



# Вести Кесклинна



За деревьями... Старый город. Видовой коридор, открывающийся на городскую стену с части бастиона со стороны ул. Раннамяэ.

## Великолепный Старый город появится из-за деревьев

В этом году в сотрудничестве Департамента окружающей среды и коммунального хозяйства и управы Кесклинна больше прежнего будет уделено внимания возможностям открыть виды на Старый город.

Величественные виды Старого города, представленные на старинных гравюрах и почтовых открытках, сегодня местами уже не разглядеть – скрывающаяся за деревьями крепостная стена лишь едва угадывается. Но Старый город Таллинна включен в список всемирного наследия ЮНЕСКО. «Для нас это не только великая честь, но и ответственность, сопряженная с обязанностью всесторонне заботиться о том, чтобы это наследие экспонировалось и сохранялось», – отмечает старейшина Кесклинна Моника Хауканым. «В бастионном поясе средневековой части города в заботе нуждаются и зеленые насаждения, чтобы все ценное было бы представлено наилучшим образом. Но, к сожалению, высоко разросшиеся деревья не только ограничивают и закрывают виды города, но и наносят ущерб постройкам».

### От исследований к конкретным делам

По заказу города в сентябре фирма АВ Artes Terrae OÜ и ландшафтный архитектор Сулев Нурме подготовили исследование о зеленых насаждениях в Старом городе. На его основе была составлена программа проведения необходимых работ по обслуживанию в бастионном поясе. Мы узнали у таллиннского ландшафтного архитектора Кристийны Куппер, почему потребовалось составить такую программу.

«Если мы определили ценности, круг проблем и возможных действий, то для целенаправленного развития эти действия важно выделить и распределить во времени, не упуская при этом из виду необходимость все ценности сохранить и обеспечить возможность их экспонирования. Необходимость определения степени важности зеленых

насаждений, окружающих Старый город, и составления вслед за этим программы действий обсуждалась еще в 2013 году. Это отражено и в программе зеленых насаждений Таллинна в 2013–2015 годах, а также в качестве одной из необходимых мер – в программе развития Старого города в период с 2014 по 2021 год. В 2019 году Департамент окружающей среды и коммунальных услуг начал подготовку к заказу на инвентаризацию зеленых насаждений, окружающих Старый город», – пояснила Кристийна Куппер. По ее словам, наш Старый город исключительно уникален, наряду с ценной архитектурой в бастионном поясе есть ценные зеленые насаждения, в ландшафте сохранились первоначальные элементы формирования ландшафта. Цель – сохранить доступным для обозрения всё ценное, сохранившееся до наших дней, продуманно заботиться о зеленых насаждениях так, чтобы из парков и с бульваров открывались виды на бастионы и другие исторические сооружения. Вместе с тем парковое пространство должно также предлагать приятные возможности для проведения досуга и радость открытий.

### Какие работы и в какие сроки предусматривает программа действий?

«Под руководством отдела памятников старины Департамента городского планирования ведется работа по реконструкции эскарповой стены Скооне и склона Тоомпеа. Департамент также принял участие в международном проекте Lucia, в рамках которого была разработана концепция освещения бастионного пояса. Первым парком, в котором в этом году можно будет увидеть новое решение, станет сад Канута. В последующие годы надо будет продолжить проектирование и реконструкцию парков».

### Что можно сказать тем горожанам, по мнению которых, любое спиленное дерево – это грех?

«Рекомендую прежде всего прочесть отчет об инвентаризации, находящийся в свободном доступе в инфосистеме таллиннских исследований. В отчете отмечается, что в городе местами не хватает разновозрастных зеленых насаждений и пояса кустарников, в ближайшем будущем в рамках проектирования следует заняться тем, чтобы насадить новые кусты и деревья. Решение спилить начавшие расти в кустарниках или на краю крепостных стен и на сегодня разросшиеся деревья было нелегким, однако вслед за рубкой крупных деревьев обязательно последует насаждение новых. Но для подобных шагов нужны проекты. Городское пространство должно быть безопасным, и по этой причине пусть и старинные, но опасные деревья надо убирать», – отвечает ландшафтный архитектор города.

Старейшина района добавляет, что продуманное приведение в порядок зеленых насаждений в городском пространстве неизбежно, чтобы сохранять и демонстрировать скрывающиеся за ними ценности. «Прекрасным тому примером может послужить Готский редут, благоустроенный городом осенью. И какие теперь чудесные виды открываются с него!»

(См. также приведенную на стр. 2 в качестве примера схему намеченных работ по обслуживанию насаждений.)

### Дни Старого города пройдут в августе

Планирующиеся обычно на начало июня Дни Старого города в этом году пройдут 12–15 августа.

Поскольку в традиционное время, в начале июня, может оказаться невозможным проводить многочеловеческие мероприятия, «Истории и легенды» будут показаны публике в августе. Планировавшиеся под тем же названием 39-е Дни Старого города из-за коронавируса в прошлом году не состоялись. По традиции это мероприятие открывает в столице летний и туристический сезон.

Главный организатор Дней Старого города Анне Вельт подчеркнула, что приоритетом является безопасность и здоровье людей. «Нынешняя ситуация требует от всех гибкости. Мы хотели бы, чтобы посетители могли в полной мере насладиться нашей богатой программой. В следующем году хотелось бы порадовать публику уже в привычное время, в июне».

Согласно предварительным планам, в начале июня под руководством команды организаторов Дней Старого города пройдет мозговой штурм «Что делать сегодня?», чтобы обсудить использование потенциала Старого города в нынешней сложной ситуации. Программа мероприятия будет доступна в начале апреля на сайте vanalinnapaevad.ee.

### В ТАЛЛИНСКОМ РАЙОНЕ КЕСКЛИНН ЖИВЕТ 64 224 ЧЕЛОВЕКА

В феврале число жителей Кесклинна увеличилось на 112 человек, за два месяца этого года добавилось 133 жителя. Население столицы в целом в начале марта составляло 445 352 человека, по состоянию на конец прошлого года оно насчитывало 445 688 человек. В прошлом году число жителей Таллинна выросло на 1756 человек.

Источник: Регистр народонаселения, 1 марта 2021 года



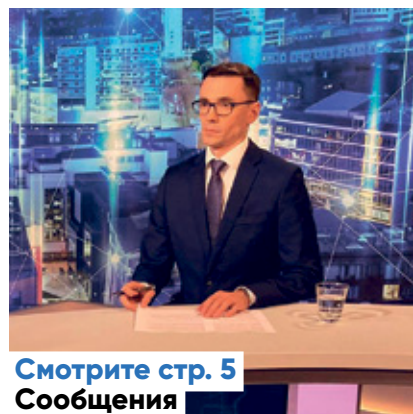
Смотрите стр. 2  
О Старом городе



Смотрите стр. 3  
Таллинн поможет



Смотрите стр. 4  
На благо здоровья



Смотрите стр. 5  
Сообщения

Следующий номер газеты Kesklinna Sõnumid выйдет 28 апреля.

Издатель: Управа таллиннского района Кесклинн  
тел.: 645 7229  
эл. почта: kesklinnasõnumid@tallinnlv.ee  
Подготовка к печати: OÜ Rkontor



## ВАЖНЫЕ ТЕМЫ

## И зеленый город все же остается городом

Таллинн стремится стать зеленой столицей, в которой хорошо жить и проводить время. Когда думаешь о пробивающейся зелени, понимаешь, что у нас может быть единая цель: больше не жертвовать зелеными зонами в пользу бетона. Поэтому к зеленому лужайкам следует относиться не как к очередной площадке под сплошную застройку, а как к необходимой части городского пространства. Но только в отличие от древних заповедных лесов, зеленые насаждения в городском пространстве нуждаются в уходе и формировании.

Очевидно, что лесу нужна защита, и достойно похвалы, что люди выступают против бесчисленных вырубок. Однако в городском пространстве равновесие техногенной среды и природы не создается само по себе. Продуманная работа по уходу на ограниченных территориях обеспечивает необходимое видовое разнообразие и не позволяет более сильным видам брать над другими верх. И, как это свойственно городскому пространству, влияние даже одного дерева может простирается гораздо дальше его непосредственного окружения.

В Кесклинне можно найти множество примеров, где природе предоставлена полная свобода, однако в результате образовалась не богатая разными видами зона отдыха, а всего лишь заросший кустами уголок парка, куда не проникают лучи солнца и не заходят люди. Кроме того, подобные места могут закрывать собой городские виды для обзора с более удаленных точек. Одним из таких примеров стала тыловая часть бастиона Скооне. По этой причине в наши планы на ближайшее время включен целый ряд неотложных мер по обслуживанию зеленых зон вокруг Старого города.

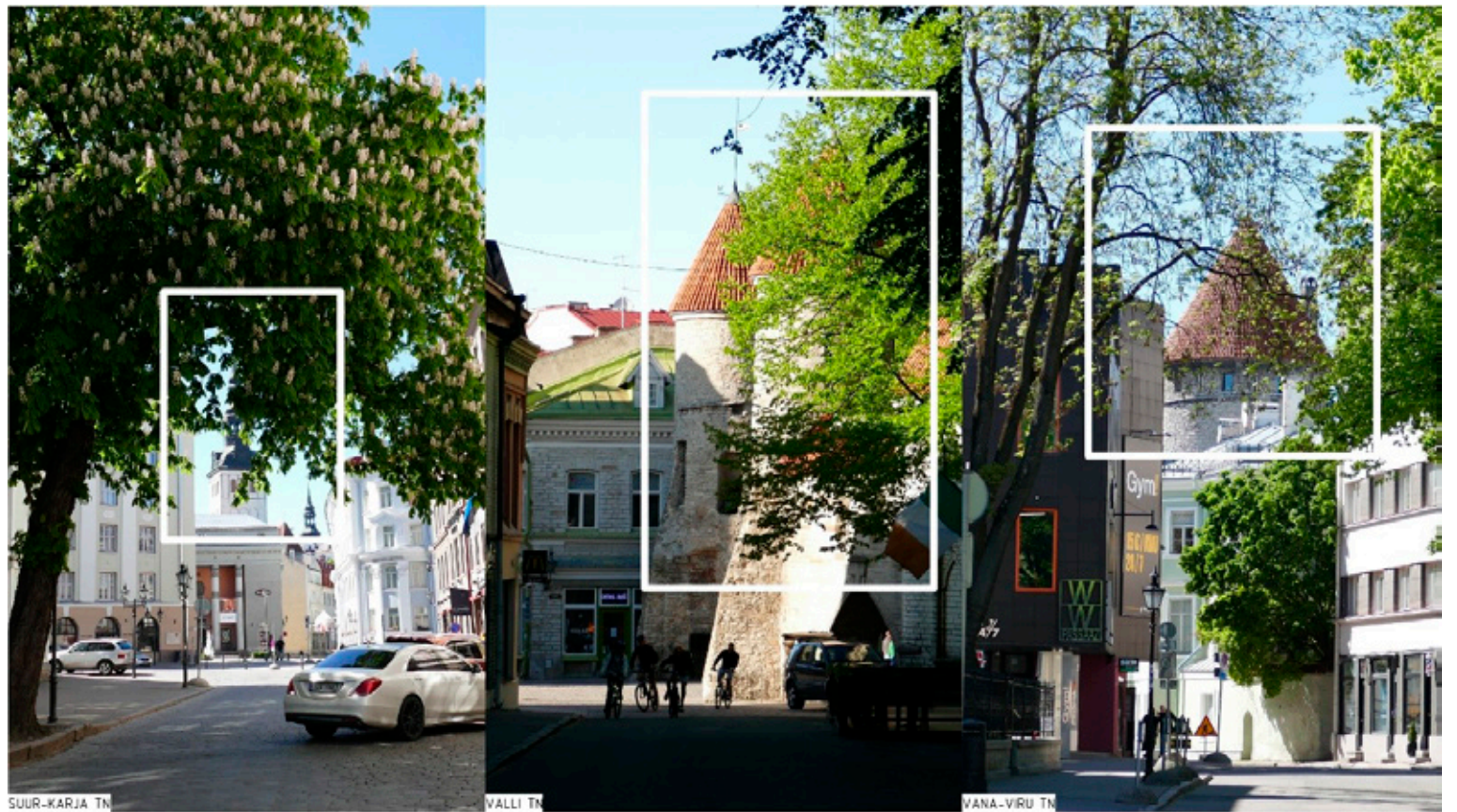
Приведенный в порядок в прошлом году Готский рудт на берегу пруда Шнелли является хорошим примером того, как подобная работа обогащает городское пространство. В то время, когда люди не могут путешествовать, возможность насладиться новыми прекрасными видами и в своем родном городе – это отличный вариант. А когда возможность путешествовать вернется, мы сможем порадовать этими видами своих гостей.

Человек тоже часть природы. Как цивилизованное существо, он ведь периодически посещает парикмахерскую и, собираясь выйти к другим людям, приводит в порядок свою внешность. Точно так же в заботливой руке нуждается и живущая в нашем городе природа. Если и искать что-нибудь позитивное в нынешнее нелегкое время, то это, несомненно, то, что люди стали больше времени проводить в своих родных местах, открывая там для себя маленькие парки и тропы здоровья. И по этой причине важно, чтобы зеленых зон в городе не становилось бы меньше, даже в центре города. В той же мере важно и то, чтобы эти зеленые зоны были доступными для людей и чтобы люди ими пользовались.

Апрель – месяц сердца. Позаботимся о своем здоровье, в том числе и о сердце. Хорошую возможность для этого предлагают и зеленые зоны в Кесклинне – давая себе там регулярную физическую нагрузку, мы укрепим свое здоровье. А время от времени можно с удивлением открывать для себя и новые, приведенные в порядок территории, и новые, скрывавшиеся ранее виды на наше архитектурное наследие.



**Моника Хауканым**  
старейшина Кесклинна



## Работы по обслуживанию насаждений откроют виды на Старый город

Фото хорошо иллюстрирует необходимость санитарной обрезки деревьев, чтобы открыть видовые коридоры с улиц Вана-Пости, Валли и Вана-Виру.

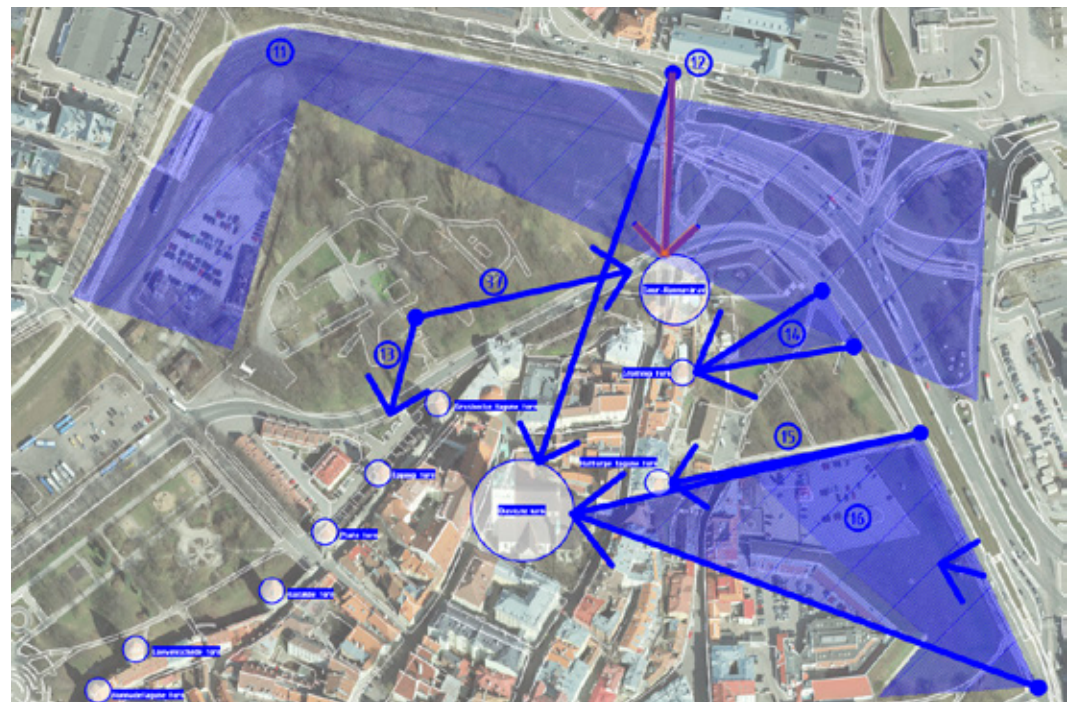
На схеме приведены важнейшие виды, связанные с парком Раннамаяэ и садом Маргариты: 11 – панорамные виды с Пыхья пуйестеэ на бастион Скооне, городскую стену и церковь Олевисте;

12 – виды с улицы Суур-Раннаварав на церковь Олевисте и Большие морские ворота;

14 – виды с Раннамаяэ теэ и Мере пуйестеэ на башню Столтинга, городскую стену и башню Толстая Маргарита;

15 – вид с улицы Вайке-Раннаварав на башню за Хатторпе;

16 – панорамный вид с Мере пуйестеэ на Старый город, церковь Олевисте и обозначенный застройкой бастион Малых морских ворот.



## В Кесклинне добавятся общественные краны с питьевой водой и новая игровая площадка

В рамках проекта, победившего в голосовании по народному бюджету Таллинна в Кесклинне, в этом году в районе добавятся несколько общественных кранов с питьевой водой.

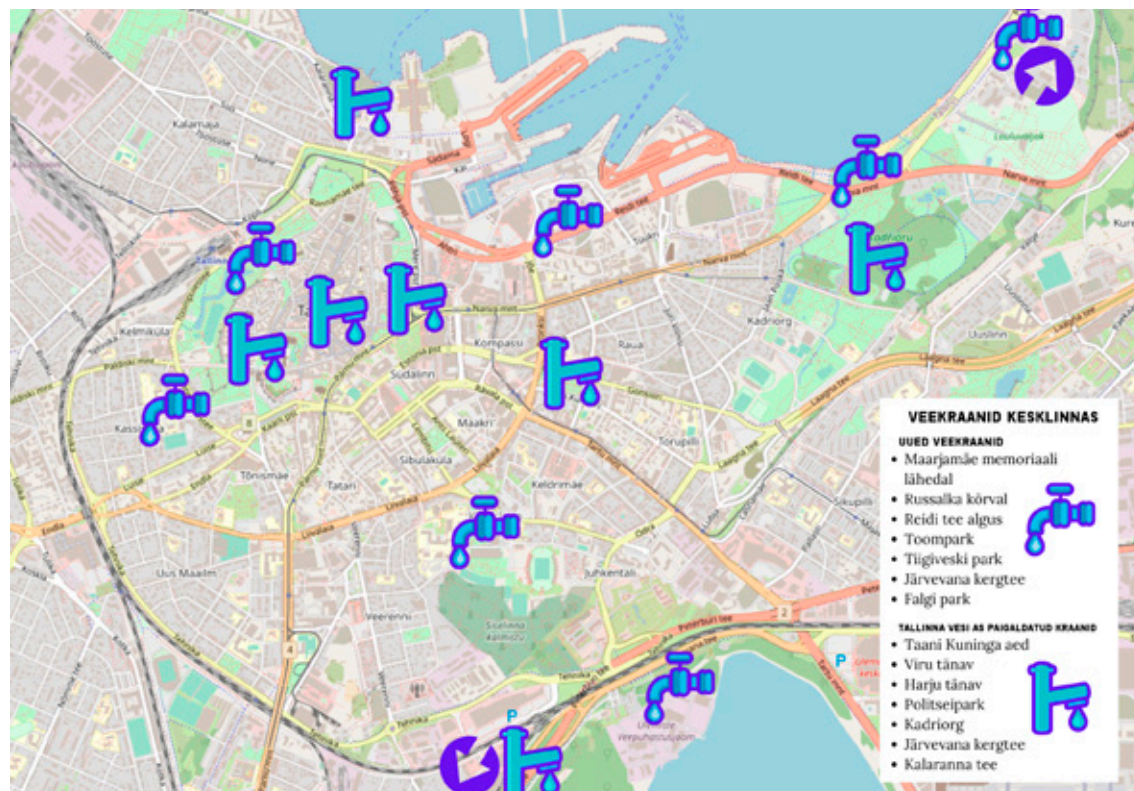
Учитывая пожелания авторов идеи и исходя из расположения трасс водопровода, мы выбрали шесть-семь мест: на променаде Рейди теэ и Пирита на перекрестке с Ахтри, возле памятника «Русалке» и

Маарьямяэ, в парках Фальги и Тийгивески, на Башенной площади и на велосипедной дорожке Ярвевана.

На голосовании по идеям для народного бюджета самым популярным в Кесклинне

оказался проект «Краны с питьевой водой возле троп здоровья», который представили два автора – Мооника Китт и Тайми Саар. За реализацию проекта проголосовало 557 жителей района. Второе место заняла «Мечта Элийзабет: детская площадка для детей в возрасте 10+», за которую отдали голоса 500 человек. Эта идея также будет претворена в жизнь в Кесклинне.

Идея предусматривает создание современной игровой площадки для детей старше 10 лет в парке Хирве. Чтобы обсудить возможное местоположение игровой площадки и ознакомиться с деталями, связанными со строительными работами, управа Кесклинна организовала виртуальное обсуждение с местными жителями, заинтересованными в проекте. На основании полученной обратной связи в ближайшие несколько недель проанализируют предложенные места и выберут наиболее подходящее. Проект игровой площадки планируется подготовить в этом году и приступить к строительству в следующем.







## Подготовка к новому велосипедному сезону

В районе Кесклинн в этом сезоне будет уделяться особое внимание безопасности движения электросамокатов.

Управа района Кесклинн в предыдущие два года заключала договоры с различными предприятиями, чтобы дать возможность размещать электросамокаты на городской земле. В этом году планируется расширить аренду электросамокатов на весь Таллинн и для этого необходимо достичь договоренности со всеми сторонами, включая предлагающие аренду электросамокатов

предприятия, чтобы обеспечить лучшую услугу, которая является безопасной, удобной и учитывает всех участников дорожного движения.

«Безопасность пользователей электросамокатов и других участников движения, прежде всего пешеходов, является очень важной. Электросамокатами пользуется все больше людей, и различные группы участников дорожного движения должны считаться друг с другом, передвигаясь в ограниченном пространстве. Для этого нужно выбирать безопасный стиль вождения и учитывать

особенности дорожного покрытия. Поэтому навыки вождения электросамокатов, понимание необходимости безопасного движения и правильной парковки, нуждаются в постоянном развитии», – сказала старейшина района Кесклинн Моника Хауканым.

Об этом говорилось на совместной встрече представителей управы района Кесклинн, Департамента транспорта, полиции и МуПо. Также управа планирует в ближайшее время начать установку в районе новых парковок для велосипедов.

## Таллинн протягивает руку помощи

С 11 марта и до конца апреля родители освобождены от платы за место в детском саду, а спортивные клубы и предприниматели – от платы за аренду городских площадей. При этом выплата спортивным клубам городских пособий сохранится в полном объеме. Город предложит помощь и оказавшимся в тяжелом материальном положении горожанам.

В объеме, эквивалентном размеру платы за место в муниципальном детском саду (71,25 евро), льгота предоставляется и родителям воспитанников частных детских садов, родителям и опекунам детей, получающих услугу по присмотру. Родители детей,

посещающих муниципальные школы по интересам, с 1 марта в полном объеме освобождены от платы за обучение.

Стопроцентное освобождение предпринимателей от платы за аренду городских площадей действует по всему городу – до конца апреля от платы за аренду принадлежащих городу коммерческих площадей освобождаются предприятия торговли и общепита, а также других сфер деятельности, которые подпадают под ограничительные меры, утвержденные правительством ЭР. Наряду с этим во время кризиса город будет оплачивать выставленные партнерами счета в ускоренном порядке –

в течение десяти дней вместо предусмотренных 21 или 30 дней.

Оказавшийся в затруднительной ситуации житель города может ходатайствовать о прожиточном пособии или пособиях, которые зависят от дохода, а также получить продовольственную помощь. В сотрудничестве с Продуктовым банком столкнувшимся с материальными трудностями семьям выдаются продуктовые наборы. Эта мера помощи зависит от дохода человека, и периодичность выдачи продуктовых наборов определяется по результатам оценки потребности в помощи.

## Содержимое продуктовых наборов для школьников стало разнообразнее

Столичные школьники стали получать более разнообразный набор продуктов, рассчитанный на восемь школьных обедов вместо прежних пяти. В наборе стало больше овощей и фруктов, зерновых изделий, молочной продукции и других продуктов питания.

По словам вице-мэра Вадима Белобровцева, в тяжелые времена город хочет предложить семьям макси-

мальную поддержку, в том числе и в виде дополнения к рациону находящегося на дистанционном обучении ученика. Школы выдают продуктовые наборы раз в неделю. Данные указывают на рост числа получающих. Если в период с 8 по 12 марта было распределено около 18 720 продуктовых наборов, то с 15 по 19 марта число наборов выросло почти до 29 670. Каждую неделю содержи-



мое продуктовых наборов несколько меняется, однако основные группы продуктов представлены всегда.



## На улицах идет ремонт выбоин

В Кесклинне проходит ремонт образованных зимой на дорогах района выбоин. Ремонт занимается несколько бригад, и работа идет круглосуточно.

К сожалению, из-за интенсивного дорожного движения на многих улицах Кесклинна отсутствует возможность проводить работы

в дневное время, и поэтому ремонт большей части выбоин осуществляется в вечернее и ночное время. Просим водителей быть внимательными и следовать временным знакам ограничения движения. О дорожных выбоинах можно сообщить по номеру телефона 14410.

Завод по производству

асфальта сможет приступить к работе, когда средняя температура повысится до пяти градусов тепла. После этого можно будет начать более масштабные работы по замене дорожного покрытия в соответствии с планом восстановительного ремонта.

## Куда обратиться со своей проблемой?

### Душевное здоровье

#### Консультации Peaasi.ee

Электронные консультации специалистов душевного здоровья по адресу [peaasi.ee/kysi-noustajalt](https://peaasi.ee/kysi-noustajalt)

#### Помощь жертвам

Круглосуточный телефон 116 006 и сайт [palunabi.ee](https://palunabi.ee) для помощи жертвам насилия и свидетелей.

#### Линия жизни

Телефон доверия и эмоциональной поддержки. Работает с 19:00 до 7:00 на русском языке 655 5688.

#### Телефон душепопечения

Круглосуточный телефон 116 123 - кризисная помощь, страх, скорбь, беда, насилие.

### Молодежь

#### Видеоконсультации на темы душевного здоровья Peaasi.ee

Бесплатное консультирование молодых людей в возрасте от 16 до 26 лет [registratuur.peaasi.ee](https://registratuur.peaasi.ee)

#### Помощь детям

Сообщите о нуждающихся в помощи детям по круглосуточному анонимному телефону 116 111 или на портале [lasteabi.ee](https://lasteabi.ee).

#### Lahendus.net

Психологическая помощь в интернете, которую оказывают студенты и выпускники факультетов психологии.

#### Tarkvanem.ee

Вопросы, ответы и инфо-материалы для родителей.

### Учеба

#### Консультации Rajaleidja при сложностях с учебой

Бронирование времени для детей и родителей по телефону 735 0700 или на сайте [rajaleidja.ee](https://rajaleidja.ee)

#### Линия поддержки Rajaleidja для учителей

Телефон 735 0750, психологи Эстонского союза школьных психологов отвечают на вопросы Пн-Пт 12:00-20:00.

### Работа

#### Трудовая инспекция

Бесплатная юридическая помощь по вопросам работы и труда 640 6000 (Пн-Пт 9:00-16:30) или по электронной почте [jurist@ti.ee](mailto:jurist@ti.ee)

### Здоровье

#### Государственный кризисный телефон 1247

Чрезвычайные ситуации, связанные с коронавирусом вопросы и психологическая помощь.

#### Телефон консультации семейных врачей 1220

Кризисный портал правительства [www.kriis.ee](https://www.kriis.ee)

Вся информация о вакцине [www.vaktsineeri.ee](https://www.vaktsineeri.ee)



## ЗДОРОВЬЕ

## Год с пандемией

Прошел ровно год с начала объявленной в Эстонии пандемии, год, как мы начали жить в условиях разной степени ограничений, год, как наша жизнь кардинально изменилась.

За этот год мы все стали немного вирусологами, привыкли каждое свое утро начинать с новостей о росте числа зараженных и умерших, изучили плюсы и минусы вакцинации, устали ругать правительство за нерешительность или чрезмерную жесткость принимаемых решений.

И итог этого года оказался неутешительным. Мы оказались в рядах первых по уровню распространения коронавируса стран, вынуждены объявлять жесткий карантин, в противном случае наша медицина просто захлебнется, мы не сможем уже не только проводить плановое лечение, но и оказывать помощь остро нуждающимся в ней больным. На вопрос, почему же так произошло, нет простого и однозначного ответа. Скорее

всего, тут сказался целый комплекс различных причин, каждая из которых по отдельности не привела бы к такому результату, но все вместе они привели нас на грань катастрофы.

### Теперь конкретно

Наша страна со всеми ее структурами и институтами никогда не готовилась к такому сценарию. Все планы подготовки здравоохранения к чрезвычайным ситуациям исходили из теорий травматических эпидемий, вызванных природными катаклизмами или иными причинами, когда одновременно необходимо принять большое количество травмированных пациентов в ограниченное время. А беда пришла оттуда, откуда ее не ждали. Мы оказались в ситуации, когда заболевает большое количество людей, это происходит на протяжении продолжительного периода, потребность в медицинской помощи возрастает в геометрической прогрессии и превышает все возможности

нашей медицины. Эти риски никогда не обсуждались, и к ним не готовились.

Еще во время весеннего локдауна стал очевидным абсолютный непрофессионализм Департамента здравоохранения и неподготовленность к новым вызовам. Собственно, ранее от них и не требовалось быть профессионалами в медицине катастроф и вирусологами, там работали люди, хорошо ориентирующиеся в экономике медицины и эффективно рулящие финансовыми потоками. Уже нет смысла вспоминать их первые решения, например разрешение на приезд команды волейболистов из зараженной Италии, невнятные рекомендации по ограничениям и т. п., очевидно, что оказавшиеся на передовой структуры управления были неподготовлены к этой войне.

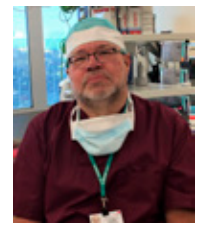
Наши политики и чиновники тоже показали свою неспособность вовремя принимать адекватные и жесткие решения. Правда, в самом начале истории у них

хватило разума довериться медикам, прислушаться к их аргументам и действовать в соответствии с их рекомендациями. Во время второй волны, даже тогда, когда в большинстве стран Европы и мира при меньших цифрах распространения вируса вводился карантин и приостанавливалась вся общественная жизнь, у нас все оставалось открытым и доступным. К этому времени с вирусом познакомились больше, возникла иллюзия понимания развития событий, казалось, что можно контролировать ситуацию, и тогда громче зазвучали голоса в защиту предпринимательства, сохранения бизнеса и т. п. За неделю до школьных каникул при около 300 новых зараженных в день мы возвращаем детей в школы за парты. Очевидные даже не вирусологам и математикам перспективы не были очевидны нашим политикам. И это касается обоих руководивших нами за это время правительств. Мне кажется, что Кая Каллас ста-

ла заложницей своей критики правительства Юри Ратаса, и когда пришло время ей принимать непопулярные и несоответствующие ее либеральным взглядам решения, она очень долго не решалась на это. В результате ситуация в стране стала настолько драматичной, что говорить о возможных потерях для бизнеса стало уже просто неприличным и губительным для любого политика.

Ситуация, в которой мы сейчас находимся, стала возможной и из-за отсутствия понимания населением рисков пандемии. Медики могут работать круглосуточно, но если противоэпидемиологические запреты игнорируются даже частью населения, то результат очевиден. Отсутствие внятной и убедительной разъяснительной работы, предоставление трибуны антимаасочникам и противокоронавирусникам, недостаточный контроль за принятыми ограничительными мерами – всё это недоработки государственных и муниципальных органов.

Пандемию нельзя одолеть только госпитализацией и лечением больных в больницах. Борьба с эпидемией – это общее дело государства, медиков и населения. Все учебники эпидемиологии и опыт предыдущих поколений говорят о том, что только карантин с целью прерывания цепочек передачи инфекции, адекватное лечение и вакцинация могут вместе дать желаемый результат. Ключевым фактором на сегодняшний день становится вакцинация. Поэтому, пожалуйста, не доверяйте фейкам и не отказывайтесь, если вас пригласили на прививку, это наша общая обязанность.



Владимир Афанасьев

врач

## 5 шагов к здоровому сердцу

В апреле в Эстонии под эгидой Института развития здоровья традиционно проводится месяц здорового сердца, чтобы привлечь больше внимания людей к своему здоровью. Перечислим пять шагов на пути к здоровому сердцу.

### Двигайтесь!

Физические упражнения чрезвычайно важны для поддержания здоровья сердца. Особенно для контроля артериального давления, уровня холестерина и сахара в крови, процента жира, а также для освобождения от ощущения усталости, беспокойства и депрессии. Двигаться нужно ежедневно не менее 30 минут. Для этого подходят аэробные упражнения средней интенсивности 3–5 раз в неделю. Для разнообразия можно чередовать гимнастику и упражнения на растяжку с силовыми упражнениями, а также регулярными прогулками. Для поддержания здоровья рекомендуется проходить 10 000 шагов в день.

### Пересмотрите свои привычки в еде!

Питательные продукты, содержащие необходимые белки, углеводы, жиры, клетчатку, витамины и минеральные вещества, хорошо подходят для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Отдайте предпочтение свежим фруктам и овощам, злакам, нежирному мясу и рыбе. Постарайтесь уменьшить потребление сахара, соли,

белой муки и искусственных ингредиентов. Важно не только количество, но и частота приемов пищи.

### Откажитесь от курения!

Это зачастую долгий и трудный процесс, в ходе которого вы можете попросить поддержки у членов семьи, друзей или медицинского специалиста. По всей Эстонии есть консультационные кабинеты для желающих отказаться от курения. В тяжелом случае можно также обратиться к семейному врачу.

### Поддерживайте свое психическое здоровье!

Постоянный стресс и беспокойство повышают уровень адреналина, который может перегрузить сердце. Чтобы уменьшить стресс, вам нужно сознательно уделять время себе, заниматься тем, что вам нравится, и проводить время с близкими. Помогают такие занятия, как йога, медитация, минуты тишины или чтение хорошей книги. Важно слушать свое тело и при необходимости посвящать больше времени отдыху.

### Следуйте инструкциям по лечению!

Если у вас высокое кровяное давление, сердечная недостаточность и т. п., вам следует проходить регулярные медицинские осмотры и осуществлять самопроверку, а также принимать правильные лекарства. Даже если здоровье заметно улучшается, важно следовать рекомендациям, упомянутым ранее.

## Трижды проверьте, прежде чем принять лекарство!

В 2020 году Информационный центр по вопросам отравлений провел консультации по поводу почти 800 случаев отравления лекарствами, в 2019 году таких случаев было чуть меньше 700. Все подобные случаи можно предотвратить.

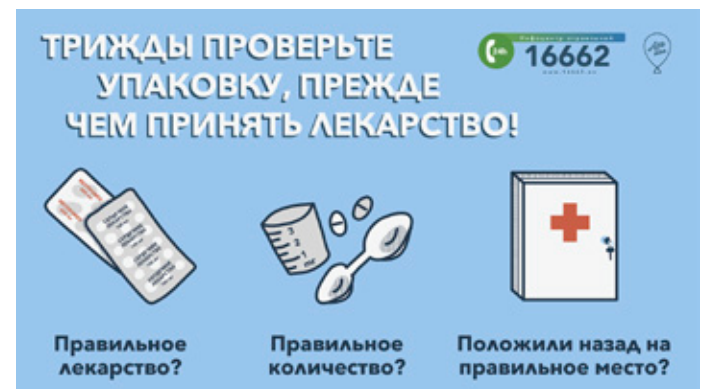
Часто обращаются в связи с введением неправильного количества жидкого лекарств. Единственный подходящий инструмент для измерения количества жидкого лекарства – это прилагаемая к упаковке мерная ложка. Заменять ее домашней чайной или столовой ложкой неразумно. Также лекарство не следует принимать непосредственно из флакона, так как это не позволит определить точное количество. Употребление лекарства прямо из

капельного колпачка флакона также может привести к неправильной дозировке, поэтому лекарство нужно сначала накапать в ложку.

### Во избежание отравлений:

1. Открыв упаковку, сначала проверьте, правильное ли в ней лекарство.
2. Прежде чем принимать лекарство, проверьте, какое именно его количество вам нужно взять. Обратите особое внимание на единицы измерения: нельзя путать миллилитры и миллиграммы.
3. Сразу после использования убедитесь, что лекарство возвращено в правильную упаковку и помещено в место, недоступное для детей.

Если произойдет несчастный случай или вы подозреваете, что произошло



отравление, обратитесь в справочную службу по телефону 16662. Для оказания первой помощи при отравлении в каждом доме должно быть не менее 50 граммов активированного угля. Однако активированный уголь не следует принимать самостоятельно, так как он также является лекарством. Вопрос о необходимости приема активированного

угля может решить эксперт. На инфолинию в 2020 году было совершено 798 звонков, в 2019 году – 689 и в 2018 году – 559. В 2020 году произошло 228 отравлений лекарствами у детей до 3 лет, по поводу которых была проведена консультация по инфолинии.

Департамент здоровья

## Почему случаются пожары?

Количество пожаров и смертей в 2020 году было самым низким за всю историю восстановления независимости Эстонии: произошло 1732 пожара, в огне погибли 36 человек.

Средний возраст погибшего в пожаре составил 62 года, три четверти были мужчины и чуть более половины – пожилые люди. В состоянии алкогольного опьянения или с подозрением на алкогольное опьянение погибших было 58%, годом ранее – 72%.

Причин, почему случаются пожары, в которых гибнут люди, несколько. «Более половины таких возгораний начинаются из-за беспечного курения.

Печально, что работающий дымовой датчик в прошлом году был только в 29% домов, в которых из-за пожара погибли люди», – сказал руководитель отдела профилактики Спасательного департамента Виктор Саареметс.

Кроме беспечного курения, причинами возгорания часто становятся электрические системы, неправильное отопление помещения или амортизация / несвоевременное обслуживание отопительной системы, а также неосторожное использование открытого огня.

В 2020 году в жилых домах произошло 593 пожара, годом ранее – 659. Больше всего возгораний было в

Харьюмаа и Ида-Вирумаа, меньше всего – на Хийумаа и в Пылвамаа.

Не всегда удается предотвратить пожар, но существует ряд действий, снижающих риск. Отопительные и электрические системы должны быть проверены и при необходимости обслужены квалифицированным специалистом. Однако купить и установить дымовой датчик может каждый самостоятельно.

«Состояние дымового датчика необходимо проверять не реже одного раза в месяц, нажимая тестовую кнопку. Также нужно убедиться, что срок действия датчика не истек. Для этого надо снять его с

потолка и проверить дату изготовления на задней панели устройства. Устаревший датчик обязательно нужно заменить», – подчеркнул Саареметс.

Кроме дымового датчика, может спасти жизнь и датчик угарного газа, он обязателен в домах, где установлено газовое оборудование. В зданиях, которые отапливаются твердым топливом (камины, печи, плиты), необходимо установить датчик при первой же возможности, но не позднее 1 января 2022 года.

Спасательный департамент





## Награда-признание «С детьми и детям» ждет кандидатов

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

Для выдвижения кандидатуры необходимо до 8 апреля заполнить заявку на сайте канцлера права. Номинировать можно лиц любого возраста (взрослых или детей) и организации, которые своим начинанием или долгосрочной деятельностью сделали больше, чем ожидалось.

По словам канцлера права Юлле Мадизе, наши учителя, тренеры, руководите-

ли кружков по интересам и многие другие были вынуждены, забыв обо всем своем предыдущем опыте, начать экспериментировать и искать новые решения, чтобы в нынешних непростых условиях максимально облегчить жизнь подрастающего поколения.

Награда вручается уже в восьмой раз. Победители будут объявлены в День защиты детей, 1 июня. Награда присуждается в трех категориях: «Большое дело ребенка», «Двигатель изменений» и премия за дело всей жизни. Кроме того, комиссия, состоящая из детей и молодежи, выберет одного кандидата, деятельность которого сами члены комиссии считают наиболее значимой.

**СКУПАЕМ АВТОМОБИЛИ  
АБСОЛЮТНО В ЛЮБОМ  
СОСТОЯНИИ.**

Снимаем по лицензии с учёта.

Таллинн и ближайше  
окрестности. Тел. 5823 8310

**ЗДЕСЬ  
МОГЛА  
БЫ БЫТЬ  
ВАША  
РЕКЛАМА**

keskinnasonumid@tallinnlv.ee

**ABC Laenude OÜ**

предоставляет  
кредиты под залог  
золота и серебра.

**631 0190**

**Купим** хутор с большим  
земельным участком.  
Здания могут нуждаться в  
капитальном ремонте.  
Рассмотрим все предложения,  
очевидно, предложим  
**лучшую цену.**  
Тел. 5666 9006

## Ohtlike jäätmete kogumisring Keskklinnas



## Круг сбора опасных отходов в Центре Города

### ÄRA SAAB ANDA:

pliiakusid, patareisid ja väikeakusid, akuhappeid, õlijääke ja õlifiltreid, aegunud ravimeid, liimi, värvi-, laki- ja lahustijäätmelid, aiamürke, väetiste jääke, foto- ja muid olmekemikaale, elavhõbedajäätmelid, sh päevavalguslampe, elektri- ja elektroonikajäätmelid.

### МОЖНО ПЕРЕДАТЬ:

батарейки и аккумуляторы, остатки масел и прочих смазочных веществ, просроченные лекарства, садовые ядохимикаты и удобрения, фото- и другая бытовая химия, моющие и дезинфицирующие средства, топливные фильтры и использованная ветошь, содержащая опасные вещества или загрязнённая ими упаковка, содержащие ртуть отходы, лампы дневного света, отходы электроники и другого электро-оборудования, растворители и их содержащие краски, лаки, клеи.

### AJAGRAAFIK JA AUTO PEATUMISKOHAD

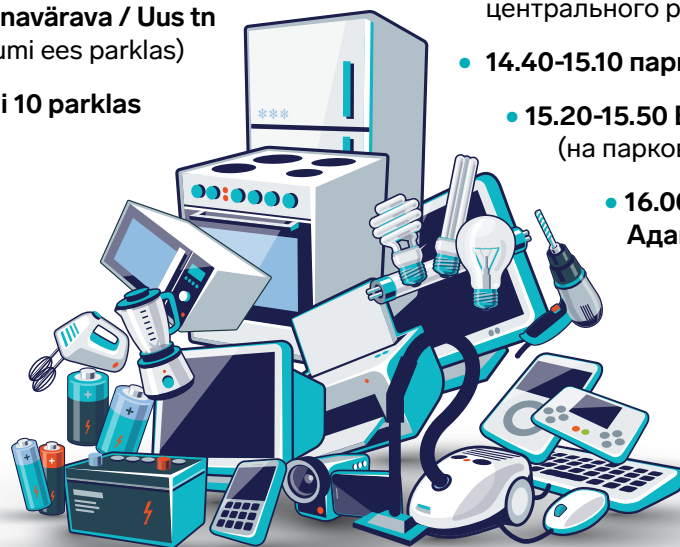
- 10.00-10.30 Tallinn-Väike trammipeatuse juures (Tondi Olerexi kõrval platsil)
- 10.40-11.10 Tehnika tn Pärnu mnt viadukti all parklas (pakendikonteinerite juures)
- 11.20-11.50 Uue-Maailma 11 juures, garaažide ees
- 12.00-12.30 Vaikne / Magasini ristmikul (pakendikonteinerite juures)
- 12.40-13.10 Juhkentali 12 ees (Kalevi spordihalli parklas)
- 13.20-13.50 Lastekodu / Odra ristmikul (Lastekodu 31a kõrval, pakendikonteinerite juures)
- 14.00-14.30 Lastekodu 11b (Keskturni parklas)
- 14.40-15.10 Torupilli Selveri parklas
- 15.20-15.50 Väike Rannavärava / Uus tn ristmikul (Miinimuseumi ees parklas)
- 16.00-16.30 Adamsoni 10 parklas

### ГРАФИК ОСТАНОВОК

- 10.00-10.30 рядом с трамвайной остановкой Таллинн-Вяйке (у заправки Olerex)
- 10.40-11.10 под виадуком на Пярну мнт у пункта сбора упаковки на улице Техника
- 11.20-11.50 рядом с Ууэ-Маайльма 11, перед гаражами
- 12.00-12.30 на перекрёстке улиц Вайкне и Магазины у пункта сбора упаковки
- 12.40-13.10 перед Юхкентали 12 (парковка спортивного холла Калев)
- 13.20-13.50 перекрёсток Ластекоду и Одра (рядом с Ластекоду 31а, у пункта сбора упаковки)
- 14.00-14.30 Ластекоду 11b (парковка центрального рынка)
- 14.40-15.10 парковка Торупилли Сельвер
- 15.20-15.50 Вяйке Раннавярва / Уус (на парковке перед музеем мин)
- 16.00-16.30 парковка Адамсона 10



Ohtlike jäätmeid võib ka ise viia kõigisse Tallinna jäätmejaamadesse.



Опасные отходы также можно сдать на городских станциях приёма отходов.



Lisainformatsioon:  
[www.tallinn.ee/jaatmed](http://www.tallinn.ee/jaatmed)  
ja veebikaardil <http://arcg.is/0munie>

Дополнительная информация:  
[www.tallinn.ee/othod](http://www.tallinn.ee/othod)  
и на карте <http://arcg.is/0z9jvj>

## Новости Таллинна

Все самые важные события в столице

По будням в 21:00 на телеканале 3+

Все новости Таллинна узнавайте каждый день на портале [stolitsa.ee](http://stolitsa.ee)



## Онлайн возможность встретиться с членами городского собрания!

Если у вас есть вопросы, касающиеся жизни в столице, то при желании вы сможете задать их депутатам городского собрания онлайн. Информацию, когда и как происходят дигитальные встречи с депутатами вы можете получить у советников фракций.

### ФРАКЦИЯ ЦЕНТРИСТСКОЙ ПАРТИИ:

- Председатель Таллиннского Городского Собрания, председатель фракции: Тийт Терик
- Информация: Марэк Лееметс [marek.leemets@tallinnlv.ee](mailto:marek.leemets@tallinnlv.ee), тел. 694 3218; информация о приеме председателя Городского Собрания по тел. 694 3211

### ФРАКЦИЯ ПАРТИИ ИСАМАА:

- Заместитель председателя Городского Собрания, председатель фракции Март Луйк
- Информация: Шарлотта Ребекка Зобел, [charlottarebecca.zobel@tallinnlv.ee](mailto:charlottarebecca.zobel@tallinnlv.ee), тел 694 3233



### ФРАКЦИЯ ПАРТИИ РЕФОРМ:

- Председатель: Кристен Микхал
- Информация: Сандер Андла, [sander.andla@tallinnlv.ee](mailto:sander.andla@tallinnlv.ee), тел 694 3231

### ФРАКЦИЯ ЭКРЭ

- Председатель: Март Каллас
- Информация: Кадри Вильба, [kadri.vilba@tallinnlv.ee](mailto:kadri.vilba@tallinnlv.ee), тел 694 3208

### ФРАКЦИЯ СОЦИАЛ-ДЕМОКРАТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ:

- Председатель: Анто Ливват
- Информация: Йоосеп Вимм, [joosep.vimm@tallinnlv.ee](mailto:joosep.vimm@tallinnlv.ee), тел 694 3222