

# VIRU-NIGULA VALLA TEATAJA

ЯНВАРЬ 2018

## ВИРУ-НИГУЛА

Адрес: Касамяэ 19, Кунда, 44107, Ляэне- Вирумаа  
Инфотелефон: 325 5960

### Часы работы:

Пн.-Чт. 8.00- 17.00; Пт. 8.00- 15.00

Прием жителей города: Вт. 8.00- 16.00, Ср. 8.00- 17.00

Прием землеустроителя: Пн. и Вт. 8.00-16.00

С протоколами заседаний волостных собрания и управы можно ознакомиться на домашней странице волости: [www.viru-nigula.ee](http://www.viru-nigula.ee).

По состоянию на 1 января 2018 года в волости Виру - Нигула 5 980 жителей.

## ВИРУ-НИГУЛА

### Извещение о занятии бесхозных зданий

На заседании волостной управы Виру- Нигула, которое состоялось 21 декабря 2017, было принято решение №39 «Извещение о занятии бесхозных зданий и принятие на учет». В связи с этим приняли на учет три восьмиквартирных жилых дома в городе Кунда. Жилые дома, которые находятся на улице Мязэ 4 (код строительного регистра 108004362), улице Мязэ 4а (код строительного регистра 108004222) и улице Мязэ 6 (код строительного регистра 108004363) и одна пристройка, которая серьезно пострадала в пожаре, разрушилась и стала не пригодной к использованию. Такие неопрятные здания, которые остались без хозяина и их окрестности портят общий вид города Кунда. Здания стали опасными для окружающих, так как в зданиях есть свободный доступ, в связи, с чем есть угроза возникновения нового пожара. В связи с этим здания необходимо признать бесхозными и снести.

Волостная управа Виру- Нигула сообщает, что 05.01.2018 было официально опубликовано извещение о признании зданий бесхозными. Извещение публикуется на основании пункта 9 постановления от 08.08.1998 Эстонской Республики №211 «Утверждение порядка о занятии бесхозных зданий».

Управа волости Виру- Нигула сообщает, что приняла на учет бесхозные здания в волости Виру- Нигула, городе Кунда:

1. квартиры 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8 восьмиквартирного жилого дома по адресу улица Мязэ 4;
2. квартиры 1-8 и сарай восьмиквартирного жилого дома по адресу улица Мязэ 4а;
3. квартиры 1-8 и сарай восьмиквартирного жилого дома по адресу улица Мязэ 6.

Последним известным хозяином был: ул. Мязэ 4 кв.1 Хелью Митрофанов, кв. 3 Инна Тимофеева, кв. 4 Алексей Борисов, кв. 5 Зинаида Мальшева, кв. 6 Игорь Дмитриев, кв. 7 Йоханнес Курекюла, кв. 8 Уно Нымме; ул. Мязэ 4а кв. 1 Александр Иванов, кв. 2 Юло Меси, кв. 3 Керсти Лепик, кв. 4 Аарне Лаубхольц, кв. 5 София Йонас, кв. 6 Прийт Куль, кв. 7 Анатолий Абрамов, кв. 8 Николай Петров; ул. Мязэ 4а – хозяин не известен; ул. Мязэ 6 кв. 1 Рандель Дарш, кв. 2 Lääne Kinnisvara OÜ, кв. 3 Эллен Копель, кв. 4 Пилле Прикс, кв. 5 Кристина Супрунова, кв. 6 Калью Вески, кв. 7 Калью Вески, кв. 8 Сильви Клименко.

Все возражения против признания здания бесхозным и его занятия самоуправлением просим предоставить в письменном виде в волостную управу Виру- Нигула по адресу Касамяэ 19, город Кунда, волость Виру- Нигула, 44107 Ляэне- Вирумаа или по электронной почте [vallavalitsus@viru-nigula.ee](mailto:vallavalitsus@viru-nigula.ee) в течение двух месяцев после опубликования данного извещения в официальных сообщениях.

## БЛАГОДАРИМ

Народный дом Азери благодарит спонсоров новогоднего фейерверка: Эйнара Вальбаума, Михкеля Симонича MS Teenused OÜ, Койта Негеля Му Magic, принот Лилле, ИП Олега Горбанёва.

## Добрые жители волости!

Мы живём в мире быстрых перемен, ведь инфотехнология развивается быстрее, чем мы можем себе представить. Все мы помним времена, когда для общения с другом, надо было непосредственно прийти в гости. На сегодняшний день, отправка смс коллеге в соседнюю комнату или организация собеседования с помощью социальной медиа – это обычное дело. Такое время сильно меняет людей и их шаблоны поведения.

Также много обновлений и на уровне волости. Административная реформа для всех нас является новым и нуждается в стратегическом подходе. Принцип работы прост – государственные службы необходимо сделать более доступными. Каждый гражданин важен, поэтому он должен быть в курсе проблем, иметь открытый доступ к информации и это всё помогает принять правильные решения. Административный потенциал и

умение приспосабливаться являются ключевыми словами в переменах. Мы сделаем всё возможное, чтобы жизнь в волости процветала. Этот процесс требует много работы, тесных переговоров, стратегии по развитию экономики и устранению проблем, совместной работы с различными сферами и подразделениями.

Желаю, чтобы вы были заботливее друг к другу и замечали окружающих людей. Иногда достаточно даже

маленьких вещей, например, открыть дверь коллеге или подобрать лежащий на дороге фантик.



ВАШ, ЭЙНАР ВАЛЛБАУМ  
ВОЛОСТНОЙ СТАРШИНА

## Руководитель спорта волости Виру - Нигула- Айнар Сепник

Начиная с января этого года обязанности руководителя спорта волости Виру-Нигула исполняет Айвар Сепник, который родился и вырос в волости Виру- Нигула. Он получил основное образование в школе Васта, закончил гимназию в Раквере с экономическим уклоном и получил высшее образование в Ляэне- Вируском прикладном ВУЗе по специальности экономика торговли.

Новый руководитель спорта активный и спортивный,

принимал участие во многих спортивных соревнованиях. В юности активно занимался игрой в мяч, катанием на лыжах и легкой атлетикой. В последнее время любимым видом спорта стал бег и участие в различных народных забегах, в том числе в частичных и полных марафонах. После окончания ВУЗа он был действующим предпринимателем и жил в Таллинне. В связи с новым и ответственным вызовом теперешний руководитель

спорта вернулся в родную волость.

Айнар Сепник, который последние восемь лет занимался организацией народных забегов, хочет посвятить себя организации спортивной жизни в новых границах волости Виру- Нигула. Мы должны заниматься единым делом и прилагать усилия, чтобы привлечь как можно больше людей к нашим спортивным мероприятиям. Более широкой целью является представление всей волости,

через различные мероприятия. У нас есть спортивные комплексы в отличном состоянии - мы должны их задействовать. Одной из целей 2018 года является организация серии забегов волости Виру- Нигула, которая будет состоять из трех этапов (забег города Кунда, народный забег Виру- Нигула и глиняный забег Азери).

VIRU-NIGULA TEATAJA

### СОСТАВ ВОЛОСТНОГО УПРАВЛЕНИЯ ВИРУ- НИГУЛА НАЧИНАЯ С 02.01.2018

ИМЯ	ДОЛЖНОСТЬ	ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА
Эйнар Вальбаум	Старейшина	einar.vallbaum@viru-nigula.ee
Райдо Тетто	Специалист по хозяйственной части	raido.tetto@viru-nigula.ee
Криста Энгельбрехт	Секретарь волости	krista.engelbrecht@viru-nigula.ee
Мерике Трумм	Руководитель образования	merike.trumm@viru-nigula.ee
Айнар Сепник	Руководитель спорта	ainar.sepnik@viru-nigula.ee
Кейо Соомельт	Руководитель культурной деятельности и работе с молодежью	keio.soomelt@viru-nigula.ee
Пилле Каяр	Руководитель канцелярии волости	pille.kajar@viru-nigula.ee
Тийна Тамберг	Секретарь волостного собрания	tiina.tamberg@viru-nigula.ee
Инна Лепикус	Специалист по управлению документацией	inna.leppikus@viru-nigula.ee
Кятлин Соомер	Административный секретарь	katlin.soomer@viru-nigula.ee
Эве Ояла- Бакрадце	Руководитель по развитию	eve.ojala-bakradze@viru-nigula.ee
Мэели Эльмаа	Специалист по связям с общественностью	Meeli.eelmaa@viru-nigula.ee
Алексей Демин	Руководитель ИТ	alexey.demin@viru-nigula.ee
Хелен Руберг	Руководитель по финансам	helen.ruberg@viru-nigula.ee
Эгле Ярвепере	Старший бухгалтер	egle.jarvepere@viru-nigula.ee
Лийна Наабер	Бухгалтер	liina.naaber@viru-nigula.ee
Маре Роов	Бухгалтер	mare.roov@viru-nigula.ee
Сирье Пярн	Бухгалтер (работает на основании договора подряда)	sirje.parn@viru-nigula.ee
Вийви Муракас	Землеустроитель	viivi.murakas@viru-nigula.ee
Маре Паюпуу	Землеустроитель (работает на основании договора подряда)	mare.pajupuu@viru-nigula.ee
Марит Ласт	Специалист по планировке и землеустройству	marit.laast@viru-nigula.ee
Сирье Лийскмаа	Специалист по окружающей среде	sirje.liiskmaa@viru-nigula.ee
Владимир Крузман	Специалист по волостному имуществу и надзору	vladimir.kruzman@viru-nigula.ee
Анника Капп	Руководитель социальной обеспечения	annika.kapp@viru-nigula.ee
Анне-Ли Ныммисте	Специалист по социальной работе	annely.nommiste@viru-nigula.ee
Хельги Луйк	Специалист по защите детей	helgi.luik@viru-nigula.ee
Лийви Варес	Специалист по социальной работе	liivi.vares@viru-nigula.ee
Кая Сандер	Специалист по социальной работе	kaja.sander@viru-nigula.ee
Малль Тальтс	Специалист по социальным пособиям	mall.talts@viru-nigula.ee

ПЕРСОНА

Историческая комната в Азерийской школе

Школа в Азери выглядит как обычное кирпичное здание. Ещё несколько лет назад там была гимназия, сегодня же там осталась только основная школа. Вместе с ней под одной крышей находится и детский сад.



Однако, на территории этого здания находится чудесная, можно даже сказать, волшебная комната. На данный момент её называют Исторической комнатой в Азерийской школе. В будущем, там мог бы расположиться и исторический музей всей волости, так было бы гораздо интереснее и полноценнее.

Дом без хозяев не может быть полноценным, как и эта комната не может быть столь выразительной без Леа Карья. Наверняка, будет заметно, что заботливая сударыня вложила душу в преобразование данного музея. У каждой бумажки, книги и предмета одежды есть своя история, которую Леа может очень интересно рассказать. Для полного ознакомления с исторической комнатой, необходимо, как минимум, три часа, впечатления гарантированы. В компании с Леа есть вечный ученик Осс Абитуди (на фото), который сидит за учебной партой уже с 1978 года.

Исторические предметы начали собирать ученики, в связи с деятельностью кружка пожарников. Во время занятий кружка, одной частью было посещение старых домов, где и собирали интересные предметы. Школа в Азери действует уже с 1905 года и с того момента по сей день. У школы есть своя интересная история.

На сегодняшний день и местные доброжелатели принесли множество предметов. Комната потихоньку наполняется и места для новых экспонатов становится всё меньше!

Одними из интереснейших экспонатов являются букварь 1948 года и кусочек «русского камня», которому свыше 4000 лет. Мальчикам сразу же бросаются в глаза старые немецкие шляпы, старинные радиоприёмники и телефоны. Девочкам же интереснее смотреть на старую колыбель (начало прошлого века), школьную форму прошлого столетия, старинную посуду и многое другое.

У Леа Карья есть очень интересное хобби – она собирает фотографии известных киноактёров. Приглашаем всех посетить наш музей! Дополнительная информация в Азерийской школе.

РЕДАКТИРОВАЛА МЕЕЛИ ЭЗЛМАА

К СВЕДЕНИЮ

Новые надежды Азерийской школы в новом году

2017 год пролетел очень быстро в столь активной школе. На дворе конец года. Пришло время остановиться и взглянуть назад. Школьная жизнь протекала в духе: учись и познавай. В то же время, весной 2017 года, всем запомнилась фраза – скоро начнётся ремонт. Летом ремонт и начался. Детский сад получил новые помещения. На данный момент, в последние дниходящего года, проходит спешный переезд в новые и тёплые комнаты детского садика. С января 2018 года группы садика нашей школы начнут работать в новых, тёплых, наполненных светом комнатах. Основная школа пережила пыльный и громкий осенний ремонт и переехала в основную часть здания. В дополнительной пристройке к школе планируются новые помещения для основной школы. 2018 год полон надежд и терпения для нашей школьной семьи. Мы должны придумать, как пережить нехватку места и найти возможные решения проблем. Однако, как мы сами говорим – потерпим во имя красивого и светлого будущего!

Желаем удачи чиновникам нашей волости, которые занимаются этим проектом. Целенаправленности и эстонского упорства вам при решении проблем.

Школа Азери желает всем жителям волости Виру-Нигула успешного и счастливого нового 2018 года!

ЭХА ПОЛЛУКС  
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ АЗЕРИ



**ИЗДАТЕЛЬ:** Редактор  
волостная управа Виру-Нигула, Касемяэ 19, Кунда 44107  
www.viru-nigula.ee  
**Типография:** Printall AS  
**Тираж:** 3000  
**Заказ рекламы:** reklaam@viru-nigula.ee

**Литературный редактор** Сейди Ламус-Чистойн  
**Верстальщик** Маримай Кескула

Изменения в налогообложении 2018 года

Не облагаемый налогом минимум поднимется до 500 евро в месяц. Благодаря изменениям доход более чем 500 000 людей увеличится. Доход человека, который зарабатывает до 1 200 евро в месяц, увеличится на 64 евро в месяц и соответственно на 768 евро в год. Начиная с брутто-зарплаты в 1200 евро не облагаемый налогом минимум начинает уменьшаться, пока не достигнет, при брутто-зарплате 2 100 евро, нуля.

Дополнительная информация на домашней странице Налогово - таможенного департамента.

Смотри также закон о доходах.

Оплата налогов для индивидуальных предпринимателей станет легче

Целью изменений является способствование деятельности индивидуальных предпринимателей. Создавая для

них такую же налогово - правовую среду, как и у акционерных обществ. Например, индивидуальные предприниматели могут рассчитывать на расходы и прием, а также оплаченный социальный налог. Изменены правила выплаты перенесённых расходов и предпринимательских доходов, полученных за границей, а также установлена граница социального налога с дохода от предпринимательства.

Закон становится более гибким по отношению к правилам выплаты минимальных обязательств по социальному налогу и аванса, а также даёт индивидуальным предпринимателям возможность для покрытия расходов связанных с поддержанием здоровья и расходов на питание в суточном размере, находясь в зарубежной командировке.

Смотри также закон о до-

ходах, закон о социальном налоге.

Работодатель может возмещать не облагаемые налогом расходы работников на поддержку здоровья на сумму 100 евро в квартал.

К таким расходам относятся расходы на использование места для тренировки, расходы необходимые для поддержки спортивных сооружений, расходы на восстановительное лечение, а также взносы за участие в общественных массовых спортивных мероприятиях.

На данный момент большая часть расходов на поддержку здоровья работников, считается дополнительным доходом и поэтому облагается налогом на доход и социальным налогом. Данная налоговая нагрузка считается высокой и является одной из основных причин, по которым работодатели не хотят вкладываться в деятельность

поддерживающую здоровье работников.

Смотри также закон о доходах.

Исчезнет единая декларация о доходах для супругов

В то же время у супругов появится возможность поделить некоторыми общими расходами. Для неработающего супруга предусмотрено дополнительное освобождение от налогов на сумму до 2 160 евро в год, если общий доход не превышает установленную границу.

Изменения касаются зарегистрированных доходов за 2017 год в начале 2018 года.

Смотри также закон о доходах.

При заполнении налоговой декларации за 2017 год будет разрешено вычесть до 300 евро с человека за интересы по фиксированной процентной ставке.

Смотри также закон о доходах.

Почему я отказался от членства в волостном собрании Виру - Нигула

Я не объяснил своим избирателям, почему я отказался от членства в волостном собрании Виру-Нигула и поступил на работу в волостную управу Хальяла чиновником по надзору.

На местных выборах 2017 года я был избран в волостное собрание Виру-Нигула. Исходя из закона § 18 статья 1 пункт 6, который регулирует деятельность местного самоуправления, полномочия члена волостного собрания заканчиваются досрочно, если член волостного собрания назначен чиновником в той же волости. По этой причине я должен был принять решение - остаться на должности чиновника в волости

Виру-Нигула и отказаться от членства в волостном собрании или остаться членом волостного собрания Виру-Нигула и продолжить свою работу на должности чиновника по надзору в волостной управе Хальяла. В ходе коалиционных переговоров кандидат в старейшины волости также участвовал в обсуждении того, останусь ли я на должности в волостной управе Виру-Нигула или стану членом волостного собрания. Кандидат в старейшины волости, Эйнар Вальбаум, подтвердил, что должность чиновника по надзору останется в структуре волостной управы Виру-Нигула, поэтому после оглашения

результатов выборов, я принял решение, что досрочно прекращу свои полномочия члена волостного собрания и передам свои полномочия в волостном собрании своему заместителю.

В ноябре старейшина волости, Эйнар Вальбаум, сообщил мне, что в структуре волостной управы произошли изменения, и название должности чиновника по надзору было изменено на специалиста по волостному имуществу и надзору, в связи, с чем добавились новые обязанности.

К тому же мы смогли договориться со старейшиной волости об обязанностях и заработной плате. После

чего я принял решение, что я не смогу продолжить свою работу в волостной управе Виру-Нигула.

Так как в волостном собрании со мной прекратили договор досрочно, то и туда, к сожалению, я не смог вернуться.

Выше перечислены причины, по которым я отказался от членства в волостном собрании Виру-Нигула и продолжу свою работу в волостной управе Хальяла чиновником по надзору. Верю, что избиратели меня поймут.

ТИЙТ ЙЫГИ

Превосходный результат на международном конкурсе по английскому языку

30 ноября 2017 года проходил международный конкурс по английскому языку Best In English. В конкурсе приняли участие 17612 учеников в возрасте от 15 до 19 из 750 школ, 29 разных стран. Тест проходили в интернете, где были грамматические задания, задания на умения читать и слушать. За весь тест можно было получить 98 баллов.

Карл Наабер, ученик 10

класса Кундаской Общей гимназии получил 67 место среди 9462 учеников из стран Европейского Союза и первое место в школе, набрав 94 балла. Второе место в нашей школе занял ученик 12 класса Аллан Лоо, набрав 89 баллов и третье место заняла Кейтлин Ряни, набрав 83,5 баллов. Самая лучшая среди учеников основной школы была Эмилия Виркунен из 9 класса, она набрала

73,5 баллов и заняла почетное 4758 место среди участников стран ЕС. А также, хорошего результата добились: Тайро Тирмасте, Лаурен Козлов, Мирьям Онкель, Стииво Ууени, Кейли Каутленбах и Янар Сядеме. В целом, на международном конкурсе из нашей школы участвовало 18 учеников.

Вышеперечисленные ученики были 10 лучшими от нашей школы, чьи баллы

суммировали для создания таблицы рейтинга школ. Из 397 школ Европы, наша заняла 244 место с 770 баллами.

Благодарим всех учеников и гордимся их достижениями!

КРИСТИ АРОН  
УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО  
ЯЗЫКА КУНДАСКОЙ ОБЩЕЙ  
ГИМНАЗИИ

Фонд сотрудничества вирумаа вновь открывает программу групп деятельности лидер!

Уже ранней весной 17-25 марта 2018 нко фонд сотрудничества вирумаа программу групп деятельности лидер. В этот раз доступны все 5 групп деятельности.

1 группа деятельности. Развитие микропредпринимательства - бюджет пособия составляет 262 087 евро.

\*цель: в районе увеличилось количество рабочих мест, занятых в области устойчивого развития и/или количество инновационных услуг и продукции, основанных на местных ресурсах, а также их разнообразие.

2 группа деятельности. Развитие услуг и товаров,

связанных с туризмом - бюджет пособия составляет 405 862 евро.

\*цель: увеличилась способность по обслуживанию туристов в районе.

3 группа деятельности. Применение принципов «умной энергетике» - бюджет пособия составляет 74 366 евро.

\*цель: район использует принципы «умной энергетике».

4 группа деятельности. Повышение компетенции района - бюджет пособия 64 450 евро.

\*цель: в районе высокие предпринимательские от-

ношения, у людей широкий кругозор и высокий уровень компетенций;

5 группа деятельности. Активизация и привлечение молодежи- бюджет пособия 34 704 евро.

\*цель: у молодежи высокие предпринимательские отношения, широкий кругозор, а также высокий уровень компетенций.

Для пособий выделено более 841 468 евро.

Инфо дни состоятся: 22.01.2018 в 17.00 в деревенском народном доме кырталусе

19.02.2018 в 17.00 (место уточняется, смотри на до-

машней странице)

На инфо дне: Поговорим о группах деятельности фонда сотрудничества вирумаа – о требованиях и возможностях

Требования к заявителю исходя из нового постановления лидер (утверждено 03.11.2017)

Отдельно практическая трактовка темы совместных проектов, бизнесплана финансовых прогнозов.

Ходатайствовать могут все районы, которые подчиняются к новой административной реформе (азери, хоттла, логанузе, сонда и рягавере).

Подробнее на www.viko.ee

# Вопросы от Viru-Nigula Teataja по поводу Рождественского кафе

Вечером 13 декабря вокруг Кундаской школы стояло множество машин, а в коридорах много народу. Уже пятый год подряд работало традиционное рождественское кафе, организованное учениками. Я посетил это мероприятие впервые и мне сразу бросилось в глаза то, что в рождественском кафе Кундаской Общей гимназии, помимо домашних сладостей, есть весьма активная развлекательная программа.

**Откуда появилась такая хорошая идея и хотел бы ты побольше подобных мероприятий в году?**

Идея с рождественским кафе родилась пять лет назад, когда мы с завучем по интересам Кайре Рапур (которая на данный момент находится в декретном отпуске по уходу за малышом) обсуждали декабрьскую программу. Мы согласились с тем, что подобный рождественский вечер в нашем городке просто необходим. Придуманно – сделано! Я считаю, что одна из особенностей рожд-



дественского кафе — это то, что он проходит лишь раз в году. Однако, я думаю, что мероприятий с открытыми кафе могло бы быть больше. Большинство дел мы (ученическое представительство) и сами можем сделать!

**Ты очень активный и деловой президент ученического представительства. Скоро окончишь школу, как ты думаешь, что смогло бы сделать эту школу ещё более привлекатель-**

**ной для учеников, чтобы они хотели учиться именно в Кунда?**

В первую очередь, школу делают интересной люди, которые в ней находятся – ученики и учителя. Я желаю, чтоб изменилось отношение к школе: «Я обязан ходить в школу», ведь на самом деле образование — это привилегия, а бесплатное обучение и вовсе не стоит воспринимать, как нудное обязательство. Мы сами можем изменить наше отношение к школе.

Например, придя в школу в хорошем настроении. Также хочу, чтобы Кундаская Общ-кая гимназия запомнилась как школа, где процесс обучения увлекателен. Иными словами, моими пожеланиями являются - хорошие отношения, взаимоуважение и понимание между учителями и учениками, а также дружеские беседы. Довольно-таки большие пожелания, но ведь мечтать надо масштабно!

**На данный момент ты ученик-президент в ученическом представительстве, какие у тебя планы на будущее?**

У меня есть своя цель и я стремлюсь к достижению этой цели. Пойду учиться дальше и, как любой другой молодой человек, хочу по-видать мир. В дальнейшем хочется продолжить своё нынешнее дело, то есть руководить людьми и организациями.

## Об обращении с отходами

С 1 января 2018 года начнёт работать обновлённое самоуправление волости Виру-Нигула (в том числе и город Кунда). На территории города Кунда договор о вывозе мусора с Eesti Keskkonnateenused AS действует до 31 декабря 2018 года. У самоуправлений есть право освободить от обязанности присоединиться к вывозу мусора владельцев недвижимости, где нет жизнедеятельности и предпринимательства. А также есть возможность ходатайствовать о разрешении на использование общего контейнера с соседями по недвижимости или о периодическом освобождении (например, на зимний период). Для получения освобождения, необходимо предоставить ходатайство самоуправлению. Все изменения будут утверждены на заседаниях самоуправлений.

Напоминаем всем владельцам недвижимости города Кунда, кто уже получил долговременное освобождение:

исходя из закона о Вывозе мусора, ежегодно не позднее 20 января необходимо предоставить письменное подтверждение в самоуправление о том, что на территории недвижимости отсутствовала жизнедеятельность в течении года. Подтверждение можно отправить по адресу Kasemäe 19, Kunda 44107 или по электронной почте vallavalitsus@viru-nigula.ee. Владельцы мусора, кто не предоставил подтверждение в срок, будут автоматически присоединены к договору о вывозе мусора, начиная с 21 января.

**СИРЬЕ ЛИИСКМАА**  
32 55 967

## Если кожа сухая

В осенне-зимний период мы сталкиваемся с проблемой, когда наша кожа становится сухой и чувствительной. Для этого очень много показаний: внешние факторы окружающей среды (ветер, холод, солнце), а также слишком сухой воздух во внутренних помещениях из-за центрального отопления и кондиционеров.

Сухость кожи также вызывают также и другие заболевания, например, атопический дерматит, псориаз, пониженная функция щитовидной железы, диабет и многие другие заболевания.

Есть лекарства, побочным действием которых может быть сухость кожи, например, диуретики, лекарства против акне, слабительные и лекарства для лечения холестерина и многие другие. Курение и чрезмерное употребление алкоголя и кофе также не идет на пользу.

Что полезного мы можем сделать для кожи? ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ, приблизительно 8 стаканов воды в день, носите одежду, которая не раздражает кожу, дома пользуйтесь увлажнителем воздуха и при возможности сохраняйте воздух в квартире прохладным. Проводите водные процедуры не очень горячей водой и для мытья используйте нежные средства для мытья, не содержащие мыла, предпочтительно маслами для душа.

В аптеке можно приобрести пищевые добавки, которые успокаивают сухую кожу: витамины А, Е, D и В, а также препараты жирных кислот Омега-3 как в капсулах, так и в виде масла.

Какое средство для ухода за кожей, увлажнитель выбрать? Каждый человек может найти для себя подходящий - молочко для тела в виде масляной жидкости, эмульсии или жирный крем. Важно наносить крем на еще влажную после душа кожу. Из аптечной косметики хорошим выбором станут продукция Eucerin и Linola, крема для чувствительной с содержанием урины Ortomed или базовые крема фирмы Ogion. Так как кожа самый большой орган человека, около 1,6 м2, который для получения результата необходимо смазывать хотя бы один раз в день, советуем приобретать крема в больших упаковках, в которых цена одного грамма ощутимо дешевле.

Заботьтесь о своем теле и духе!

**АПТЕКАРЬ ВЕНУ КАЙЕ ХЕЙН**

# Что делать в свободное время пожилым в Азери

Как и во всей Европе число пожилых людей в стране постепенно растёт. Сегодняшние пожилые люди довольно активны, ведь родились в то время, когда по телевизору показывали всего две передачи, выезды за границу были доступны немногим и интернет тогда ещё не существовал. В то время люди в основном собирались в спортивных залах и народных домах.

Сегодня же, женщины в возрасте поют в ансамблях «Хыбехалл» и «Русская душа», танцуют народные танцы в танцевальных группах «Эйдератас», играют в духовном ансамбле и ходят на кружки рукоделия в дом культуры.

Наш центр свободного



времяпровождения регулярно посещают пожилые люди, занимаются аэробикой и не прочь заниматься даже на тренажёрах.

Очень популярны среди пенсионеров и поездки в театр. Особенно, если владелец автобуса, водитель и люби-

тель культуры в одном лице, а ещё один человек, собирающий деньги на билеты.

Превосходным местом для проведения свободного времени является наша библиотека. Сюда приходят почитать газету, взять книгу и оплатить счета с помощью

интернета. Здесь можно без проблем рассказать о горе, поделиться радостью и побеседовать о происходящем в мире.

Для тех, кто хочет заняться чем-то интересным и не желает сидеть дома, есть ещё множество возможностей. К сожалению, на данный момент нет развлекательных центров и клубов для пенсионеров. Однако, у дома культуры есть для этого свободные комнаты и огромное желание. Надеемся, что в ближайшее будущее произойдёт сдвиг в эту сторону.

**ГАЛИНА СИМОНИШ**  
**РУКОВОДИТЕЛЬ АЗЕРИЙСКОГО**  
**ДОМА КУЛЬТУРЫ**

# Рождественская звезда или прекрасный молочай, или пуансетия

Многие покупают домой на рождество красивый рождественский цветок. После рождества возникает вопрос: Как заботиться о цветке?, т.к. красавица очень привередливая.

Рождественскую звезду желательно выращивать во влажной среде (выше 50%). Во время цветения ее стоит держать при комнатной температуре в пределах 18-21 градусов. В период покоя оптимальная температура для цветка составляет 15-16 градусов. Летом цветок можно вынести на улицу.

Держи цветок подальше от сквозняков, в противном случае цветок начнет сбрасывать листву. Т.к. цветок чувствителен к холоду, то во время транспортировки в холодное время года цветок надо укутать в теплую одежду. По этой причине цветок часто начинает сбрасывать листву, когда вы принесите его домой.

Начиная с сентября, цветок начинает нуждаться в



освещенном помещении. Хорошо освещенная квартира это такое помещение, где человеку комфортно читать. В летний период растение лучше держать в полусвещенном месте. В период с сентября по октябрь ночное время для растения должно составлять минимально 12 часов. Желательно с семи часов вечера до восьми часов утра. Полезно накрывать растение (например, черным пакетом), потому что в тем-

ное время растение не должно находиться даже вблизи электрического света или света свечи, т.к. оно нуждается в полной темноте.

Почва в горшке должна быть влажной, а не вымокнувшей насквозь. Растение нуждается в поливке 2-3 раза в неделю.

После прекращения цветения и сброса листьев, можно пересадить растение в больший по размеру горшок в почву богатую питательны-

ми веществами. Для почвы подходит листовая земля, компост, фрезерный торф и песчаная смесь. Стебли можно срезать на высоте 15 см. Желательно не держать растение рядом с компьютером, телевизором и другими электрическими приборами, в противном случае растение начнет сбрасывать листья.

Важно! По отношению к отравлению млечным соком растения есть разные мнения. У людей с аллергической реакцией на латекс он может вызвать аллергию. Таким людям нельзя выращивать рождественскую звезду. Растение может вызвать раздражение кожи или живота, потребление листьев в большом количестве может вызвать насморк или рвоту. Если сок растения попадет в глаза, то человек может временно ослепнуть.

**РЕДАКТИРОВАЛА**  
**МЕЭЛИ ЗЕЛЬМАА**

## СООБЩЕНИЕ

Начиная с этого года, самоуправления получат полномочия регистра народонаселения - волостные управления будут регистрировать смерть и рождение. В городе Раквере можно зарегистрировать брак и развод.

К новым полномочиям относится также выдача свидетельства о браке, выдача данных из регистра населения, регистр изменения пола, позднее признание отцовства и регистрация места жительства.

Советуем, как можно больше документов заполнять через среду e-услуг [www.viru-nigula.ee](http://www.viru-nigula.ee).

В воскресенье, 21 января, состоится очередной традиционный день здоровья. В рамках дня здоровья состоятся ориентирование и поход. Поход начинается от деревенского народного дома Селья в воскресенье в 10.00. Инфо и регистрация [www.viru-nigula.ee](http://www.viru-nigula.ee).

## ИНТЕРЕСНОГО

Презентация книги  
«Пикник в Кунда»

18 декабря 2017 года в пабе Пыдра состоялась презентация книги «Пикник в Кунда». Автор книги Эбе Пилт и журналист Рейн Сикк рассказали об истории создания книги. Мы имеем дело с книгой вне какого-либо жанра, которая составлена, прежде всего из большой привязанности к городу Кунда. Сборник по своей сущности является путешествием по маленькому промышленному городу. Читатель найдет в книге интересные места как в красивых уголках природы (например, древняя долина Лонтова реки Кунда), так и в исторических (например, Ламмасмяэ).

Большим сюрпризом для читателей стали необыкновенные рецепты блюд конца XIX и начала XX веков.

Автор поблагодарил жителей Кунда, предприятия Кунда и горуправу Кунда, которые помогли в создании книги. На презентации книги присутствовал старейшина волости Виру- Нигула, Эйнар Вальбаум, который сам является коренным жителем Кунда.

Для местных жителей книга принесет чувство домашнего тепла. Для гостей города книга полна радости открытий.

Настольный теннис аэри  
стал большим событием  
года в спорте Эстонии

27 декабря 2017 года в концертном зале Nordea состоялся гала-вечер «Звезды спорта 2017 года», прямую трансляцию которого вел Kanal 2. Первыми на сцене были девушки, которые занимаются настольным теннисом, Айри Авамери из Нарвы (Лучшая спортсменка в настольном теннисе) и Резлика Хансон из Аэри, которую Союз настольного тенниса Эстонии признал лучшей молодой спортсменкой 2017 года. Девушки продемонстрировали красоту игры в настольный теннис, болельщиками которой стал полный зал зрителей, а также телезрители. По оценке, президента Олимпийского комитета Эстонии, Урмаса Сьырумаа, подходящий к концу год спорта был для спорта Эстонии очень плодотворным и богатым на эмоции - на международных титульных соревнованиях, было взято 156 медалей по 32 различным спортивным дисциплинам. В Эстонии лучших спортсменов года выбирают уже 80 лет.

Держим кулаки, чтобы в 2018 году спортсмены из волости Виру - Нигула были среди номинантов!

**КАЙЕ КУТСАР**  
ДИРЕКТОР ЦЕНТРА ДОСУГА АЭРИ

Здание спортивного центра  
Виру - Нигула маленькое, но  
достойное!

По утрам в спортивном центре Виру - Нигула у учеников школы Васта проходят занятия по физкультуре. Начиная с 15.00 в спортивном зале можно заниматься спортом, как в группе, так и самостоятельно.

Три раза в неделю две группы мальчиков усердно занимаются баскетболом под руководством известного тренера Андреса Сьыбера. Как маленьких, так и взрослых любителей настольного тенниса тренирует Пекка Лайдинен. По вторникам на задней футбольной площадке спортивного центра под руководством Алара Пеежа дошкольники получают первые знания о футболе. В тренажерном зале 1-2 раза в неделю Кайдо Вахесалу наставляет, подбадривает и консультирует желающих. По воскресеньям для любителей йоги проходит хатха йога, где помимо упражнений можно получить дельные советы о здоровом образе жизни.

По средам зал забронирован для работников лесопилки Виру - Нигула. По пятницам в зале занимаются друзья баскетбола из Кунда и Виру- Нигула. Если установится морозная погода, скоро можно будет сделать первые круги на коньках на пруду Виру- Нигула.

В свободное от тренировок время в спортивном зале могут заниматься все желающие. На выходных можно бронировать зал для празднования дней рождения или других мероприятий.

**ЕРЙКА КЛЕЙН**

Проект Fun for skills – приключения  
наших детей в Польше

В середине декабря ученики Вастаской школы (Анделла Тсилк, Марью Линда Пеек, Рихард Бунапуу), Кундаской Общей гимназии (Виолетта Митюхина, Ульяна Карплюк, Давид Оленевич) и Таллиннской Гимназии Пае (Кирилл Хомченко) участвовали в проекте Fun for skills. Проект проходил с 9 по 17 декабря в деревне Поронин в Польше. Это был международный проект, где участвовало 33 человека (включая руководителей) из четырех разных стран: Польши, Румынии, Болгарии и Эстонии. Возраст участников был от 15 до 17 лет.

Главная цель проекта – познакомиться с принципами программирования. А также, целью проекта являлось: узнать друг друга получше, узнать о культуре разных странах, улучшить социальные навыки, улучшить английский язык и т.д. Каждый вечер была возможность сходить поплавать и посетить сауну. В последующих абзацах кратко описаны повседневные занятия.

В первый день у нас была цель - познакомиться друг с другом и поэтому, мы играли в различные игры для простого знакомства. Вечером записывали о происходящем в свой youthpass (молодежный паспорт).

Второй день начался с энергичных игр, они были очень интересными. В тот день мы познакомилась ещё ближе. В середине дня у нас были интеграционные игры, которые длились 3 часа. В конце дня был вечер культуры румын, где мы узнали множество фактов о их родине, попробовали традиционные блюда и танцевали народные танцы.

Третий день также начался с бодрящих игр. В этот день мы в основном играли в коммуникационные игры, игры развивающие логическое мышление и креативность. День закончился вечером культуры болгар.

На четвёртый день сделали упор на групповые задачи. В этот раз был вечер польской культуры. Мы играли в Kahoot и занимались интересными делами.

Пятый день. Утренняя игра - «стереотипы». Мы сделали множество групповых работ и игр. В этот день мы посетили польский город Закопане. Играли в ориентирование по городу с помощью карты, делали фотографии с прохожими и выполняли прочие задания. Позже на фуникулёрах поднялись на гору, где наслаждались чудесным видом. Вечером был превосходный гриль и шашлыки.

На шестой день мы собирали Лего, то есть программировали. В парах собирали своего робота. А позже прошёл долгожданный вечер культуры эстонцев. Он был крайне смешным и увлекательным.

На седьмой день мы продолжили программировать и доставать роботов. Вечером каждый рассказывал о технологических достижениях своей страны.

Последний день также начался с программирования.



Мы доделали своих роботов ку. В конце дня мы подвели итоги всего проекта и пообщались с новыми друзьями.

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ОТ ЭСТОНСКОЙ ГРУППЫ:

«Я, Анделла Тсилк, думаю, что этот проект был замечательным! Я приобрела много новых друзей и знакомых. Получила огромное количество новых знаний и опыта. Мне очень понравилось общаться с людьми, знакомиться, узнавать о других культурах и т.д. Мне понравилась основная тема проекта – программирование и строительство робота. Благодаря этому проекту, мы получили хорошую языковую практику, ведь повседневное общение проходило на английском языке. Если у вас в будущем появится возможность принять участие в похожем проекте – обязательно соглашайтесь! Этот проект подарил мне много незабываемых впечатлений и новых друзей.»

Виолетта Митюхина: «Этот проект мне очень понравился. Люди были замечательными и компания хорошая. Но были и недостатки. Не хватило времени побыть с другими участниками и пообщаться с ними, потому что вечно были какие-то занятия. Проект позволил мне закрепить английский язык и научиться общаться с незнакомыми людьми. В целом, было очень хорошо и мне хотелось бы повторить.»

Марью Линда Пеек: «Мне очень понравились поляки – прикольные и приятные. Я научилась

программировать и строить роботов из Лего. Я думаю, что это была очень полезная трата времени, ведь я получила много нового опыта и попрактиковала английский язык.»

Давид Оленевич: «Проект был очень интересный и познавательный, я обрёл новых друзей. А ещё мне очень понравилось, что проект был международным, потому что мне представилась возможность попрактиковаться в английском языке и выучить новые слова. Узнал о культурах других стран и даже выучил некоторые фразы и слова на других языках. Научился программировать роботов со своим напарником из Болгарии и позже, мы участвовали в битве роботов.»

Ульяна Карплюк: «Проект был очень прикольным! Это большая возможность молодым выучить иностранный язык, расширить кругозор и найти новых друзей. Там я узнала, как самостоятельно построить робота из Лего, а также я научилась быть смелее и самостоятельнее.»

Рихард Бунапуу: «Очень замечательный проект, молодёжь учится роботике и работе в команде. Большой поклон и тем, кто стоял за всем этим, ведь это большой труд. Всё было замечательно.»

# Что делать, если в отношениях возникают споры?

В связи с быстрым темпом жизни часто возникают как споры, так ссоры. У людей свое мнение, как в личных вопросах, так и в рабочих. Более сильные личности стараются доминировать. Ни один человек не чувствует окружающий мир таким же, как его коллега, друг или даже член семьи. Наши опыт, знания и манеры, напрямую влияют на то, чего мы ждем от будущего. На самом деле мы можем контролировать реакцию на неожиданные ситуации, не портя человеческие отношения.



## НЕ КРИЧИ

Повышение голоса означает, что ты поддался своим эмоциям. Если голос повышается другая сторона, очень важно, чтобы Ты не ответил тем же. В противном случае вы можете продолжить выяснять отношения и поставить под угрозу все предыдущие отношения.

Постарайся как можно скорее выяснить причину споры. Даже если ты абсолютно уверен, что прав Ты, будь готов к тому, что противоположная сторона видит ситуацию с другой точки зрения. В большинстве случаев ни один человек не выходит из себя без уважительной при-

чины.

## НЕ БОЙСЯ ПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЯ!

Работай над собой, чтобы всегда быть тем, кто первым просит прощения. Если ждешь, что противоположная сторона придет к Тебе, тем самым ты показываешь, что для тебя важнее быть правым, чем помириться.

Во имя будущего важно понять, что случилось, а не по чьей вине это произошло. Поэтому попробуйте отстраниться от данной ситуации, а также оценить только верные и неверные поступки, которые привели к данной ситуации.

## НЕ ИСПОЛЬЗУЙ НЕПРИЛИЧНЫЕ СЛОВА!

Унижения и издевательства противоположной стороны, уводят из фокуса от того, что на самом деле обсуждается. Психологическое насилие никогда не является решением, а даже хуже, чем физическое.

Примирение: С разногласия всегда связана обида на противоположную сторону. Напомни себе, что то, что они не соглашаются с Тобой, не значит, что они Тебе не верят или не ценят Тебя. Если бы они о тебе не заботились, Ты спорила бы одна.

Иногда мы ждем от противоположной стороны то, что она дать вам не может. Во время спора с кем-то помни: спор означает то, что обе стороны ищут лучшее решение и хотят помириться друг с другом. Если бы они этого не делали, не было бы никакого спора и ситуация «решилась» бы игнорированием друг друга.

**ИСТОЧНИК: RORY VADEN**  
**"HOW TO FIGHT: 10**  
**RULES OF RELATIONSHIP**  
**CONFLICT RESOLUTION"**  
**РЕДАКТИРОВАЛА**  
**МЕЭЛИ ЭЭЛЬМАА**

# Заботиться о зубах правильно!

Для предупреждения зубных заболеваний, необходимо счищать зубной налёт со всех сторон зубов. Зубной налёт не исчезает без использования щётки, а это означает, что жевание жвачки и поедание яблока не смогут достаточно хорошо очистить зубы.

Для эффективной чистки зубов необходимо выбрать правильную зубную щётку и пасту. Щётки делятся на три типа: твёрдые, мягкие и полумягкие.

При выборе зубной щётки надо учитывать, что её поверхность должна совпадать по размеру с окклюзионной (жевательная площадь и режущие края зубов) поверхностью зубов и высотой зубной коронки. Детям начинают чистить зубы маленькими щётками с появлением первого молочного зуба (зубную пасту начинают использовать, когда ребёнок научится выплёвывать). Для детей нужны только маленькие щётки, в противном случае их нежные десна будут повреждены.

Твёрдую зубную щётку должны использовать те, у кого на зубах есть тяжело счищаемый жёлтый, или любого другого оттенка, налёт.

Для большинства людей рекомендуется использовать полумягкую зубную щётку. Она имеет достаточно жесткие волоски для счищения большинства налёта.

Мягкая щетка необходима тем, у кого очень чувствительные зубы, слабая и малоустойчивая эмаль, а также тем, кто страдает воспалением дёсен. Для детей подходят мягкие и полумягкие щётки.

Зубную щётку необходимо менять каждые три месяца.



За это время волоски щётки утрачивают эластичность и деформируются, поверхность щётки становится неравномерной и некоторые участки зубов останутся грязными.

При чистке зубов, держите щётку, как карандаш, чтобы предотвратить излишнее давление на зубы. При сильном горизонтальном движении, на эмали могут остаться вмятины. Кончики щётки должны быть слегка наклонены и направлены в сторону линии дёсен, а затем небольшими движениями туда-сюда почистить все зубы.

Чистку зубов начинают с коренных зубов, сначала со стороны языка, затем жевательные, затем со стороны щёк и уже потом со стороны губ. Затем выплёвывается зубная паста, причём рот промывать не обязательно.

Зубная паста нужна для того, чтоб отполировать зубную поверхность и дать им дополнительные минеральные вещества. На щётку стоит наносить количество зубной пасты размером с горошину, а чистить необходимо примерно от 3 до 5 минут утром и вечером.

После чистки зубов стоит

почистить и язык.

Мы не рекомендуем чистить зубы сразу же после еды, лучше всего это делать за 30 минут до или после еды, так как эмаль в это время мягкая и от чистки её можно повредить. Для того, чтобы почистить между зубами, используется зубная нить, специальная щётка и зубочистка.

Зубочистка подходит для чистки между средними проёмами. Для повседневного использования зубочистка должна быть треугольной формы. При использовании, облокотите руку о челюсть, чтобы уменьшить дрожь. Зубочистка находится в правильном положении, если острый будет между зубами, а тупая часть еле касаться дёсен. Затем её нужно двигать взад-вперёд 4-5 раз не вынимая.

Для чистки больших проёмов подойдёт специальная щётка для чистки между зубов. Аналогично с зубочисткой, облокотите руку о челюсть. Вы делаете всё правильно, если почувствуете языком кончик щётки с другой стороны. Затем водите туда-сюда 4-5 раз не вынимая.

Зубную нить стоит использовать непосредственно перед чисткой зубов. Таким образом, застрявшие между зубов остатки еды высвободятся и во время чистки щёткой, находящиеся в зубной пасте фториды без труда попадут в бока зубов.

Зубную нить необходимо острожными движениями водить вверх-вниз от десны до окончания зуба, с обеих сторон по 3-4 раза.

В последнюю очередь можно использовать ополаскиватель для рта. Он помогает освежить дыхание, избавиться от остатков еды и бактерий, которые вызывают налёт и неприятный запах изо рта. Рекомендуется использовать ополаскиватель с содержанием фторида, так как это вещество способствует укреплению эмали. Для самого эффективного использования необходимо полоскать рот не менее 30 секунд после каждой чистки зубов. Для детей продаются отдельные ополаскиватели.

Ешьте еду с содержанием минеральных веществ и не пере едайте сладкого. Не столь важно количество сладостей, сколько проведённое ими время на поверхности эмали. Чем дольше конфета приклеится к эмали, тем разрушительнее эффект. Во благо здоровья зубов, не стоит есть чаще пяти раз в день, тогда слюна будет успевать нейтрализовать излишние кислоты во рту и собирать частички еды.

**ЗУБНОЙ ВРАЧ**  
**РЕЕЛИКА ФИЛИППОВ**  
**ЕНИТАЈАТЕ 8, KUNDA, 44107**  
**LÄÄNE-VIRU MAAKOND**  
**ТЕЛЕФОН 325 5369**

## СПОРТА



СПОРТСМЕН ИЗ КУНДА, АРТУР УКОЛКИН, СОВЕРШАЕТ УДАР В ПРЫЖКЕ.  
 ФОТО: TEAM YOUNG

## Достижения клуба Team Young

Выступление спортсменов из волости Виру - Нигула на Ambassador CUP 2017 стало большим достижением. В команде было много новых участников соревнований, которые начали свою карьеру на этом турнире. Мы выступали в составе Вирумааской команды по таэквондо. В нашей команде были спортсмены из Равере, Кунда, Виру - Нигула, Вяйке-Маарья, Хальяла, Сымеру. Спортсмены А-класса провели очень эффективные и сильные матчи, на которых мы смогли побороться хорошим уровнем таэквондо, участниками которых были наши успешные и хорошо тренированные спортсмены. Показали примерную технику и провели лучшие матчи Анете, Карина, Рональд, Харди. В соревнованиях приняли участие спортсмены из Финляндии, Латвии и Эстонии. Этим турниром мы поставили точку в этом календарном году.

В 2017 году спортсмены спортивного клуба Team Young взяли 85 медалей, 24 из которых были золотые, 41 серебряная и 20 бронзовых. Спортивный клуб подвел итоги уходящего года на рождественском вечере. После успешного завоевания медалей в 2017 году, мы открыли новую группу для малышей. Спортсмены занимаются в трех группах: малышей, дети до 12 лет и старшая группа без возрастного ограничения.

Мы благодарим всех наших спонсоров, фанатов, любителей спорта и родителей! Особую благодарность выражаем спортивному центру Кунда, городу Кунда и волости Виру - Нигула.

2018 год мы начали высококвалифицированным лагерем в Финляндии и теперь готовимся участию в чемпионате Эстонии и в международных турнирах.

## Плюсы тренировки в воде

Чудотворное влияние воды на человека очевидно на тренировке по водной аэробике. Вода освобождает от стресса, помогает привести вес в норму, улучшает самочувствие, улучшает сон и здоровье. Тренировка в воде не нагружает мышцы и является лучшим выбором для тех, кто хочет сбросить вес, и подходит для всех независимо от возраста. Водные тренировки также популярны среди беременных.

Спротивляемость воды, силы выталкивания и инерции, а также повороты во время упражнений дают мышцам хорошую нагрузку, поэтому во время тренировки в воде сжигается больше калорий, чем во время такой же тренировки на суше - специалисты утверждают, что в зависимости от веса, потеря калорий составляет 450-700 калорий в час. Так как вода обладает более высокой сопротивляемостью, чем воздух, то нагрузка в воде увеличивается более чем в два раза. Какую нагрузку получают мышцы, зависит от того, насколько глубоко ты стоишь в воде. Стоя по горло в воде, 3,5 % веса тела остаются над водой; если стоишь по плечи в воде, то 6-7%; если по грудь, то 15-30%; если по пояс, то 50-80%. Поэтому человек, который весит 70 килограмм, вряд ли потеряет 3-4 килограмма. Один час тренировки в воде можно сравнить с двумя часами аэробики.

Что это и как это действует? Это физические упражнения под музыку в воде. В зависимости от тренировки: на мелководье (по грудь) или на глубине, во время тренировки используются пояса, манжеты для ног, гибкие палки, легкие гантели и т.д. Умение плавать не имеет значения. Обычно тренер показывает упражнения и комбинации упражнений на суше, но он также может проводить тренировку в воде, если упражнения всем знакомы. Длительность тренировки составляет 45-60 минут.

Для того, чтобы внести в занятие разнообразие, для водной аэробики разработаны различные стили и используются различные оборудование, которое дает дополнительную нагрузку тем группам мышц, которые хочется нагрузить. Помимо этого, тем, кому не нравится потеть в зале и несколько раз в неделю стирать потную одежду после тренировок, тренировки в воде являются хорошей альтернативой. Ты получишь ровно такую нагрузку, какое усердие прилагаешь.

Занятия по водной аэробике проходят в спортивном центре Кунда по понедельникам и средам в 19.00.

**ПРИВЕТСТВУЯ,**  
**КЕРСТИН ХУЛККО**



КАЛЛЕ СЕПП  
МИКК ТАММЕПЕЛЬД

КОНЦЕРТНЫЙ ТУР «ТИШИНА»  
В клубе города Кунда  
21 февраля 2018  
в 19.00

- 01.02 Мыза Саку
- 02.02 Культурный центр Кейла
- 03.02 Культурный центр Хаапсалу
- 04.02 Культурный центр Куурессааре
- 05.02 Школа Кырквере
- 06.02 Культурный центр Кярдла
- 08.02 Дом культуры Вяндра
- 11.02 Культурный центр Рапла
- 12.02 Церковно-камерный зал Тярва
- 13.02 Культурный центр Эльва
- 14.02 Тартуский театр Карлова
- 15.02 Культурный и спортивный центр Антсела
- 21.02 Клуб города Кунда
- 22.02 Vienna Vista Sofa Club в городе Кунда

Билет 10,-  
Инфо по телефону 32 21 556

## Представляем новое предприятие в волости Виру - Нигула - Thermory AS

Сколько рабочих мест для местных жителей будет создано, в связи с открытием лесопилки в волости Виру - Нигула?

Деревообрабатывающее предприятие THERMORY расширяется в Ляэне-Вирумаа. Основанное двадцать лет назад и состоявшее из десяти человек деревообрабатывающее предприятие Thermory, которое при создании носило название Brenstol, на данный момент разрослось до фирмы с 250 работниками. Промышленный комплекс предприятия находится в Харьумаа и главная контора в Таллинне. Кроме того у нас есть дочерняя фирма в США, лесопилка в Белоруссии, а также хорошие партнеры по всему миру. Thermory символизирует надежность, дружелюбие по отношению к окружающей среде, настоящую красоту и самобытность дерева. Это лучшее, что возможно у натурального дерева. Поэтому лозунг Thermory звучит на английском языке как "Excellence in Wood" (Совершенство дерева). Продукция



Thermory не содержит химикатов и пластика, а сырье состоит только из устойчиво управляемых лесов. Таким образом, каждый проект Thermory поддерживает устойчивую культуру строительства. Более того, мы несем вперед древние традиции использования дерева при помощи современных инструментов. У Thermory 35 торговых посредников и 50 партнеров по всему миру. Кроме того Thermory ходит по выставкам и ищет архитекторов, которым может понравиться наша продукция. Например, фасад самого большого в мире магазина Disney, который находится в Китае, выполнен из материала Thermory.

Для возведения лесопил-

ки мы приобрели в деревне Ранну, находящейся рядом с Азери, недвижимую площадку 8 гектаров с площадью 6 000 м2. В данный момент занимаемся техническими, персоналом и другими вопросами по созданию лесопилки. По нашим самым оптимистичным ожиданиям мы запустим лесопилку Ранну в первом квартале следующего года. Новая лесопилка создаст максимально 40 рабочих мест.

**Каковы ожидания вашего предприятия от совместной работы с молодой волостью Виру-Нигула?**

Предполагаем, что создаваемая лесопилка должна сама быть жизнеспособной в коммерческих условиях без

помощи государственного сектора. Мы не ждем от волости какой-то особой поддержки или обслуживания вне очереди. Как и большинство предприятий, нам нужно, чтобы нашу деятельность не ограничивали бы больше чем того требует закон. В целом мы ждем от волости только хорошей совместной работы.

**Предполагает ли предприятие возможность поддержки в форме совместной работы одной из структурной единицы волости (детские сады, школы, центры для пожилых людей)?**

Если мы будем в прибыли, после запуска лесопилки, то мы сможем вернуться к этому разговору. Естественно мы не можем финансировать социальные расходы в большом объеме, но такая совместная работа помогает связать предприятие с местной жизнью.

**ЙОХАНН СУЛЛИНГ**  
ЧЛЕН ПРАВЛЕНИЯ

### Фотоконкурс

Все ученики Кундаской Общей гимназии, учителя и родители.

Ждём вашего участия в зимнем конкурсе фотографий природы

«Talveõlu»  
«Чары зимы»



Отправь своё фото не позже 12 февраля

[lloodus@kundakool.ee](mailto:lloodus@kundakool.ee)

А также ознакомьтесь с условиями фотоконкурса на странице Кундаской Общей гимназии.

## Пусть рабочие проблемы останутся за дверью

Обозначь приоритеты. Самоутверждение очень важно, но для этого есть разные возможности. Стоит подумать о том, находятся ли достижения на работе на первом месте и как надолго. Задайся вопросами о том, в чем ты нуждаешься и чем ты готов пожертвовать, чтобы чувствовать себя успешным и даже счастливым? Что еще важно для меня?

Озвучь цели. Напряжение и нагрузки переносятся легче, если цель усилий известна. Важно знать чего ты хочешь достигнуть с помощью усилий в будущем и промежуточные этапы этих достижений. Является ли целью лучшая (большая) зарплата, сопутствующий ей удобный образ жизни или стараешься ради чего-то другого?

Выясни, что ты можешь контролировать, а что нет. Прими ответственность и прояви инициативу для изменения тех вещей, которые ты можешь сделать для организации своих рабочих задач. Есть вещи, которые ты изменить не сможешь, и поэтому не стоит о них сильно беспокоиться. Найди способ, с помощью которого ты сможешь с ними справиться.

Ограничь срок беспокойства. Если беспокойные мысли, несмотря ни на что, не оставляют в покое, позволь себе беспокоиться на протяжении определенного отрезка времени, например, в семь часов 15 минут и полностью сосредоточься на этом. Если нуждаешься в партнере, который выслушает и поймет, то также ограничь время

и соблюдайте временной лимит. Если время закончилось, то беспокойство стоит прекратить и заняться чем-то, чем приятнее, тем лучше.

Одно дело одновременно. Положи конец метаниям между несколькими делами. Такое решение подходит как для сосредоточивания на рабочих задачах и беспокойстве, так и для хобби, развлечения и посвящению семье. Если ты решил отдохнуть, заняться чем-то приятным, побыть в обществе близких или друзей, то не привлекай к этому темы, которые к этому не относятся, тем более проблемы. Успеешь - для беспокойства у тебя есть 15 минут. Наслаждайся каждым мгновением здесь и сейчас.

Равновесие между работой и личной жизнью. Возмож-

но, в жизни наступил момент, когда стоит сосредоточиться на работе и карьере и это является твоим осознанным выбором. Иногда однако, работа одолевает тебя до отсутствия эмоциональной отдачи в личной жизни или даже до полного отрицания проблемы. Если замечаешь, что помимо работы нет ничего, что уравнивает, восстанавливает энергию, дает радость и удовлетворение, заслуживает твоего времени и внимания, то мы снова возвращаемся к началу - пересмотри свои приоритеты и реши, это именно та жизнь, которую ты хочешь прожить.

ИСТОЧНИК: CVKESKUS.EE

**ЖИЗНЬ - ЭТО ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ**  
(после смерти успеешь похмуриться)  
в двух частях

**АНДРУС ВААРИК**

25 января 2018  
в 19.00  
в клубе города Кунда  
Беседа с публикой  
в свободной форме,  
спросить можно все!

Полный билет 15,-/ билет со скидкой 13,-  
Билеты в продаже [www.piletitelevi.ee](http://www.piletitelevi.ee), [www.piletitaalim.com](http://www.piletitaalim.com) и  
в Доме молодежи города Кунда

КОМӨÖDIATEATER  
50 38 045

Инфо по телефону 32 21 556

**ГРИЛЬ ЯГРИ**  
ГАСТРОНОМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ!  
ЕЖЕДНЕВНОЕ ПИТАНИЕ  
В ДОПОЛНЕНИИ  
К ОБЫЧНОМУ МЕНЮ ТАКЖЕ БЛЮДА ДИЧИ.  
ЗАП НА 80 ЧЕЛОВЕК ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
МЕРОПРИЯТИЙ И СЕМИНАРОВ.

ГОСТИНИЦА  
БАНЯ С ПРИВАТНЫМ ФОЙЕ  
СЕЗОННЫЙ ОХОТНИЧИЙ ТУРИЗМ  
[WWW.JAAGRIGRILL.EE](http://WWW.JAAGRIGRILL.EE)  
[INFO@JAAGRIGRILL.EE](mailto:INFO@JAAGRIGRILL.EE)  
+3725163192  
3351566

**OÜ ESTEST PR**  
занимается скупкой леса и пахотной земли.  
Тел. 50 45 215, 51 45 215,  
[info@est-land.ee](mailto:info@est-land.ee)

**СООБЩЕНИЕ**

Начиная с 01.02.2018 в библиотеке Азери открыта «Выставка авторских кукол».