул. Кеэмикуте, 45 и 45А и окрестной территории была инициирована распоряжением Маардуской городской управы № 112 от 16.02.2017. Целью составления детальной планировки было формирование новых участков и установление права на строительство многоквартирных домов и коммерческих зданий, а также определение принципов озеленения, благоустройства и парковки, возможного местоположения путей доступа и сетей инженерно-технического обеспечения, необходимости в сервитутах и прочих ограничений в отношении недвижимой собственности, вытекающих из законов и правовых актов.

Площадь территории, подлежащей планировке, составляет около 1,7 га.

На участке предусмотрено право на строительство не более трех многоквартирных жилых домов и не более трех коммерческих зданий максимальной площадью застройки 2300 м² и высотой не более 38 м. Максимальная доля озеленения на участке с жилыми домами должна составлять не менее 30%, на земле коммерческого назначения – не менее 15%.

Детальная планировка объектов недвижимости ул. Кеэмикуте, 45 и 45А и окрестной территории была принята распоряжением Маардуской городской управы № 534 от 20.09.2022. **Публичная экспозиция детальной планировки будет проходить с 10.11.2022 по 24.11.2022.** В период работы публичной экспозиции все желающие могут представить свои письменные мнения по электронной почте linnavalitsus@maardu.ee или обычной почтой по адресу: Маардуская городская управа, отдел строительства и планирования, ул. Калласмаа, 1, Маарду, 74111.

О НОВОМ ПЕРИОДЕ ОРГАНИЗОВАННОГО ВЫВОЗА ОТХОДОВ

Весной 2023 года в городе Маарду начнется новый период организованного вывоза отходов. Поскольку текущий период, когда организованным вывозом занимался Таллиннский центр вторичного использования отходов, подходит к концу, то, по Закону об отходах, необходимо провести новую государственную закупку. Это значит, что может смениться перевозчик отходов, изменятся некоторые требования и цены. На данный момент государственная закупка для поиска нового перевозчика уже объявлена.



В рамках организованного вывоза по-прежнему будут вывозиться биоразлагаемые и смешанные бытовые отходы, бумага, картон и крупногабаритные отходы. Непосредственно перед началом нового периода будут разосланы новые условия и договоры и сообщено о последующих важнейших изменениях.

Отходы необходимо сортировать

Отходы необходимо сортировать в месте их возникновения. Тем самым мы повышаем качество отходов и улучшаем возможности их приема в оборот. Сортировка отходов поддерживает экономику замкнутого цикла и вторичное использование, бережет окружающую среду и сокращает вывоз мусора в не предназначенные для этого места. К сортировке мусора нужно относиться серьезно. Если отходы не сортируются в соответствии с законом, то это нарушение.

Одной из проблем сортировки отходов является то, что в смешанный бытовой мусор попадают пищевые отходы. Каж-

дое домохозяйство обязано собирать пищевые отходы отдельно.

Также люди не совсем понимают, что такое крупногабаритные отходы. Это отходы, которые по весу или размеру не входят в контейнер (предметы мебели, ковры, матрасы, карнизы, элементы обстановки и другие предметы, не являющиеся частью строения), — их необходимо собирать отдельно. Вывоз крупногабаритных отходов, который сейчас включен в услугу организованного вывоза, осуществляется в течение трех дней, если крупногабаритные отходы находятся непосредственно рядом с мусорным контейнером или внутри постройки с контейнерами (вывоз осуществляется по вторникам и пятницам).

Также обращаем внимание: если мусорный контейнер постоянно переполнен, владелец отходов должен приобрести контейнер большего объема или заказывать вывоз чаще.

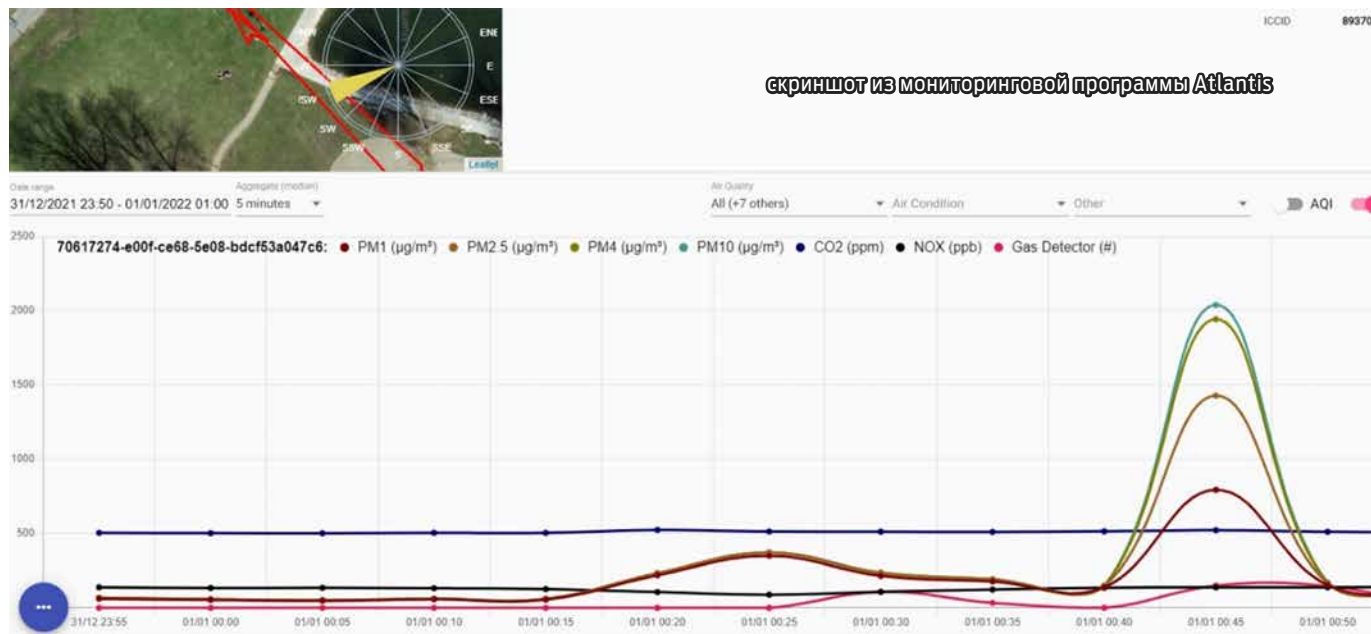
Если мы все сообща будем правильно сортировать отходы, наша жизненная среда будет красивее и чище.

КАЧЕСТВО ВОЗДУХА В КАЛЛАВЕРЕ ИЗМЕРЯЕТ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ДАТЧИК

В прошлом году представители Маардуской городской управы и различные заинтересованные группы провели ряд встреч по вопросам окружающей среды, на которых обсудили постоянную проблему запаха, беспокоящую население, и общее состояние атмосферного воздуха. От горожан поступила конкретная просьба поставить датчик мониторинга качества воздуха в реальном времени. Маардуской городской управой в компании Edmasta UAB была приобретена система Qweriu, которая установлена в парке Келламяэ на столбе освещения у пруда.

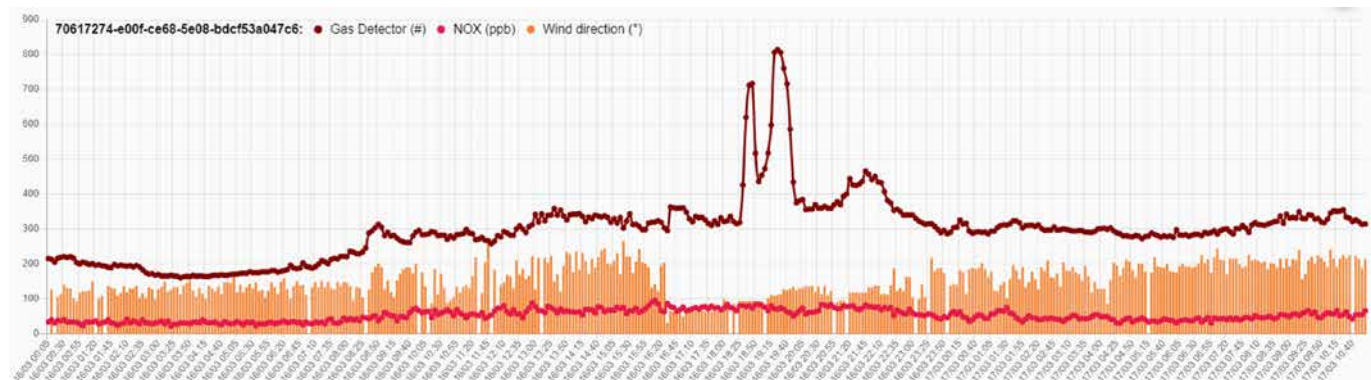
Системой Qweriu пользуются международные порты, например, в Антверпене и Клайпеде. Мониторинг поступающих

данных осуществляется в закрытой программе Atlantis. В качестве примера приводим данные текущего года:



На графике видно увеличение концентрации твердых частиц в воздухе — оно было вызвано фейерверком. Данная система имеет множество датчиков, которые позволяют видеть концентрацию не только твердых частиц, но и углекислого

газа, окиси азота и газа. Датчик газа улавливает и знакомый горожанам запах мусора, периодически доносящийся до города. Следующий пример датирован 15 марта 2022 года:

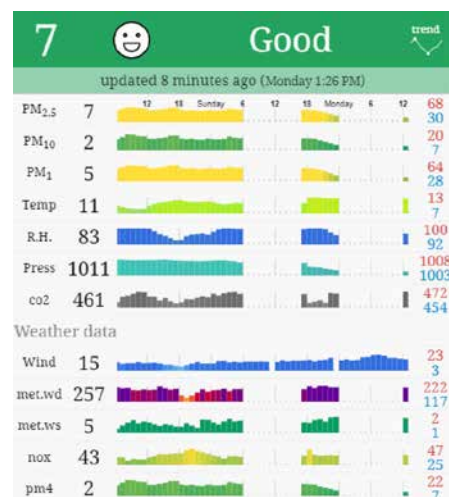


Неприятный запах ощущался в городе в определенные часы. Горожане сталкивались с ним в понедельник вечером у церкви. Временной период и данные системы мониторинга конкретно показали, что зловоние распространяется с юго-востока.

Все желающие могут ознакомиться с данными системы мониторинга по ссылке: https://aqicn.org/station/estonia/ino-se_maardu_001

Сейчас Маардуская городская управа занимается добавлением модуля метеостанции и датчика газа.

Маардуская городская управа делает все от себя зависящее, чтобы уменьшить проблему запаха, и данная система, бесспорно, помогает в этом разобраться.



НОВАЯ СТОИМОСТЬ ЗЕМЛИ СТАНЕТ ИЗВЕСТНА В ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ОКТЯБРЯ

В этом году, спустя 21 год, состоится плановая переоценка земли, которая даст объективную и современную информацию о ее рыночной стоимости. Новая стоимость земли будет обнародована на сайте Земельного департамента 31 октября.

ЗЕМЕЛЬНЫЙ ДЕПАРТАМЕНТ

Как проходит плановая переоценка земли?

В ходе плановой переоценки определяется ориентировочная рыночная стоимость одновременно всех земельных единиц Эстонии, то есть цена налогообложения земли. Оценивается только земля; лес и строения не оцениваются. Для оценивания не проводятся осмотры, результат рассчитывается на основе информации в базах данных при помощи моделей оценивания. Стоимость вычисляется путем сравнения стоимости состоявшихся сделок и сопоставления качеств оцениваемой земли.

Переоценка будет проводиться Земельным департаментом вместе с профессиональными оценщиками недвижимости. Собственникам земель делать для этого ничего не нужно, только лишь проверить правильность информации о своей земле в базах данных после обнародования результатов оценки 31.10.2022, желательно в течение одного года. С данными о сделках, на основании которых формируется оценка, ознакомиться нельзя, поскольку доступ к ним ограничен правилами защиты персональных данных.

Как переоценка повлияет на земельный налог?

Цена налогообложения земли, вычисляемая в результате плановой переоценки, является основанием для налогообложения земли. В 2022 и 2023 годах земельный налог будет исчисляться на основании цены налогообложения земли 2001 года. Результаты оценки 2022 года будут применяться для налогообложения начиная с 2024 года. Размер земельного налога для каждого земельного собственника будет известен лишь в конце 2023 года, когда Налогово-таможенный департамент рассчитает новый земельный налог. Помимо этого, для исчисления земельного налога будут применяться ставки земельного налога в местных самоуправлениях и сведения о налоговых льготах и налоговых освобождениях по каждому конкретному земельному участку или собственнику. Местные самоуправления утверждают новые ставки земельного налога не позднее 1 июля 2023 года.

Поскольку стоимость земли в последние двадцать лет многократно выросла, то цены налогообложения земли в 2022 году тоже будут в разы выше нынешних цен, действующих с 2001 года. Чтобы предотвратить скачкообразный рост земельного налога, максимальные ставки земельного налога снижены законом в 5 раз, а также установлено ограничение на рост земельного налога не более 10% в год.

Чем отличается нынешняя переоценка земли?

К процессу предыдущих переоценок (1993, 1996, 2001) активно привлекались местные самоуправления, и в разных регионах были несколько разные подходы. В этот раз переоценку проводит Земельный департамент вместе с профессиональными оценщиками по единой методике.

В ходе предыдущих переоценок формировались ценовые зоны, в результате по каждой зоне получали цены земель по целевому назначению и угодьям, после чего цену налогообложения земли приходилось рассчитывать отдельно для каждой кадастровой единицы. В этот раз стоимость земли будет вычисляться сразу для каждой земельной единицы.

По сравнению с предыдущими переоценками, сейчас мы имеем намного больше данных о сделках, что позволит использовать автоматические модели оценивания. Это значит, что все вычисления будут производиться автоматически, но модели оценивания (методика) разработаны командой оценщиков. Если информация о земельной единице в базах данных изменится, то результат оценки будет пересчитан сразу же после изменения данных земельного кадастра либо в конце года, когда изменятся данные в других базах.

Переход на автоматическую модель оценивания выведет переоценку земли на новый уровень и позволит получить современную и объективную информацию о стоимости земли. Помимо налогообложения, информацию о стоимости земли можно будет использовать в простых сделках (установление сервитуты, продажа и аренда земли, на которой нет строений и леса), для отражения стоимости земли в бухгалтерском учете или оценки новых инвестиционных возможностей. Однако при использовании результатов необходимо учитывать, что это массовая оценка и ее результат является статистическим обобщением. Вместе с тем результаты плановой переоценки будут значительно точнее нынешних возможностей статистики Земельного департамента по ценам на недвижимость (обзоры рынка, система запросов), поскольку будут учтены качества каждого земельного участка. В дальнейшем плановая переоценка земли будет проходить с периодичностью в четыре года. Это значит, что следующая переоценка состоится в 2026 году.

Результаты плановой переоценки земли 2022 года будут обнародованы 31 октября на сайте Земельного департамента www.maaamet.ee.

КОММУНАЛЬНЫЕ СЛУЖБЫ ГОРОДА ГОТОВЫ К ЗИМНЕМУ СЕЗОНУ

Как правило, зима наступает неожиданно, поэтому подготовка к ней в городе Маарду начинается в начале осени. 11 октября на территории коммунального предприятия Maardu Linnarahooldus, отвечающего за чистоту и порядок на городских улицах, состоялся традиционный смотр техники, который проводится с целью проверки общего состояния дорожно-уборочных машин и механизмов.

Проверка техники на готовность к работе в зимних условиях является в городе Маарду обязательной и проводится ежегодно. Поскольку зима может наступить внезапно, весь снегоуборочный инвентарь и техника готовы к вызовам зимы уже в начале октября.

В технопарке муниципального предприятия Maardu Linnarahooldus имеется 16 единиц техники, предназначенной для уборки города от снега и борьбы со скользкими дорогами. Это снегоуборочная техника на автомобильной и тракторной базе, а также мини-погрузчик Bobcat и специальные машины

для очистки пешеходных дорожек и тротуаров. Вся техника исправна и прошла предсезонную техническую проверку.

Для борьбы с обледенением на дорогах предприятие запаслось сопутствующими материалами: 700 тоннами реагентов и 125 тоннами гранитной крошки. На благо жителей города трудится слаженная команда из 60 человек.

Круглосуточный телефон Maardu Linnarahooldus: 60 60 800.

Пожелаем работникам предприятия благоприятной погоды, а жителям города – безопасной зимы.

ЖИТЕЛИ ЭСТОНИИ ВНОВЬ ПОЛУЧАТ РУКОВОДСТВО ПО ПОДГОТОВКЕ К КРИЗИСНЫМ СИТУАЦИЯМ

Начиная с октября в почтовый ящик каждого жителя Эстонии будет отправлен справочник, где собраны советы и руководство о том, как лучше всего справиться с возможной кризисной ситуацией. В случае кризиса необходимо учитывать, что одновременно в помощи нуждается много людей, поэтому требуется больше времени, чем обычно, чтобы помощь дошла до нуждающихся. Вот почему важно, чтобы каждое домохозяйство могло какое-то время самостоятельно справляться с ситуацией, отличной от обычной, и было готово к возможным кризисам на элементарном уровне.

СПАСАТЕЛЬНЫЙ ДЕПАРТАМЕНТ

Последние годы показали, что кризисы могут обрушиться и на Эстонию: в октябре 2019 года крупномасштабная буря оставила без электричества 60 000 домохозяйств на юго-востоке Эстонии и до неузнаваемости изменила повседневную жизнь людей. Последствия шторма затронули десятки тысяч людей и показали, что готовность к кризису была плохой. Так же нужно быть готовым к неожиданным и возможным отключениям электроэнергии в результате изменившейся ситуации с безопасностью, – как государственным учреждениям и предприятиям, так и каждому человеку.

«Не нужно бояться кризисных ситуаций – к ним нужно подготавливаться и быть готовым. Умный человек, заботящийся о своих близких, готовится вместе с семьей – думает, как справиться с более сложной ситуацией, чем обычно, следит за тем, чтобы дома был достаточный запас еды, питья, лекарств и предметов первой необходимости, а также думает о том, как помочь пожилым родственникам и соседям. В руководстве, которое будет отправлено каждому жителю страны, имеются советы о том, как люди должны подготовиться к кризисам, и дается обзор того, какие кризисы могут изменить нашу повседневную жизнь», – пояснил Микко Виркала, эксперт отдела превенции Спасательного департамента.

«В случае кризисов необходимо учитывать, что некоторые жизненно важные услуги могут быть прерваны, в том числе и привычные бытовые услуги – пропадет электричество, центральное отопление или подключение к интернету, у нас может случиться наводнение или по какой-то причине, например, дороги будут непроходимы. Это, в свою очередь, вызывает потребность в продовольствии, воде и информации», – добавил Виркала.

Исследования показывают, что готовность жителей Эстонии справиться с кризисом достаточно низка – менее пятой части населения оценили свою готовность к кризису как достаточную. Лучше всего к возможной чрезвычайной ситуации подготовлены жители Западной и Южной Эстонии, наименее подготовлены к чрезвычайной ситуации жители Северной Эстонии, не говорящие на эстонском языке и пожилые люди. После последних кризисных ситуаций население начало больше беспокоиться о готовности, а также больше, чем раньше, задумалось о домашнем запасе, но в целом подготовка по-прежнему находится на низком уровне. Чтобы напомнить основные моменты подготовки к кризису, Спасательный департамент в очередной раз рассылает населению справочник с руководством. Компактная книжка – хороший помощник, который стоит прочитать и держать

под рукой.

В конце 2020 года Спасательный департамент также разослал в почтовые ящики жителей Эстонии инструкции о том, как вести себя в кризисной ситуации. Теперь готов дополненный экземпляр, где, помимо уже знакомых тем, вы найдете инструкции о том, как бороться с проблемами психического здоровья, ситуациями информационной войны, военными угрозами и многими другими проблемами в кризисной ситуации. Также в середине справочника есть список возможных запасов, который можно взять с собой в магазин, чтобы убедиться, что дома есть все необходимое. Такой же список запасов можно найти на сайте olevalmis.ee/ru. Таким образом, его можно удобно распечатать, а также убедиться, что у пожилых родственников и соседей он тоже есть.

Руководство по поведению в кризисных ситуациях поступит в почтовые ящики 576 000 домохозяйств в ближайшие несколько месяцев. Справочники имеются на трех языках: эстонском, русском и английском. Если кому-то нужна дополнительная копия справочника или он нужен на другом языке, обратитесь в местное самоуправление или в ближайший спасательный центр. Кроме справочника, необходимую информацию можно также найти в мобильном приложении «Ole valmis!» и на сайте olevalmis.ee/ru.

С 24 ОКТЯБРЯ ИЗМЕНИЛОСЬ ВРЕМЯ ПОСЛЕДНЕГО ОТПРАВЛЕНИЯ ИЗ КАЛЛАВЕРЕ НА АВТОБУСНОМ МАРШРУТЕ КАЛЛАВЕРЕ-КОМБИНААДИ-КАЛЛАВЕРЕ

С 24 октября 2022 на автобусном маршруте Каллавере-Комбинаади-Каллавере изменилось последнее время отправления из Каллавере, теперь последнее отправление в 16:45. Данная автобусная линия бесплатна для всех пассажиров.

Расписание Каллавере-Комбинаад-Каллавере В будние дни (начиная с 24.10.2022)

KALLAVERE=>KOMBINAADI	
7:15	7:26
7:45	7:56
15:50	16:01
16:45	16:56

KOMBINAADI=>KALLAVERE

7:30	7:41
8:00	8:11
16:04	16:15
17:15	17:26

Автобусные остановки: Kallavere, Kallavere kauplus, Orumetsa, Haigla, Ringi, Maardu kalmistu, Kõõba, Kroodi, Fosforiidi, Kombinaadi и обратно в Каллавере на тех же остановках.

Желаем всем приятных и безопасных поездок!

КАЛЕЙДОСКОП СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

**5 октября**

Сегодня в Маардуском центре досуга состоялся праздничный концерт, посвященный Международному дню пожилых людей, где наши замечательные сениоры смогли насладиться выступлениями творческих коллективов Маарду и певцов из вокальной студии De Light. Сегодняшний концерт объединил пожилых людей нашего города, подарил им заслуженное внимание и возможность стать частью активной общественной жизни. Желаем вам красивой и радостной осени!

**10 октября**

В сотрудничестве с Davidcityline OÜ на стадионе Маардуской гимназии временно установлены Omnigym тренажеры под открытым небом – теперь у всех посетителей и любителей оздоровительных видов спорта есть возможность разнообразить свои занятия спортом и тренировать разные группы мышц на свежем воздухе. Тренажеры, установленные в рамках пилотного проекта, ждут своих посетителей в течение следующих двух месяцев - не стесняйтесь приезжать, смотреть и использовать тренажеры, чтобы помочь нам понять, может ли временный пилотный проект стать постоянным городским спортивным объектом в будущем. При большой активности и желании у жителей есть возможность предложить установку в Маарду тренажеров под открытым небом в рамках конкурса идей «Сделаем город красивее 2023» <https://www.volis.ee/gvolis/osale/index?kid=13563> В эту субботу в 11:00 на стадионе гимназии (Ринги, 64) пройдет пробная тренировка. Приходите и попробуйте!

**16 октября**

В это осеннее субботнее утро жители и гости Мууга собрались на традиционный забег и оздоровительную ходьбу, которую уже несколько лет подряд проводит гражданское объединение Emade Linn. Организаторы благодарят спонсоров забега VKM Trading OÜ, Anvol OÜ (XS Mänguasjad) и HKScan Estonia AS (Tallegg) за поддержку здорового образа жизни и оздоровительного спорта в Маарду. Мы готовы к старту, а вы? [#довстречивмууга](#)

**6 октября**

Строительство нового социального дома в Маарду идет полным ходом. Сегодня мы подошли к одному из важнейших этапов строительства – закладке краеугольного камня. Это событие в глазах многих будущих жильцов социального дома знаменует собой успешный старт строительства их нового и уютного жилья. Дальше мы все вместе можем наблюдать за ходом работ и поэтапным завершением строительства – пусть у каждого в нашем городе будет возможность жить в достойных и безопасных условиях. Строительные работы выполняют Enska Ehitus OÜ и Magma AS. Строительство нового социального дома планируется завершить к осени 2023 года. [#маардустроит](#)

**12 октября**

Детский сад Мууга празднует сегодня свой четвертый День рождения. Это было замечательное время, проведенное вместе, полное радостных эмоций, новых открытий, настоящей дружбы и сотрудничества. Мы поздравляем коллектив прекрасных педагогов, детей и родителей со знаменательной датой и от души желаем роста и процветания всем тем, кому дорог садик Мууга! [#вседорогиведутвМууга](#)

**21 октября**

Площадка Леннула в Мууга стала еще более уютной и зеленой – сегодня там было посажено 100 туй. [#довстречивмууга](#)

В МААРДУ ЧЕСТВОВАЛИ ВЫДАЮЩИХСЯ РАБОТНИКОВ СФЕРЫ ОБРАЗОВАНИЯ

«Учитель – это человек, который словно заботливый садовник делится каждый день частичкой своего разума и сердца с молодыми людьми».
Тоомас Хендрик Ильвес

Маардуская городская управа торжественно поздравила всех работников сферы образования, отметив грамотами и памятными наградами лучших из лучших. Имена победителей стали известны 7 октября на праздничном мероприятии, посвященном Дню учителя, которое в этом году прошло в стенах Каллавереской средней школы.



Конкурсное мероприятие «Учитель года Маарду» проходит в нашем городе в пятый раз. В этом году в десяти номинациях был представлен 31 замечательный маардуский педагог и работник сферы образования, чья работа может служить примером другим, кто вносит заметный вклад в поддержку развития учащихся, открыт к сотрудничеству и переменам в подходе к обучению.

Со словами огромного признания и большой благодарностью за особенный труд при воспитании подрастающего поколения выступил мэр города Маарду Владимир Архипов.

«Каждый раз, когда выступаю перед учителями, я волнуюсь, потому что вспоминаю свою первую учительницу. Она была замечательным человеком, а для меня и моих одноклассников – как вторая мама. Вот так же и ваши ученики воспринимают вас. Это так здорово! – сказал в своем обращении Владимир Архипов. – Труд учителя невероятно сложен и в то же время очень почетен. На вас равняются юные граждане нашего общества, которым предстоит продолжать добрые дела и начинания взрослых. Благодарю вас от всего сердца!»

Самая волнительная часть мероприятия – награждение номинантов и победителей конкурса – прошла в сопровождении громких аплодисментов. Памятные награды, цветы и грамоты вручали председатель Маардуского городского собрания Айлар Пира, мэр города Маарду Владимир Архипов и вице-мэр города Маарду Аурика Син.

Номинанты и лауреаты конкурса «Учитель года 2022»

Лучший представитель вспомогательного персонала детского сада:

Лауреат **Зинаида Костенко**, детский сад «Руккилилль»

Номинанты:

Марина Булатова, детский сад «Мууга»

Анжела Ноорлинд, детский сад «Рыым»

Наталья Плотникова, детский сад «Сипсик»

Лучший педагог детского сада:

Лауреат **Оксана Савинова**, детский сад «Рыым»

Номинанты:

Лариса Лантрат, детский сад «Мууга»

Марина Иволина, детский сад «Руккилилль»

Тэрье Суллакатко, детский сад «Сипсик»

Лучший молодой педагог:

Лауреат **Туули-Мария Вилл**, Каллавереская средняя школа

Номинанты:

Юлия Гриняк, детский сад «Рыым»

Кристи Штауб, детский сад «Сипсик»

Лучший классный руководитель:

Лауреат **Анни Пиксон**, Маардуская гимназия

Номинанты:

Эло Матси, Каллавереская средняя школа

Татьяна Полякова, Маардуская основная школа

Лучший предметник основной школы:

Лауреат **Ирина Кочубей**, Маардуская основная школа
Номинант:

Александра Новашевская, Каллавереская средняя школа

Лучший учитель гимназии:

Лауреат **Маура Паглино**, Маардуская гимназия
Номинант:

Катрин Кууск, Каллавереская средняя школа

Лучший классный руководитель:

Лауреат **Ирина Агу**, Маардуская основная школа
Номинант:

Маргит Кюннап, Каллавереская средняя школа

Лучший опорный специалист:

Лауреат **Ану Сибритс**, детский сад «Сипсик»
Номинанты:

Лиис-Мари Ярвэ, Каллавереская средняя школа

Галина Попович, Маардуская гимназия

Айли Лиллемаа, Маардуская основная школа

Юлия Загвоздкина, детский сад «Рыым»

Лучший руководитель образовательного учреждения:

Лауреат **Кайдер Вардья**, Маардуская гимназия
Номинант:

Маргус Тыниссаар, Каллавереская средняя школа

Премия «Дело жизни»:

Лауреат **Кадри Петерсон**, детский сад «Мууга»
Номинанты:

Валентина Катышева, Маардуская основная школа

Елена Сорокина, детский сад «Рукиллиль»

Галина Попова, детский сад «Рыым»

Дорогие наши учителя! Поздравляем вас с профессиональ-



Вручение награды лауреату конкурса в номинации «Лучший руководитель образовательного учреждения» Кайдери Вардья

ным праздником! Желаем вам выдержки, мудрости и терпения. Пусть каждый день будет наполнен радостью и улыбками. Огромный вам земной поклон за этот непростой и важный труд. Ваша работа – это самое настоящее призвание, к которому нужно подходить только с открытым сердцем и всей добротой души. Спасибо за ваше душевное тепло, за мудрость, честность и огромное терпение. Только человек, искренне любящий детей, может трудиться в школе или детском саду. Спасибо, что вы посвящаете себя своей профессии. Именно за это с большой благодарностью и уважением вас помнят ваши ученики всю свою жизнь.

Счастья и здоровья вам! С праздником, дорогие педагоги!



Мэр г. Маарду Владимир Архипов, номинант конкурса Валентина Катышева, лауреат конкурса в номинации «Дело жизни» Кадри Петерсон, вице-мэр г. Маарду Аурика Син, номинант конкурса Елена Сорокина, председатель Маардуского горсобрания Айлар Пира

21 ГОД УЧАСТИЯ В ГОСУДАРСТВЕННОМ ИНТЕГРАЦИОННОМ ПРОЕКТЕ MINU RIIK

ИРИНА ЕЛИСЕЕВА

Учитель истории и обществоведения Маардуской основной школы

Где заседает эстонский парламент? Где резиденция президента Эстонской Республики? В каком здании работает правительство? Вопросы, ответы на которые ученикам много лет дает проект MINU RIIK. Общегосударственный интеграционный проект MINU RIIK предназначен для учеников выпускных классов русских школ Эстонии. Маардуская основная школа многие годы активно принимает участие во всех мероприятиях этого интересного проекта.

18 и 19 октября в рамках проекта MINU RIIK девятиклассников нашей школы встречали Европейский развлекательный центр (Euroora Elamuskeskus), Рийгигогу, Банк Эстонии (Eesti Pank) и Дом Стенбока, в котором заседает правительство Эстонии.

Европейский развлекательный центр не так давно открылся в Доме Европы на бульваре Рявала в Таллинне. В этом центре можно ознакомиться с интерактивной выставкой, рассказывающей о людях, государствах, учреждениях и областях деятельности Европейского союза. Здесь можно посмотреть фильм о формировании Европейского союза и функционировании европейской демократии в кинотеатре с обзором 360°. А еще можно сделать увлекательные задания на эстонском или английском языке с помощью интерактивных подсказок. Особенно увлекательна карта Европы. И так здорово получить за выполненное задание оценку!

Экскурсии по зданию парламента всегда привлекают

внимание ребят – как же еще попасть в главное здание государства? В этом году нам повезло оказаться в гуще событий политики – на заседании Рийгигогу парламентарии активно обсуждали насущные вопросы. Ученики увидели, как в зале для заседаний проходят обсуждение и голосование и, конечно, по традиции встретились с депутатом.

Удалось пообедать в столовой Рийгигогу. К слову сказать, кормят там отменно.

Дом Стенбока знают и видели многие – красивое здание с балконом и колоннами в северной части Вышгорода. Этот дом является резиденцией Правительства Эстонской Республики. Именно здесь можно встретить премьер-министра, да и всех других министров тоже, но ученики нашей школы решили на несколько минут занять их места, представив себя на заседании кабинета министров.

Проект MINU RIIK помогает прикоснуться к политической жизни страны, ощутить себя значимым и имеющим роль в ее истории, увидеть воочию людей, решающих наши судьбы. Ну и, конечно, узнать много нового. За годы участия в проекте MINU RIIK наши ученики побывали также в Музее Банка Эстонии, в Летной гавани, в Канцелярии Президента Эстонской Республики в Кадриорге, в Эстонском историческом музее.

С проектом MINU RIIK в этом году мы еще не прощаемся, так как ребята будут принимать участие в конкурсе эссе, который организуется ко Дню гражданина совместно с Тартуской городской библиотекой им. Оскара Лутса. Тема эссе очень необычная: «Моя библиотека – в городе, в кармане, в сердце...»



В МААРДУСКОЙ ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ СОСТОЯЛСЯ ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ДЕНЬ



ЮЛИЯ СТРУКОВА

Завуч начальных классов в Маардуской основной школе

18 октября в рамках проектной недели Маардускую основную школу посетили ученики 6 класса эстонской школы Gaia. Наши ученики 5 «А» класса провели для гостей экскурсию по школе, посетили совместный интегрированный урок русского и эстонского языка, а также поучаствовали в экскурсионном квесте по городу под чутким руководством учащихся-скаутов из нашего школьного кружка.

Вне всякого сомнения, мероприятия сплотили наших учащихся и гостей из эстонской школы, у всех была возможность

практиковать свои знания эстонского и русского языков в реальном общении.

Благодарим за организацию мероприятий завучей Веронику Пирк и Юлию Струкову, учителя русского языка школы Gaia Дмитрия Дюженкова, руководителя по интересам Евгению Душакову, учителя кружка скаутов Светлану Погусову!

Это был незабываемый день, наполненный прекрасными эмоциями. Надеемся на дальнейшее сотрудничество наших школ. Спасибо учащимся школы Gaia за активное участие в мероприятиях, ученикам 5 «А» класса и участникам кружка скаутов за теплый прием гостей и проведение экскурсии по школе и в городе!

ПОЕЗДКА В ШКОЛУ РУИЛА



ИРИНА КОЧУБЕЙ

Учитель русского языка и литературы

Маардуская основная школа вот уже несколько лет сотрудничает с основной школой Руила. Наша общая цель – подружить ребят, погрузить их в языковую среду, чтобы помочь овладеть как эстонским, так и русским языком для использования его в ежедневном общении.

К нашей всеобщей радости, в этом учебном году нас опять пригласили в гости. Было решено, что поедет один из 5-х классов, в котором учатся ученики, прибывшие из Украины.

Погода выдалась по-осеннему замечательная, а это важно, так как школа Руила находится в живописном месте. Встретили нас очень душевно: мы обнимались и приветствовали друг друга на двух языках. Хотя поначалу ребята стеснялись, вся неуверенность быстро позабылась благодаря теплому приему, оказанному нам.

Поначалу эстонские ребята пригласили нас на школьный

стадион для утренней пробежки – с этого момента и началось настоящее знакомство и общение. Затем нам провели экскурсию по ближайшим окрестностям, показали лошадей и рассказали о том, как ученики школы занимаются конным спортом.

Не менее интересным было общение в кабинете домашнего хозяйства, куда нас пригласили для совместного обеда. Под руководством учителей ребята приготовили тесто и начали выпекать блины. Общение проходило на двух языках: все друг друга понимали и друг другу помогали. Одни выпекали блины, другие делали бутерброды, кто-то накрывал на стол. Когда все было готово, состоялось незабываемое угощение за общим столом.

После обеда в актовом зале школы нам предложили поучаствовать в веселых эстонских народных играх, которые являются неотъемлемой частью культуры и быта эстонского народа. Эти старинные развлечения сделали нашу поездку праздничной, добавив в нее много радости. Надо ли говорить, что поездка в школу Руила оставила только самые приятные впечатления?

С ПЕРВОГО СЕНТЯБРЯ ПО ПЯТОЕ ОКТЯБРЯ

ТИЙНА КИХУПАНЕ

Классный руководитель 10 «D» класса Маардуской гимназии

Наступила золотая осень. Каждый год пятого октября мы отмечаем День учителя. Но задумывались ли вы, что все эти достойные похвалы люди, стоящие перед учениками, тоже когда-то были детьми и тоже когда-то пошли в школу впервые? Ученики 10 «D» класса Маардуской гимназии расспросили учителей и работников школы, как начался их учебный путь, который длится уже не один десяток лет. Желаем всем причастным приятных воспоминаний и еще много счастливых первых сентября в будущем!

У нашей учительницы трудового обучения первый учебный день был 1 сентября 1981 года в Пярнуской средней школе № 3 (нынешняя Пярнуская школа Таммсааре). Первый класс в тот год был довольно большим – 33 ученика, из них двое были детсадовскими друзьями нашей учительницы. По ее словам, первый день в школе ей очень понравился, и у нее даже сохранились фотографии этого знаменательного дня.

Учитель трудового обучения Маардуской гимназии поделился воспоминаниями о своем первом сентября. 1 сентября 1967 года он пошел в Таллиннскую среднюю школу № 23. В его первом классе было около 30 учеников, в том числе двое его друзей. Его классным руководителем была Елена Григорьевна Савельева.

Наш учитель литературы пошел в первый класс в 1975 году. В его первом классе было 8 учеников. Погода была солнечной, и он был легко и нарядно одет – в черный костюм и белую рубашку. Наш учитель помнит даже имя своего первого классного руководителя – Линда Варик.

Учительница эстонского языка в начальных классах пошла в школу в 1981 году. Стояла солнечная теплая погода. На ней было платье, белые колготки и красивые туфельки. В ее первом классе было 37 учеников, а первую классную руководительницу звали Тамара.

Работница Маардуской гимназии поделилась со мной воспоминаниями о своем первом школьном дне. Ее первое сентября было веселым. У нее были белые косички, красивая юбка и блузка. В ее классе было 32 ученика, и как минимум десятерых из них она знала с детского сада. Первый день в школе ей понравился.

Учитель физкультуры Маардуской гимназии поделился воспоминаниями о своем первом сентября. В школу он пошел в 1971 году. В классе было 20 учеников, из них двое – его хорошие друзья. Классной руководительницей была Ольга Волкова. Он учился в Таллиннской школе № 23.

Первый учебный день нашей учительницы эстонского языка был в 1978 году в восьмилетней Таллиннской школе № 28 (нынешняя Хийуская основная школа). Она очень хотела пойти в школу, потому что тогда не нужно ходить в детский сад. Знакомых в классе у нее не было, но была одна девочка, мама которой знала маму учительницы, и их посадили за парту вместе. Интересно, что ее классная руководительница была первой учительницей ее отца, и иногда учительница называла ее именем папы. В тот день она была рада, но немного взволнована, ведь все было новым и незнакомым.

Воспоминания собрали **Аделия Соловьева, Сандер Житников, Лайма Хамитова, Стефани Лаас, Яна Ткачева, Виктория Балахонова и Арсений Савинов.**

МААРДУСКИЙ ДНЕВНОЙ ЦЕНТР ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ ОТПРАЗДНОВАЛ ВОСЬМОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

3 октября свой восьмой день рождения празднично отметил Маардуский дневной центр для людей с особыми потребностями, который предоставляет особым молодым людям условия для ежедневной деятельности в соответствии с возрастом и возможностями.

После окончания школы молодые люди с особыми потребностями часто остаются без какой-либо целенаправленной деятельности и среды общения, что негативно сказывается на их социальных навыках и реабилитации. Так восемь лет назад родилось решение Маардуской горуправы о создании дневного центра для особой молодежи, который предлагает молодым людям развивающую и посильную деятельность в безопасной для них среде. В течение этих лет центр постоянно развивался и на сегодняшний день он предлагает качественные опорные услуги для молодежи с особыми потребностями на обоих языках.

Центр действует в помещении по адресу Кеэмикуте, 12а. Он открыт по будням с 8:15 до 17:00. Каждый день центр посещают 12 человек с особыми потребностями, для которых сотрудники центра разработали специальную программу и план на каждый день. Все услуги центра и питание в нем – бесплатны.

Мы от всей души поздравляем наших самых особенных, солнечных и чистых сердцем маардусцев с праздником и желаем здоровья, бодрости духа, безграничной радости! Благодарим всех сотрудников Маардуского дневного центра за то, что каждый день они делают жизнь особых людей лучше и помогают самым уязвимым членам нашего общества.



ПРОФЕССИЯ УЧИТЕЛЬ: БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ

Весной 1975 года в одной из столичных газет было опубликовано интервью с выпускниками 53-й средней школы г. Таллинна, в котором на вечный вопрос «Кем стать?» 17-летняя девушка ответила: «Учителем». Затем продолжила: «Это так важно – быть человеком в школе». Той девушкой была я. С тех пор моя жизнь связана со школой.

НАТАЛЬЯ МИРОНОВА
Педагог

Оглядываясь на прожитые в этой непростой, но полной радости и вдохновения профессии, хочу дать короткий обзор, который поможет молодежи, стоящей на пути выбора профессии.

Стоит отметить, что при составлении статьи я опиралась не только на свой многолетний опыт, но и на мнение своих коллег, к которым обратилась с просьбой выделить основные плюсы и минусы в работе учителя. Беседовала и с молодыми учителями, и с опытными педагогами. Даже разговаривала со своей мамой, проработавшей в школе 55 лет. Удивительно, но мнения коллег о профессии совпали.

Начнем с плюсов:

- Нескончаемый поток адреналина! Ученики заряжают энергией. Ловишь новые идеи, мысли, вспоминаешь себя в школьные годы. Погружаешься в учебную атмосферу, вдохновляешься трудом и результатом, получаешь бесконечное удовольствие от работы с детьми, испытываешь положительные эмоции от общения с ними. Радуешься успехам учеников.
- Работа в школе – это живое общение с разными людьми, знакомство с их увлечениями и взглядами на жизнь.
- Работа в школе – это свобода действий. Учитель – хозяин своего урока, поэтому делится опытом и передает знания так, как считает нужным. При этом учитель – это не «говорящая голова», предоставляющая факты. Это человек, который подскажет, как найти нужную информацию, проанализировать и использовать ее. Задача учителя – мотивировать детей, чтобы на урок они не шли, а бежали, зная, что там интересно, что им рады и их ждут.
- Стабильность – еще один плюс в нашей работе.
- Коллеги отметили, что в работе с молодежью учитель – пример для подражания и наставник. Это очень важно, как бы пафосно ни звучало.
- Благодаря детям остаешься «на гребне волны». Учитель обязан, так сказать, быть в теме, поскольку придется узнать, что популярно в Youtube, почему «Вите нужно выйти», какой фильм или спектакль посоветовать, должен понимать лексику молодежи и знать имена звездных тиктокеров и спортсменов. Как видите, без постоянного развития не обойтись: это и курсы, и изучение современных технологий, и книги, и еще много всего интересного и удивительного.
- Большой плюс профессии – долгие летние каникулы. Приятно летом отдыхать и набираться сил.
- Плюсом является эффект новизны, ведь работа в школе не может быть скучной: новые дети, новые вопросы, новый взгляд на ситуации.
- Каждый учитель знает, что плохих детей нет. Надо по-

нимать, что не все ученики полюбят твой предмет, и твой урок не всегда будет самым важным. Дети часто нуждаются в том, чтобы их слушали и слышали, давали конкретные ответы на конкретные вопросы, помогли и поддерживали в стрессовых ситуациях (пусть даже потратив урок не на урок, а на добрый и честный разговор). Равнодушные люди в школе не задерживаются. Таких учителей ученики отвергают.

- Поверьте, каждый учитель счастлив видеть результаты труда, рад успехам учеников. Приятно видеть детей, которые выросли и нашли себя в жизни.

А что же с минусами? Увы, таковые найдутся. И довольно существенные. Давайте разбираться.

Работа учителя – это

- огромная ответственность как за детей, так и за свои действия;
- серьезная нагрузка, как физическая (да-да!), так и психологическая;
- стресс и напряжение;
- непростые взаимоотношения с родителями, которые не всегда доверяют, а иногда и вмешиваются в работу учителя, однако важно помнить, что треугольник «ученик – учитель – родитель» является основой качественного образования;
- работа 24x7, отсутствие личного пространства;
- зарплата, которая никак не компенсирует времени, затраченного на работу.

Дорогие выпускники, надеюсь, эти объективные выводы никого не испугали. Если ваше сердце подсказывает вам, что вы любите детей и готовы к ежедневным открытиям, вдохновению, к тому, что никогда не будет скучно, то вам непременно нужно готовиться к профессии учителя. Пусть ваш выбор станет призванием. Удачи вам!

P.S. Благодарю своих коллег за отзывчивость и помощь в составлении этого материала. Дорогие коллеги! Поздравляю вас с прошедшим Днем учителя!

Пусть ваш труд всегда ценится, а старания и надежды непременно будут оправданы. Пусть в жизни всегда присутствует волшебный мир добра и счастья!



ДЕТСКИЙ КОНКУРС КРАСОТЫ «ЖЕМЧУЖИНКА 2022»

24 сентября в Маардуском центре досуга при поддержке городской управы Маарду состоялся детский конкурс красоты и талантов под названием «Жемчужинка 2022» (Pärlike 2022).

В конкурсе принимали участие дети в возрасте от шести до десяти лет, проживающие как в Маарду, так и в Таллинне. По словам организаторов мероприятия, Виктории Тимохиной и Илоны Андреевой, подобные конкурсы дают детям возможность научиться преподносить себя публике, не бояться сцены, демонстрировать таланты и открыть в себе новые горизонты. Во время конкурса у участников было целых семь выходов на сцену, в каждом из которых дети показывали себя в разных образах.

Итогом конкурсного дня стали долгожданные награждения победительниц.

Главный титул конкурса красоты – **мисс Pärlike 2022** – получила **Анастасия Клементьева**. Титул первой принцессы достался **Устине Боженко**. **Второй принцессой конкурса Pärlike 2022** стала конкурсантка с красивым именем **Айлин Азизов**. Поздравляем победительниц и желаем всем участницам конкурса продолжать развивать свои таланты!

Конкурсный день был насыщен яркими и динамичными шоу-программами. На сцене гостей радовали пригласенные творческие коллективы и артисты, большинство из которых являются представителями детской и юношеской возрастных категорий.

Стоит напомнить, что в городе Маарду традиция проводить конкурсы красоты зародилась много лет назад. Идейным вдохновителем традиции является почетная жительница города Маарду **Антонина Романовна Ярошенко**, которая и по сей день руководит Театром мод «Натали». Нынешние организаторы конкурса «Жемчужинка» – **Виктория Тимохина** и **Илона Андреева** – являются ученицами Антонины Романовны, так что искусство в городе живет и в прямом смысле слова передается из поколения в поколение.



Мисс Pärlike 2022 Анастасия Клементьева



Принцессы конкурса: Устина Боженко (слева) и Айлин Азизов

МААРДУСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ПРИГЛАШАЕТ ПОСЕТИТЬ ВЫСТАВКУ ПОД НАЗВАНИЕМ «МЫ ЛЮБИМ ЖИВОТНЫХ»

ОЛГА ХААК

Педагог художественного отделения Маардуской школы искусств

Как известно, одна из любимых тем для рисования детей – это животные. В октябре дети художественного отделения школы подготовили выставку рисунков диких и домашних животных. Всего на выставке представлено 30 работ. В экспозициях можно увидеть как знакомых животных, так и редких, обитающих в других странах на других континентах. Интересно, что у каждого рисунка есть прототип в природе.

Все представленные на выставке работы выполнены в разных техниках рисования, то есть с использованием различных способов и приемов изображения, навыков и умений, поэтому каждый рисунок по-своему интересен и выразителен. В свои работы дети вложили частичку себя, и выставка получилась живая, яркая и добрая.

Мы гордимся нашими учениками и приглашаем желающих посетить выставку в Маардуской школе искусств до 1 декабря. Работы можно посмотреть в фойе на первом этаже в часы работы школы. «Мы любим животных» - так обычно говорят дети, а их работы – это наилучшее тому подтверждение!



ЧТО НУЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЧТОБЫ ВАШ КРИЗИСНЫЙ ЗАПАС НЕ СТАЛ ИСТОЧНИКОМ ОПАСНОСТИ

В тревожное время многие из нас очень разумно сделали запасы на случай кризиса: продукты питания, лекарства, химикаты, батарейки и т.д. В семьях с детьми, а также бабушкам и дедушкам стоит подумать о том, как хранить все эти запасы таким образом, чтобы сами предметы первой необходимости не стали опасностью для других.

МАРЕ ОДЕР

Информационный центр по отравлениям

Ежегодно в Эстонии происходит более 5 000 случаев отравлений. Хотя дом должен быть нашей крепостью, 90% несчастных случаев с отравлениями происходят именно в нем. Несчастные случаи часто происходят с маленькими детьми, которые познают мир, пробуя все на вкус. Чаше чем в среднем, несчастные случаи случаются и с пожилыми людьми. Однако большинство отравлений носят типичный характер, и знание их позволяет легко предотвратить несчастные случаи.

Лекарства должны храниться в аптечке

Большинство несчастных случаев с отравлениями происходит с лекарствами. Причиной является прием неправильного лекарства или прием большей дозы лекарства. Для обеспечения безопасности лекарства необходимо хранить в месте, доступном только для взрослых. Самое безопасное место для хранения лекарств — запирающийся шкафчик.

При раскладывании лекарств также стоит подумать о ситуации, когда человек, принимающий лекарство, делает это в спешке, а перепутать лекарства могут и молодые люди. Раскладывая лекарства также стоит отметить и сроки годности. Просроченные лекарства необходимо отнести обратно в аптеку. Все аптеки занимаются приемом просроченных лекарств бесплатно.

Чтобы взрослые члены семьи могли лучше ориентироваться среди лекарств, не кладите в одну коробку блистеры с разными лекарствами. Также не следует хранить блистеры с лекарствами в открытом виде, так как их легко перепутать. Во избежание повторного приема дозы лекарства стоит разложить лекарства в специальный дозатор для лекарств, который также должен храниться в недоступном для детей месте.

Хранение химикатов должно быть хорошо продумано

Существует множество способов отравиться химическими веществами, но самый «верный способ» отравления — это налить химикат в бутылку из-под лимонада или воды. Особенно опасен 30%-й раствор уксуса, ведь даже один глоток может привести к разъеданию слизистых. Для домашнего использования разумно покупать только 10%-й раствор уксуса, который при случайном употреблении вызывает проходящее раздражение слизистой оболочки.

Химикаты также следует хранить так, чтобы дети не могли до них добраться. Детям особенно нравятся моющие средства со

сладким запахом, красочные флаконы и капсулы с гелем для стирки. Последние очень опасны для маленьких детей, так как продукт, содержащийся в них, обладает разъедающим действием, и стенка капсулы легко растворяется.

Некоторое время назад мы получили информацию о случае с пожилым человеком, который подумал, что капсула с гелем для стирки — это модная заправка для салата, и подал ее на обеденный стол. Чтобы избежать подобных ситуаций, стоит организовать хранение так, чтобы все члены семьи знали, с чем имеют дело, когда в доме начинают использовать новое средство в новой упаковке.

Батарейки должны храниться в определенном месте

Батарейки помогают нам получить радость от игрушек и помогают использовать фонари в экстремальных ситуациях, но человеческому организму они наносят большой вред. Крошечные кнопочные батарейки особенно опасны, т.к. при контакте с жидкостью они вызывают усиливающийся со временем разъедающий эффект. Последствия могут быть очень серьезными, поэтому они должны быть вне досягаемости детей. Также стоит проверить, чтобы крышки ячеек для батареек во всех домашних приборах и игрушках были плотно закрыты.

Маленький флакончик может привести к большому несчастью

В наших домах можно найти различные флакончики объемом 10 мл, которые могут содержать лекарства, глазные капли, средство для защиты растений, эфирное масло, жидкость для заправки электронных сигарет и многое другое. Опыт информационного центра по отравлениям показывает, что путаница с флаконами является частой причиной отравления. Это особенно важно для родителей маленьких детей.

В случае сомнений или несчастного случая звоните по номеру 16662!

В случае отравления или подозрения на отравление всегда стоит позвонить на информационную линию по вопросам отравлений 16662, где опытные консультанты помогут выяснить степень опасности ситуации и найти правильное решение. Инфолиния по вопросам отравлений работает круглосуточно, и вы можете обратиться за консультацией на эстонском, русском или английском языках. Запишите в телефон номер инфолинии по вопросам отравлений 16662 уже сейчас, ведь в будущем, в момент несчастного случая, вы можете не вспомнить правильный номер.



ЗАМЕЧАЙТЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ВОКРУГ!

Регийна Кюйнарпуу, руководитель фирмы ЕНА, занимающейся оказанием услуг на дому, руководитель деятельности пожилых людей, названная Эстонской ассоциацией социальной работы в 2021 году опорным лицом и личным помощником, говорит, что случаи падения среди пожилых людей часто обусловлены ложным стыдом, мешающим попросить о помощи. О первых падениях старики не говорят, но в следующий раз могут не суметь встать самостоятельно, при этом телефон, чтобы вызвать помощь, находится слишком далеко.

Как выглядит Ваш рабочий день?

На нынешнем жизненном этапе я и руковожу предприятием, и напрямую занимаюсь обслуживанием клиентов. Есть клиенты, к которым мы ходим раз в неделю. Есть и такие, к кому мы ходим ежедневно с понедельника по воскресенье по два-четыре раза в день. Мы ставим своей целью подойти к потребностям клиентов персонально и оказывать услуги максимально гибко. Действия мы оговариваем заранее. У нас есть как более самостоятельные клиенты, которым требуется чуть меньше поддержки, так и такие, кто не встает с постели. В работе с последними у нас сформирована очень хорошая сеть поддержки, поскольку фундаментом нашей работы является команда. Это очень-очень важно. У одного клиента ситуация более сложная, поскольку его дочь живет в США. В таких случаях нужно адаптировать услугу под клиента, чтобы он мог безопасно жить в своем доме.

По статистике Спасательного департамента*, в год происходит порядка 1000 случаев падения пожилых людей у себя дома, а, по данным Департамента здоровья, в прошлом году более 70 таких падений привели к смерти. Вы ежедневно посещаете дома пожилых людей, какова ситуация в реальности?

Это многогранная проблема. С одной стороны, падения обусловлены домашней обстановкой: провода, много мебели, старых вещей, плохое освещение. С другой стороны, причиной является утрата физических способностей, в некоторых случаях люди нерегулярно ходят к врачу или не хотят выполнять предписания врача.

Кроме того, большой проблемой является ложный стыд: люди отказываются просить о помощи, утверждая, что справятся сами. Также это нежелание обременять членов семьи. Пожилые часто говорят, что у детей работа и своя семья, о которой нужно заботиться. Поэтому старики пытаются справляться самостоятельно, хотя зачастую это заканчивается печально.

Пожилые обычно не говорят о первых падениях, но в следующий раз могут не суметь встать самостоятельно, при этом телефон, чтобы вызвать помощь, находится слишком далеко.

Пару месяцев назад у меня был случай: клиент с ролятором упал во время приготовления пищи. Плита раскалилась, телефон лежал в кармашке на рукоятке ролятора. Ролятор упал на клиента и, совершенно удивительным образом, телефон вылетел и приземлился прямо у него на груди, и он смог позвать на помощь.

Приезжающие на вызовы спасатели сталкиваются с большой проблемой: дверь заперта, а ключи вставлены в замок изнутри. Из-за этого уходит больше времени, чтобы добраться до пострадавшего, а в таких ситуациях каждая минута на счету. Как выглядит жилье пожилого человека? Что нужно сделать, чтобы жилье было безопасным?

У всех разные дома. Подходящее жилье для пожилого человека – это квартира с широкими дверными проемами, без порогов, без ненужных предметов и проводов на полу, где легко передвигаться со вспомогательными средствами.

Зачастую пожилые люди не хотят отказываться от своих вещей и хранят мебель и домашнюю утварь, связанную с воспоминаниями. Это особенно характерно для тех, кто по-

терял партнера и не хочет расставаться с воспоминаниями.

Вместе с тем в процессе адаптации жилья нельзя сразу делать большие изменения: это может плохо сказаться на душевном здоровье человека. Но можно немного расчистить пространство: убрать ненужные ковры, закрепить проходы вдоль стен, убрать их с проходов, при необходимости передвинуть небольшие предметы мебели, убрать на место скопившиеся пакеты, коробки и другие предметы, которые не используются каждый день. Особую опасность представляет ванная комната, где происходит много несчастных случаев: поверхности, на которые можно опереться, бывают мокрыми и скользкими, раковина может шататься. Да и телефон в ванную обычно не берут.

Я призываю людей замечать пожилых и их потребности в помощи, будь то соседка или совершенно посторонний человек. Замечайте, вмешивайтесь или зовите помощь! Например, если вы заметили, что в почтовом ящике соседа скапливаются газеты или вы уже долго не встречали его в подъезде, стоит обратить на это внимание. Замечать и помогать очень важно. Возможно, в нашем обществе это не так распространено, как в других странах, но нам стоит двигаться в этом направлении: замечать людей вокруг и реагировать, если их поведение необычно изменилось.

Насколько близкие поддерживают Вас в Вашей работе? Достаточно ли Вам этой поддержки?

Сердце радуется при виде сплоченных семей, где каждый прилагает максимум усилий, чтобы все было в порядке. Когда семья оказывается перед фактом, что близкий человек нуждается в уходе, каждый член семьи меняет распорядок своей жизни соответствующим образом и прилагает усилия в меру своих способностей. Я думаю, что крайне важно делить нагрузку по уходу, это позволит отдыхать в перерыве между другими обязанностями. Конечно, по закону каждый обязан заботиться о своих родителях, за исключением определенных случаев, когда член семьи освобождается от обязанности предоставления содержания.

Почему у пожилого человека, когда он завершает трудовую деятельность и постоянно находится дома, или когда умирает его партнер, ухудшается физическое или психическое здоровье?

Мне кажется, что после выхода на пенсию человек зачастую как будто теряет свою ценность для общества. Надежно сформировавшийся жизненный уклад, длившийся годами, меняется со дня, и, кажется, больше нет никаких дел, имеющих цель. У человека возникает ощущение, что он больше не нужен. Когда умирает партнер, эмоциональный удар настолько силен, что тоже пропадает смысл жизни.

Насколько для пожилых важны друзья и активная деятельность?

Социальная активность и общение важны для поддержания душевного здоровья, поскольку память нуждается в постоянной стимуляции. В противном случае действительно идет упадок: человек остается один, начинается замыкаться и, в конце концов, уже не хочет никого видеть. Это очень плохо.

Полезна разного рода совместная деятельность: например, Университет для старшего поколения, ставший популярным за годы работы. В качестве простого способа

временипровождения могу порекомендовать настольные игры. Они не только объединяют людей для развлечения, но и помогают поддерживать остроту ума. Как известно, смех полезен для здоровья. Сейчас я читаю книгу Венди Митчелл «What I wish people knew about dementia» («Что люди должны знать о деменции»), где говорится, что если пожилой человек живет в квартире, то хорошо, если окна выходят на оживленную улицу. Для нас это может казаться пустяком, а для человека, весь день проводящего в четырех стенах, это очень важно. Это дает ему чувство безопасности и сопричастности. Активная деятельность, общение с друзьями, выходы из дома помогают пожилому человеку оставаться подвижным, в том числе физически, и снижают риск падения дома.

Для безопасности жилья рекомендуется:

- убрать или прикрепить к полу ковры и напольные покрытия;
- убрать с пола ненужные вещи, чтобы они не мешали передвижению;
- оборудовать все лестницы поручнями, а по возможности вовсе избегать лестниц;
- убрать или закрепить нестабильные (шатающиеся или поломанные) предметы мебели;
- расставить мебель так, чтобы она не мешала передвижению;
- класть часто используемые вещи на поверхности удобной высоты, откуда их легко взять;
- передвигаясь по дому, обходить висящие ткани;
- заменить или сделать шершавыми скользкие половые покрытия.

Если необходимо, в ванной комнате:

- использовать поручни, стул для душа, высокий унитаз;
- при необходимости заменить ванну на душевой уголок;

Соблюдайте меры безопасности и обращайтесь внимание на домашнюю одежду!

- Сохраняйте физическую активность и регулярно проверяйте здоровье.
- При необходимости просите помощи в работе по дому.
- Одевайтесь сидя и выбирайте одежду, которая не зацепится за мебель.
- Вставайте и садитесь медленно и спокойно.
- Ежедневно поддерживайте связь с членами семьи и (или) соседями. Так они будут знать, что с вами все в порядке.
- Чтобы не поскользнуться, носите тапки или носки с резиновой подошвой.

Пользуйтесь вспомогательными средствами и поддерживайте связь с близкими!

- Держите телефон под рукой, чтобы при необходимости вызвать помощь.
- Если нужно, установите дома сигнальный датчик движения.
- Передвигаясь в темное время суток, включайте свет, при возможности установите автоматическое освещение.

*Пилотный проект по предотвращению случаев падения, инициированный Спасательным департаментом, реализуется в соответствии с проектом «Создание и пилотирование методики оценивания и снижения рисков травмирования в домашней среде, а также действия по их поддержке» конкурсного тура «Интегрированные услуги для поддержания здоровья и безопасности в домашней среде» в рамках программы «Местное развитие и сокращение бедности» Европейской экономической зоны и Канцелярии финансовых механизмов норвежских грантов в 2014–2021 годах.

Вежливое прозвонение зависти	Нарисованный сериал	Хранилище вин						«Рыбки» на лице	Драпало	Контр-сложный служащий	«Летчик» для игры в бадминтон
			Сценическая дама	Заморский Дед Мороз	Все старинное	Красно-коричневая краска	Галилей по имени				
Лакей на Руси	Новодевичий ...						Школьница в красном галстуке	Мини-авто	Пушное животное	Имя графа Нессельроде	
			«Видит ... далеко, а ум еще дальше»	Газета «...инфо»	Озеро в Турции	Телега на ответчика					
Видимое изменение	Обувка для кросса						Гордость Геракла	Танец «ножки вверх»			
				Беспорочник	Начало перелома	Родина наших мотоциклов			Бобовое «мясо»	Мама Сфинкса	Мусорная драка
Мера длины из космоса	Модный магазин, знающий себе цену	Катушечный магнитофон					Халцедон	Состояние скорби	Самолет-невидимка		
			«Навороченный» батон	Топливо для желудка		Рожь перед жатвой	Философ Вейнгер по имени			Яхта для катания по льду	Костело или зеленый ... (рыбка)
Князь муромский	Покидание помещения			Имя мисс Марпл				Черноплодка			
			Степень зрелости плода				Сырье для корзин		Судьба, участь		
Ее глаза на клумбе	Одоловший Соловья			Часть корабля				Гадкий птенец			
Дерево, которое любит наряжаться		Снежок				Все ненужное			Порез		

Кроссворд предоставлен сайтом кроссвордов graycell.ru



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: КАК СПЛАНИРОВАТЬ ЗДОРОВОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Наверное, у каждой мамы бывали моменты, когда ее ставил в тупик вопрос, что приготовить семье на ужин. Все популярнее становится планирование меню на целую неделю, ведь это помогает сберечь и время, и деньги. Но как спланировать меню с пользой для здоровья? Отвечает Тагли Питси, эксперт по питанию из Института развития здоровья.

По словам эксперта, за основу меню можно взять пирамиду питания, которая отображает пропорции различных продуктов для рекомендуемого недельного потребления. «Пирамида питания включает пять основных групп продуктов: овощи, фрукты и ягоды; картофель и злаки; молоко и молочные продукты; добавленные пищевые жиры, орехи, семечки и масличные культуры; рыба, мясо и яйца. Если готовить дома самостоятельно из свежих продуктов, можно лучше контролировать, чтобы организм получал все необходимые питательные вещества», - говорит Питси.

Она уточняет, что пирамида питания отображает недельное количество пищи, которое требуется человеку с суточной потребностью в энергии 2000 ккал. «Такова потребность в энергии у среднестатистической взрослой женщины, у худощавого мужчины с низкой физической активностью или у мужчины, приближающегося к пожилому возрасту, а также у 10–12-летних детей. Подростки, мужчины более крупного телосложения и люди, которые выполняют много физической работы или много тренируются, нуждаются в большем количестве энергии. В таком случае количество продуктов всех групп необходимо пропорционально увеличить. У детей дошкольного и младшего школьного возраста и у пожилых людей потребности в энергии, как правило, ниже, и для них количество всех продуктов необходимо уменьшить. Потребности в энергии у детей, конечно, зависят от возраста, но растущему организму особенно важно получать все необходимые вещества из всех групп продуктов», - подчеркивает Питси.

Фундаментом меню должны быть зерновые и овощи

Хотя нам нужны все основные группы продуктов, Питси рекомендует начать планирование недельного меню с нижней ступени пирамиды, где находятся злаки, картофель, овощи, фрукты и ягоды. «Количественно эти продукты должны занимать наибольшую часть рациона. К сожалению, исследования показывают, что на столе среднестатистического эстонца этих продуктов гораздо меньше необходимого. Это означает, что люди могут недополучать многих важных минералов, витаминов и клетчатки. Чтобы этого не произошло, нужно следить за тем, чтобы эти продукты потреблялись в достаточном количестве», - рекомендует эксперт.

Пирамида питания дает гибкие рекомендации и в каждой группе позволяет выбирать продукты, которые нравятся именно вам. «Например, если на ступени пирамиды изображена брокколи, но брокколи вам не нравится, то есть именно ее необязательно, можно выбрать какой-то более приятный для вас овощ. Важно, чтобы замена была из той же группы, причем не стоит употреблять один и тот же продукт постоянно. Это обеспечит получение необходимых нутриентов и снизит возможное потребление ненужных веществ», - говорит Питси.

Так называемые натуральные сахара можно употреблять, но сладости нужно ограничить

Вместе с тем большинству людей необходимо сократить количество мясных продуктов, белого хлеба, сладостей и сухих перекусов. «Действительно, на вершине пирамиды присутствуют также сладости и различные соленые и сладкие перекусы, но употреблять их не обязательно. Они там

для того, чтобы показать количества, которые не следует превышать», - объясняет Питси.

Натуральных же сахаров, по словам эксперта, бояться не стоит. «Сахара присутствуют во фруктах и злаковых продуктах, а также к таким сахарам относится лактоза в молоке. Эти сахара наш организм использует для получения энергии. Однако стоит избегать добавленного сахара: например, прохладительных и соковых напитков, конфет, пирожных, сладостей. Беда этих продуктов в том, что они дают много энергии, но практически не содержат витаминов, минеральных веществ и клетчатки. Если человек ест сладкое вместо чего-то другого, он лишает свой организм необходимых нутриентов, поскольку из сладкого он их не получает. Если же человек ест сладкое вдобавок к другой пище, то он с легкостью может перебрать калорий, что обернется лишними килограммами на талии и бедрах», - комментирует Питси.

По ее словам, самый легкий способ отказаться от сладкого – просто не покупать его домой. «Планирование меню на неделю в этом тоже очень поможет, поскольку даст возможность избежать эмоциональных покупок. Если вы будете закупать продукты в соответствии с пирамидой питания, у вас дома всегда будет достаточное количество полноценных перекусов. Если под рукой не будет печенья и конфет, на десерт можно съесть, например, фрукт. Достаточно продержаться так пару недель, и у вас больше не будет такой тяги к сладкому», - рекомендует Питси.

Питси советует более подробно ознакомиться с информацией о планировании меню на сайте toitumine.ee. Там можно найти советы по пищевым потребностям человека на разных жизненных этапах и вычислить ваше суточное потребление сахара и соли. Там же можно проанализировать свой рацион при помощи программы Nutridata (tap.nutridata.ee) и посмотреть примеры меню.



ФИРМЕ В МААРДУ ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ ОПЕРАТОР УПАКОВОЧНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Оплата труда конкурентноспособная.

Работа в дневное время.

Условия труда хорошие.

Звонить по рабочим дням

с 9:00 до 16:00

ТЕЛ. 5 049 891 (ВЛАДИМИР)



*Современный поставщик логистических услуг в Эстонии
ищет в свою команду*

КОМПЛЕКТОВЩИКА

ТВОЕЙ РАБОТОЙ БУДЕТ:

Комплектовка и упаковка товаров. Комплектовка прибывающих заказов с помощью сканеров или листов заказов. Для помощи в работе используется электрическая рокла (права не нужны, обучение на месте).

ПРЕДЛАГАЕМ:

В период обучения 6 € в час, после этого возможность заработать зарплату выше этой. Возможность развития и карьерного роста. Дружный коллектив, который всегда поддержит. Мотивационный пакет и спортивную компенсацию в различных спортивных клубах и бассейнах. Организован бесплатный транспорт на работу и обратно.

Местоположение: Рукки тее 1 или Раекюла тее 5

Узнай больше и свяжись kandideeri@smarten.ee, tel 53055800

**Присоединяйся к нам и
ты узнаешь, как здорово
быть смартенцем!**

ОБЩЕГОРОДСКОЙ СПОРТИВНЫЙ ДЕНЬ В МААРДУ

ТАТЬЯНА УЛЬЯНОВА
Городской спортивный инструктор



20 октября в городе Маарду состоялся общегородской школьный спортивный день, в программе которого были предусмотрены веселые старты для начальных классов, встречные и круговые эстафеты для учащихся 5-12 классов.

Дети начальных классов соревновались в быстроте, ловкости, точности. Они получили заряд позитивной энергии, соревновательный опыт и чувство командной борьбы. Наградой для каждого стал сладкий приз. Дети старших классов боролись за золотые, серебряные и бронзовые медали в двух видах.

Организаторы городских соревнований благодарят учителей физкультуры Маардуской основной школы: **Алексея Давыдова** и **Александра Удалова**; учителей физкультуры Маардуской гимназии: **Ларису Маркову**, **Татьяну Ххокконен**, **Андрея Алексева** и **Нору Алфетахе**.

За поддержку и помощь в проведении мероприятия организаторы выражают благодарность молодежным организаторам и помощникам: **Анни Пиксон**, **Евгении Душаквой**, **Светлане Штабной**, **Екатерине Наговицыной**, **Ваабо Сяастла**, **Давиду Васильеву** и **Александр Шаклеину**.

Транспортное предприятие предлагает работу водителям (категория СЕ, необходима цифровая карта) на внутренние маршруты по Эстонии и на маршрут Эстония-Финляндия с выездом из Мууга. Достойная оплата труда.
Заинтересованных просим звонить по телефону 5181789.

Skynix OÜ

Хочешь выгодно продать
свою недвижимость?

Обращайся ко мне!

Первичная консультация
совершенно бесплатна



www.skynix.ee

info@skynix.ee

Тел: +372 507 1547

CityOptika

ЛИНЗЫ для ОЧКОВ

до **-50%**



Проверка зрения для заказчика
очков **БЕСПЛАТНО!**

Для клиентов и пенсионеров
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА!
ИЗМЕРЕНИЕ ВНУТРИГЛАЗНОГО
ДАВЛЕНИЯ!

Маарду, Кеемикуте, Махима ХХ
Пн-Пт 10-19 Сб 10-16

6371 688



TULE TRENNI!

ПРИХОДИ НА ТРЕНИРОВКУ!

Tel: +372 5604 6939

email: info@maardulm.ee

KUTSUME TREENIMA MAARDU LM
JALGPALLIKOOLI ЧА. JA VANEMAI
POISSE JA TÜDRUKUID.

ПРИГЛАШАЕМ МАЛЬЧИКОВ И
ДЕВОЧЕК ОТ 4-Х ЛЕТ И СТАРШЕ.

СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ - НОЯБРЬ 2022

05.11.	ТУРНИР ПО ФУТБОЛУ "MAARDU CUP 2022" (МАЛЬЧИКИ 2013, 2015 Г.Р.)	10.00-14.00 ГОРОДСКОЙ СТАДИОН
12.-13.11.	XI МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ "BALTI SUGIS 2022"	08.00-20.00 КАПЛАВЕРЕСКАЯ ШКОЛА



СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА ДЛЯ МААРДУ!



Специальные предложения 24–30.10

Предложения действительны только в магазине Maardu Prisma.



Uvic
Фарш "Kodune"
500 г (2,78/кг)

139



Rakvere
Колбаса "Laste"
600 г (2,98/кг)

179



E-Piim
Сыр "Eesti"
в нарезке
500 г (6,98/кг)

349



Tallegg
Охлажденное
филе бройлера
1 кг

529



Laima
Ванильный зефир
200 г (4,95/кг)

099



Chiquita
Бананы
1 кг

099



Lipton
Черный чай
Yellow Label
50 x 2 г (17,90/кг)

179



Aito
Сахар
1 кг

079



Leibur
Хлеб "Isa"
355 г (0,99/кг)



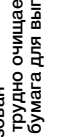


035



Konto.

С каждой покупки кешбэк до 3%!

ИНСТРУКЦИИ ПО РАЗДЕЛЬНОМУ СБОРУ МУСОРА

<p>СТЕКЛО</p>  <p>При необходимости ополосните, чтобы не испачкать другие отходы. Удалите крышки и пробки, этикетки можно оставить.</p>	<p>УПАКОВКА ПЛАСТИКОВАЯ И МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ УПАКОВКА, ПИТЬЕВОЙ КАРТОН</p>  <p>При необходимости ополосните, чтобы не испачкать другие отходы. Крышки и пробки можно оставлять.</p>	<p>БИОРАЗЛАГАЕМЫЕ ОТХОДЫ</p>  <p>Биоотходы нужно помещать в контейнер без пластикового пакета, допускается бумажный пакет, компостируемый или полностью биоразлагаемый.</p>	<p>МАКУЛАТУРА</p>  <p>Макулатуру можно поместить в контейнер без мешка. Согласно закону, необходимо собирать бумагу и картон отдельно от других видов отходов даже если в вашем доме нет специального контейнера для макулатуры. Старую бумагу и картон можно сдать бесплатно на станциях приема отходов.</p>	<p>СМЕШАННЫЕ БЫТОВЫЕ ОТХОДЫ</p>  <p>Отдельно собирайте упаковку и остатки еды. Количество смешанных отходов значительно снизится!</p>
<p>МОЖНО</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Стекланные бутылки и банки (бутылки от прохладительных и алкогольных напитков, стеклянные банки) 	<p>МОЖНО</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Пластиковые флаконы, коробки и стаканчики от протеров, продуктов, напитков, косметики и уходовых средств ■ Пластиковые пакеты, пленка (например, консервные, алюминиевые банки, коробки, канистры, металлические пробки и крышки) ■ Питьевой картон (от соков и вин) ■ Упаковка из прочих материалов 	<p>МОЖНО</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Испорченная еда ■ Остатки пищи ■ Твердые непригодные в пищу овощи и фрукты, их кожура ■ Остатки от рыбы, мяса, кости рыбы ■ Скорлупа от орехов и яиц ■ Упаковка для яиц, сделанная из бумажной массы ■ Бумажные салфетки ■ Кофейная гуща ■ Бумажные фильтры ■ Чайные пакетики ■ Отрезные цветы (при необходимости также комнатные растения включая землю) 	<p>МОЖНО</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Газеты ■ Журналы ■ Каталоги и рекламные материалы ■ Рабочие тетради, папки из бумаги и картона ■ Использованная бумага для рисования без грязи ■ Бумага для принтера ■ Картон ■ Крафт-бумага ■ Конверты без пленочного окна ■ Старые книги (без твердых обложек) 	<p>МОЖНО</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Отходы, сбор которых по видам не организован ■ Жирная и трудно очищаемая упаковка, бумага для выпечки, фольга ■ Подгузники, гигиенические прокладки, косметика, наполнитель для кошачьего лотка ■ Изделия из резины, остывшая зола, мешки для пылесоса ■ Большие кости, жеваная жвачка, пустые и сломанные ручки, пустые фломастеры ■ Лампы накаливания с ртутной нитью, CD-диски ■ Сломанные игрушки и тарелки ■ Изделия из резины, непригодная к носке обувь, одежда и игрушки (но не электронные)
<p>НЕЛЬЗЯ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Оконное, листовое и зеркальное стекло ■ Лампы освещения и электрические лампочки ■ Керамика, хрусталь и фарфор (столовая посуда, вазы и т.д.) ■ Жаропрочное стекло (посуда для духовки) 	<p>НЕЛЬЗЯ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Упаковка из бумаги и картона (картонные ящики и коробки, бумажные пакеты, упаковочная бумага) 	<p>НЕЛЬЗЯ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Обыкновенные мешки, бумага для выпечки, упаковка от продуктов питания ■ Стекло, старые лекарства ■ Наполнитель для кошачьего лотка ■ Жидкие пищевые остатки ■ Большие кости, растительное масло ■ Бумажные пакеты, покрытые пленкой или с пленочным окном ■ Подгузники, гигиенические средства ■ Зола, окурки, мешки для пылесоса ■ Искусственные цветы, свечи ■ Цветочные горшки, горшочки от салата 	<p>НЕЛЬЗЯ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Загрязненная или намоченная бумага или картон ■ Бумажные полотенца ■ Использованная бумажная посуда ■ Бумага для принтера ■ Скотчи, стикеры, фольга, промасленная бумага, обертки от конфет, обертка от мороженого ■ Обои ■ Заламинированная бумага или бумага в пленке ■ Тетрапаки ■ Вся прочная упаковка, которая содержит другие материалы кроме бумаги и картона 	<p>НЕЛЬЗЯ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Испачканная / намоченная бумага и картон ■ Мягкая бумага (туалетная бумага) ■ Газеты, журналы, книги ■ Бумага для копий или для рисования ■ Бумага, картон с содержанием фольги или пленки (коробки от соков, обертки от конфет и шоколада) ■ Обои

Узнать больше <https://kuhuvia.ee/ru>