

№ 11 2017

Suomen venäjänkielinen kuukausijulkaisu

СПЕКТР



RAJA MARKET

• Vaalimaa • Kotka • Lappeenranta • Imatra

Предложения гипермаркетов Раямаркет

ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ AFTER EIGHT
300 г (8,33/кг)
export: **8 77**
4 уп. Цена за уп. 3,50 евро

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ СЕМИСВЕЧНИК
расцветка: дерево, красный или белый
export: **6 44**

СЫР БРИ PRESIDENT PETIT 500 г (9,90/кг)
export: **4 34**

ЗАПАСНЫЕ ЛАМПОЧКИ ДЛЯ ПОСВЕЧНИКА
3 ШТ./УП. export: **0 81**

Aquafresh ЗУБНАЯ ПАСТА
WHITENING ИЛИ TRIPLE PROTECT
100 мл (19,90/л)
export: **1 60**

dalah КРЕМ ДЛЯ РУК D'OLIVE
250 мл (9,80/л)
Норм. цена 2,50
export: **1 98**

Persil ГЕЛЬ ДЛЯ СТИРКИ
2,37 л (3,13/л)
Норм. цена 7,95
export: **5 99**

1 99 НДС 24%

ПРЕДЛОЖЕНИЯ В СИЛЕ 15.11. – 12.12.2017 ИЛИ ПОКА НЕ ЗАКОНЧИТСЯ ТОВАР

Безграничный выбор **RAJA MARKET** Безгранично выгодно

Вaalimaa: Rouvanmäentie 10, пн-сб 8-21, вс 9-20, Kurkelantie 5, пн-сб 7.30-19, вс 9-17.30
Lappeenranta: Puhakankatu 1, пн-пт 7-20, сб 8-19, вс 10-18
Lappeenranta, Mustola: Pelkolankatu 5 пн-пт 7-20, сб 7-20, вс 9-19
Imatra: Tietäjänkatu 1 пн-птн 8-20, сб 8-19, вс 9-18
Kotka: Jumalaniemtie 6, Karhula пн-пт 8-20, сб 8-19, вс 10-18

ВОЗВРАТ ДЕНЕГ ПО ИНВОЙСУ ПРОИСХОДИТ В ЛЮБОМ МАГАЗИНЕ RAJAMARKET, В НЕЗАВИСИМОСТИ ОТ АДРЕСА ОФОРМЛЕНИЯ

www.rajamarket.fi

Переезд в Финляндию
В Финляндию на работу
Создание предприятия
Жильё
На учёбу в Финляндию
Семья
Финский и шведский языки
Проживание в Финляндии



Infopankki.fi

Финляндия на твоём языке

ИЗДАТЕЛЬ: ГОРОД ХЕЛЬСИНКИ

Финский язык и другие курсы

Учебно-просветительный центр для взрослых города Хельсинки начинает запись на курсы иностранных языков, компьютерные, изобразительного, театрального и медиаискусства, кулинарии, музыки, рукоделия, танцев и др. на осенний семестр с 9.8.2017ю

Курсы финского языка: уровни 0–B2.1, занятия 1–4 раза в неделю, по 2–4 часа. Также есть курсы с опорой на русский язык начального уровня и для людей старшего возраста.

Курсы на русском языке: История Финляндии; Знакомство с компьютером Обслуживание и поддержка ноутбука; Основы Photoshop; Курс мягкой игрушки для взрослых с детьми; Курс рисунка и живописи; Мастерская анимации для взрослых с детьми.

Смотрите учебную программу центра (Helsingin työväenopisto, opinto-ohjelma Syksy 2017) в городских библиотеках. В интернете: www.hel.fi/tyovaenopisto > Курсы для иммигрантов. Консультации на русском языке вт.-чт. 13–14, тел. 09 310 88644 или чт. 13–14, тел. 09 310 88693.

www.hel.fi/tyovaenopisto
f helsingintyovaenopisto
@tyovaenopisto

Helsinki

БЛАНК ЗАКАЗА ГАЗЕТЫ "СПЕКТР" – TILAUSKUPONKI

Да, я хотел/а подписаться на "СПЕКТР" (12 номеров в год)
Kyllä, haluaisin tilata SPEKTR - lehden (12 numeroa vuodessa)

1. luokka

35, - /год/vuosi Постоянная подписка Kestotilaus

40, - /год/vuosi Подписка на один год Vuositilaus

Имя, фамилия
Etu- ja sukunimi

Адрес
Katuosoite

Почтовый индекс
Postinumero ja -paikka

Телефон
Puhelin

Подпись
Allekirjoitus

SPEKTR Kustannus Oy
Naaraniemenkatu
7 - 9B 12 krs.,
HELSINKI
00530



Комфортабельные микроавтобусы доставят Вас от дома до дома на маршруте Хельсинки—Санкт-Петербург—Хельсинки

– МЫ ИМЕЕМ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ЛИЦЕНЗИИ И РАЗРЕШЕНИЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ ПАССАЖИРСКИХ ПЕРЕВОЗОК!
– МЕСТО И ВРЕМЯ ОТПРАВЛЕНИЯ ВЫБИРАЕТЕ ВЫ!
– ЗАБУДЬТЕ О ПРОБЛЕМАХ С ГРАНИЦЕЙ И БАГАЖОМ!
– ВОЗМОЖЕН ЗАКАЗ МАШИН ДЛЯ ГРУППОВЫХ ПОЕЗДОВ ИЗ ФИНЛЯНДИИ И ИЗ РОССИИ!

тел./факс: (812) 603-03-96
тел.: (812) 974-66-36
+358 (0) 9 424 79373
e-mail: kingline2004@mail.ru
www.kingline.ru

■ ■ ► **В НОМЕРЕ**

- 4 БЕДНОСТЬ**
...не менее 15% жителей Финляндии живут в финансово стесненных условиях. Это, в большинстве своем, одинокие и не имеющие семьи граждане, родители-одиночки, учащиеся вузов, безработные и пенсионеры.
- 5 НАШ ЧЕЛОВЕК В СОВЕТЕ**
Услуги здравоохранения и социального обеспечения – это самый большой сегмент муниципальных услуг. На его финансирование в бюджете 2018 года выделено более 2 млрд евро.
- 6 БИТЬ НЕЛЬЗЯ ПОМИЛОВАТЬ**
Любой удар – это насилие, вне зависимости от того, пришелся ли он по попе или по затылку и был ли он, по вашему мнению, вызван «вескими» на то причинами. В любом случае ребенок все равно для себя решит: «Бить – можно!».
- 8 ВСЕ В НАШИХ РУКАХ**
Просто следует понимать, что рабочее время – для работы, а для дружеских бесед и отдыха есть свое, свободное от работы время.
- 10 СКОЛЬЗКИЙ ВОПРОС**
Многое, несомненно, зависит от характеристик самого автомобиля, как то: ведущего привода, систем безопасности и наличия различного рода умных стабилизаторов торможения и систем антизаноса.
- 11 ГРИПП – СТРЕМИМСЯ НЕ БОЛЕТЬ!**
Делать прививку нужно до начала периода массового заболевания гриппом. Рекомендуется готовиться к очередному гриппозному периоду в середине осени и до наступления зимы.

ФИНЛЯНДИЯ - 100 ЛЕТ НЕЗАВИСИМОСТИ



Издатель / Julkaisija: **Spektr Kustannus Oy**
Naaraniemenkatu 7-9 B, 12 krs, 00530 Helsinki
info@spektr.net, www.spektr.net

Маркетинг, продажа рекламы
Markkinointi ja ilmoitusmyynti:
Spektr Kustannus Oy
Тел. / Puh. 040-504 3017

«Спектр» № 12 / 2017 выйдет 13.12.2017
подача материалов до 29.11.2017

Главный редактор
Владимир Гусатинский
Дизайн
Алексей Иванов
Волонтеры
Эйла Хонкасало,
Наталья Михайлова
Дмитрий Ульянов
Вероника Квитко

Обложка: / Kuva: Лена Коскела / Leena Koskela

Свидетельство о регистрации средства массовой информации в РФ ПИ № ФС2-8525
Адрес: 196084, Санкт-Петербург, ул. Заставская, д.31, корп. 2. Тел.: +7 812 448 61 81

SPEKTR-LEHDEN SAAT mm. SEURAAVISTA PAIKOISTA: Helsingin Yliopisto • SokosHotellit • Aerofootin toimisto • Helsingin matkailutoimisto • Suomi-Venäjä Seura • Makasiiniterminaali • Kirja- ja lehtikauppa RUSLANIA • Kaupungin kirjasto • Kulttuurikeskus Caisa • Työväenopisto • Suomalais-Venäläinen koulu • Venäjän Federaation konsulaatti • Moscow Trade House • Kohtamispäikkä Kasi • Venäjän tiede- ja kulttuurikeskus • Ortodoksiset kirkot • Inkerikeskus • Työvoimatoimistot • Sosiaali- ja terveysvirasto • Ulkomaalaispoliisi Pasilassa • Sadko-klubi • Itäkeskuksen uimahalli • STOA • Kierrätyskeskus • Satamat • Lentokenttä • Kanneltalo • Turku • Kouvola • Kotka • Hamina • Lappeenranta • Imatra • Loviisa • Vaalimaa • Nuijamaa • Moskovan, Pietarin, Petroskoin ja Murmanskin Suomen suurlähetystön konsulaattiasot •

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламе. Точка зрения авторов не всегда совпадает с мнением редакции. Перепечатка любых материалов газеты допускается только с письменного разрешения редакции. Ссылка на «Спектр» обязательна. Не заказанные редакцией фотоматериалы и рукописи не возвращаются и не ренцируются.

**JY. JUST
ADD U.**

Вы уже слышали, что будущее человечества это **Искусственный Интеллект**? Хотите поучаствовать в его создании? Приходите, мы вас научим!

Новая Международная Магистерская программа COIN – Cognitive Computing and Collective Intelligence.

Обучение на английском языке, при этом все консультации и сопровождение возможны на русском и украинском языках.

**СРОК ПОДАЧИ
ДОКУМЕНТОВ ДО
/ 10.01.2018 @15:00
НЕ ПРОПУСТИТЕ!**

**JYU.FI/COIN
JYU.FI/STUDYWITHUS**



БЕДНОСТЬ

БЕДНОСТЬ – крайняя недостаточность имеющихся у человека, семьи, региона, государства материальных ценностей, товаров, денежных средств для нормальной жизни и жизнедеятельности
Словарь экономики и права



Фото: Вероника Капито

Дать точное определение бедности достаточно сложно, ученые-экономисты и социологи предлагают самые разные определения этого понятия. Если же говорить о «рядовых обывателях», то здесь вариантов толкования бедности становится еще больше.

В середине 19 века русский драматург А. Островский пытался успокоить современников, назвав одну из своих пьес «Бедность не порок». Сегодня, в конце второго десятилетия 21 века, кто-то считает себя бедным по причине отсутствия средств для оплаты ежегодного отпуска на море. Для других бедность наступает, когда слишком малые доходы вынуждают покупать одежду на барахолках и стоять в очереди за бесплатными продуктами.

В любом случае, ощущение собственной финансовой несостоятельности – это фактор, оказывающий негативное влияние на трудоспособность, здоровье и общее благополучие человека.

Всемирный банк предлагает свое определение абсолютной бедности, выводя его за рамки эмоций и встраивая в систему уровня доходов граждан. С 2008 года показателем бедности, по мнению экспертов Всемирного банка, считается ежедневный доход ниже 1,25 доллара США.

Не думаю, что в ЕС есть хотя бы одна страна, где подобный уровень дохода позволил бы обеспечить человеку крышу над головой. В Финляндии выплаты по безработице превышают уровень абсолютной бедности (в версии Всемирного банка) в десятки раз. Но можно ли считать тех, кто вынужден жить на пособие, людьми, живущими в достатке?

По определению Европейской Комиссии, относительно бедными считаются граждане, чей доход на 60% ниже средней заработной платы в стране. В проекции на финские реалии, получаем определение порога бедности в виде ежемесячного дохода около 1200 евро в месяц.

В соответствии с многоступенчатой шкалой доходов с учетом количества членов в домохозяйстве, разработанной для определения бедности, получается, что на сегодня в Финляндии ниже уровня порога бедности находятся доходы не менее 670 000 жителей страны!

Другими словами, не менее 15% жителей Финляндии живут в финансово стесненных условиях. Это, в большинстве своем, одинокие и не имеющие семьи граждане, родители-одиночки, учащиеся вузов, безработные и пенсионеры.

Существуют и другие методы оценки уровня бедности. Например, если воспользоваться для подсчетов популярным в Европе индикатором AROPE (At risk of Poverty or Social Exclusion), то количество граждан Финляндии, попадающих в 2017 году в разряд бедных, приблизится к 1 миллиону человек.

Для сравнения: в далеком кризисном 1990 году таких граждан было около 390 000. Цифры говорят сами за себя. Не хочется сгущать краски, но получается, что по показателю уровня бедности своих граждан Финляндия переживает далеко не лучшие времена.

Лекарств от этой болезни общества пока не придумано, но экономическая, скажем так, фармакология все же предлагает свои «микстуры». Так, в соответствии с одной из популярных сейчас теорий, бедность можно было бы победить, гарантировав всем без исключения совершеннолетним гражданам страны безусловный базовый доход.

В 2017–2018 гг. в Финляндии в рамках эксперимента безусловный базовый доход стали получать 2000 случайно выбранных граждан, проживающих в двух регионах страны. По результатам эксперимента будут оценены все плюсы и минусы этой практики и принято решение о степени эффективности такой системы.

Возможно, введение безусловного базового дохода позволит вернуться к скандинавской модели общества всеобщего благополучия, модели, которая повсеместно приводится как лучший пример современного государственного устройства.

В соответствии со стратегией «Европа-2020», к указанной дате Финляндия должна сократить количество граждан, живущих за порогом бедности, как минимум на 150 000 человек. К сожалению, по многим показателям видно, что пока обще-

ство движется в противоположном направлении.

За период с 2013 года количество лиц, живущих без дохода, увеличилось вдвое. Одновременно с этим отмечена устойчивая тенденция роста отметок о неплатежеспособности в личной кредитной истории граждан.

Одним из косвенных свидетельств роста числа малообеспеченных и бедных граждан в Финляндии можно считать стремительно удлиняющиеся очереди за бесплатными продуктами питания.

Мне удалось побеседовать с Хейкки Хурсти, сыном Вейкко Хурсти, организатора одного из самых первых пунктов раздачи помощи в Финляндии. Его пункт находится в районе Каллио на пересечении улиц Helsinginkatu и Fleminginkatu.

Хейкки Хурсти считает, что ситуация постепенно выходит из-под контроля. По его

«В состоянии бедности невозможно думать о долгосрочных перспективах. Джордж Оруэлл, в 1920-х испытавший бедность, писал, что она «уничтожает будущее». Бедные люди принимают глупые решения не потому, что они сами глупые. В тех условиях, в которых они живут, любой поступил бы так же неразумно»

Рутгер Брегман, историк, сторонник введения базового дохода, Нидерланды

Очередь у пункта раздачи помощи в хельсинкском районе Каллио на пересечении улиц Helsinginkatu и Fleminginkatu



Фото: Вероника Капито

словом, за последние три года количество людей, приходящих к нему за помощью, выросло примерно в 10 раз. В дни работы пункта за бесплатными продуктами приходит около 3000 человек.

– Я часто задумываюсь о том, куда мы движемся. Как могло получиться, что кому-то из наших ближних не хватает денег на самое необходимое? Люди готовы стоять в очереди в любую погоду, и они действительно нуждаются в нашей помощи. Мне странно слушать речи политиков, утверждающих, что жизнь в стране становится лучше. Я вижу, что ситуация ухудшается и что с каждым разом к нам приходит все больше и больше нуждающихся.

Хейкки Хурсти уверен, что дело, которым он занимается, приносит пользу и что адресная помощь малому числу сегодня важна как никогда. Однако в целом ситуация требует политических решений. Необходимо сделать все, чтобы человек мог позволить себе жить в достойных условиях.

– В нашем пункте можно увидеть очень разных людей. Некоторые вынуждены сводить концы с концами после выхода на пенсию. Другим нужна помощь, несмотря на то, что в семье есть работающие. Одной зарплата зачастую недостаточна, чтобы прокормить семью. Это вопиющая несправедливость нашего времени. Сложно поверить, что общество не в состоянии обеспечить граждан товарами первой необходимости.

Я знаю, что в Финляндии проводят эксперимент с выплатой базового дохода, и думаю, что это реальное решение проблемы бедности. Поскорее бы эту практику ввели повсеместно. Слышал, что те, кому повеселилось попасть в число «подопытных», очень хорошо отзывались о нововведении. То, чем занимаемся мы, это не решение проблемы. Это неотложная помощь нуждающимся. Решить проблему бедности можно только на уровне государственного управления, – считает Хейкки.

Меньше месяца осталось до главного праздника Финляндии – Дня независимости. В 100 лет истории независимого финского государства уместилось множество событий и судеб. Не одно поколение финнов приложило силы для построения общества равных возможностей, государства, стоящего на принципах справедливого распределения средств, равноправия и равенства.

Сегодня приходится с сожалением констатировать, что за последние 20 лет развитие общества по скандинавской модели социального благополучия полностью остановилось. Однако очень хочется верить, что Финляндия сможет найти решение этой проблемы и бедность не станет грустным наследием, передающимся из поколения в поколение. Ведь известно, что бедность – это одно из основных препятствий на пути развития любого общества.

НАШ ЧЕЛОВЕК В СОВЕТЕ



Даниэль Сазонов

Медицинское обслуживание станет более доступным

Тема «депутатской колонки» в ноябре – здравоохранение. Вопросы, присланные читателями газеты, посвящены в большинстве своем доступности и качеству медицинских услуг, а также реформам в данной сфере в ближайшей перспективе.

Так уж получилось, что за последние полгода работы в комиссии городского совета Хельсинки по вопросам здравоохранения и социального обеспечения мне удалось довольно подробно изучить специфику и вынырнуть в проблемы, которые существуют в работе медицинской службы города.

Услуги здравоохранения и социального обеспечения – это самый большой сегмент муниципальных услуг. На его финансирование в бюджете 2018 года выделено более 2 млрд евро. Одно из приоритетных направлений в развитии сферы муниципальных услуг – обеспечение быстрого и беспрепятственного доступа к услугам врачей-специалистов.

Хорошо известно, что даже самое качественное лечение может оказаться неэффективным, если начать его позже, чем следовало бы. Чтобы избежать подобных проблем, в Хельсинки ведется постоянный мониторинг оперативности оказания медицинских услуг.

При первом обращении граждан в медицинские учреждения (по телефону или непосредственно в регистратуре) производится оценка потребности в экстренной помощи. Если такая потребность есть, то пациент сразу же получает направление к тому или иному специалисту. По имеющейся статистике, примерно половина всех первичных пациентов попадают на прием к специалистам непосредственно в день обращения.

Тех же, кому экстренная помощь не требуется, записывают на плановый прием в ближайшее свободное у врача время.

Для осуществления контроля за временем предоставления услуг врачей-специалистов разработана специальная система – так называемое «третье свободное время для приема» (ТЗ-аika). Эта система позволяет определить длительность ожидания в очереди к врачу или медицинской сестре в районной поликлинике.

В октябре текущего года этот показатель колебался от одного дня в Кивикко до 29 дней в районной поликлинике в Контула. В среднем по Хельсинки срок ожидания приема у врача-специалиста составил 12 дней.

На практике это означает, что при отсутствии показаний к экстренной помощи пациент попадет на прием к специалисту в течение именно такого срока – около двух недель.

Помимо скорости оказания медицинских услуг существуют и другие критерии оценки качества работы медицинских учреждений и эффективности всей системы здравоохранения. Беспрепятственный доступ к медицинским услугам во многом обеспечивается режимом работы учреждений здравоохранения. Сейчас большинство муниципальных медицинских учреждений в Хельсинки работают с 8 до 16 часов и лишь некоторые открыты до 18 часов.

В любом случае, подобный режим работы например поликлиник зачастую не позволяет воспользоваться их услугами тем жителям столицы, которые работают в те же самые часы.

А ведь в городе есть примеры и другой организации работы! Так, например, поликлиника в Вуосаари обслуживает жителей района с 7 до 20 часов, и эту практику было бы неплохо ввести повсеместно.

В 2020 году сферу муниципального здравоохранения и социального обеспечения ждут большие перемены.

В настоящее время правительство готовит законодательную базу для перевода ответственности за обеспечение медицинских услуг, предоставляемых в городе Хельсинки, в областные инстанции Уусимаа. Отмечу, что речь идет об административном изменении, и горожане вряд ли заметят этот переход.

А вот планируемое развитие права на свободный выбор при получении медицинских услуг смогут почувствовать на себе все жители столицы.

Уже в ближайшем будущем каждый сможет сам выбирать медицинское учреждение для получения соответствующих услуг и лечащего врача, ориентируясь не только на профессиональную компетенцию последнего, но и на язык общения с ним.

Развитие системы публичного финансирования сделает более доступным обращение за медицинской помощью к частным врачам, так что лечение в частных клиниках перестанет быть привилегией богатых.

В целом, могу заверить, что при развитии услуг здравоохранения городского совет Хельсинки будет стремиться к обеспечению равных условий для жителей всех районов города.

Свои вопросы депутату городского совета Хельсинки Даниэлю Сазонову вы можете присылать по адресу: info@spektr.net

Здоровые продукты из Финляндии

Финляндия традиционно славилась сильными традициями мясо-молочной промышленности. Достаточно вспомнить, что еще 100 лет назад в Петербурге-Петрограде само слово «финский» вызывало профессиональную ассоциацию – «молочник». Продавцы молочных продуктов финляндского происхождения были людьми уважаемыми, а качество их товара – превосходным.

Да и в советское время в Ленинград и дальше прорывались из-за границы продукты вроде знаменитого плавленого сыра Viola, предмета вожделения хозяек, с помощью которого можно было усадить за стол самых непоседливых детишек.

Между тем, в наши дни в Финляндии, в этой стране молочного изобилия, живет немало людей, пищеварительная система которых плохо переносит содержащийся в молоке сахар, то есть лактозу (C₁₂H₂₂O₁₁). Все дело в том, что для переваривания лактозы (а точнее, для гидролиза дисахарида лактозы, содержащегося в молоке) требуется особый фермент – лактаза. И вот этого-то фермента как раз не хватает многим финнам.

Недостаточность лактазы в организме затрудняет расщепление лактозы, что в свою очередь становится причиной проблем с пищеварением и ведет к ухудшению самочувствия. В итоге, недостаточность лактазы приводит к непереносимости лактозы, когда человек не может пить молоко или употреблять молочные продукты без неприятных последствий для самочувствия и здоровья.

Чтобы решить проблему, на финских заводах подвергают молочное сырье особой обработке, превращая лактозу в другие сахара. Такие молочные продукты несут на своей упаковке маркировку LAKTOOSITON.

Другое часто встречающееся обозначение для прошедшего подобную спецобработку молока – HYLÄ: это молоко, в котором количество лактозы снижено до уровня менее 1%. При снижении содержания лактозы ниже 0,01%, согласно нормативам Евросоюза, уже говорят не о молоке, а о «молочном напитке», о чем и сообщает надпись «Maitojuoma» на упаковке.

Справедливости ради, отметим, что проблема непереносимости лактозы касается финнов в меньшей степени, чем жителей ряда других стран. Во всяком случае, в Финляндии употреблять молоко без каких-либо проблем могут более 80% взрослого населения, тогда как в отдельных странах и регионах подобным могут похвастаться не более 10% взрослых жителей.

Однако именно в Финляндии выпуск молочных продуктов с пониженным содержанием лактозы или вовсе без нее поставлен на прочную производственную основу. Это финский подход – все имеют право на здоровое питание, и производители заботятся об этом.

Как они заботятся и о тех, кто страдает непереносимостью клейковины (глутена), то есть группы запасующих белков, которые содержатся в семенах ряда злаковых растений. Недостаточная перевариваемость клейковины в тонком кишечнике человека приводит к очень опасному заболеванию – целиакии, которое может привести к неблагоприятным последствиям, вплоть до летального исхода.

Облегчает ситуацию то, что люди, страдающие непереносимостью клейковины, не нуждаются в специальном лечении. Для поддержания хорошего самочувствия им достаточно питаться продуктами без глутена. И такие продукты в Финляндии тоже выпускаются и имеют свою маркировку – GLUTEENITON.

Эту маркировку можно увидеть и не только на хлебо-булочной выпечке, но и на молочных продуктах, и на колбасных изделиях, и на других кондитерских изделиях. Причина проста: глутен уже давно применяется в пищевом производстве в качестве дешевого наполнителя, увеличивающего объем конечного продукта и придающего ему хорошую консистенцию. Вот от такого наполнителя и избавляются производители.

На протяжении последних трех десятилетий в Финляндии была популярна борьба с излишним потреблением животных жиров. Обезжиривали все, что можно, а на соответствующие обезжиренные продукты стали наносить маркировку RASVATON.



Продукты питания в Финляндии всегда и в обязательном порядке соответствуют самым строгим стандартам. Мало того, финские компании предлагают потребителям специально подготовленные так называемые «здоровые» продукты. Туристам и тем, кто совсем недавно переехал в Финляндию, порой, бывает трудно разобраться в том, что же они видят на полках магазинов, даже если текст на упаковке кажется вполне понятным

Йогурты, всевозможные молочные и кондитерские изделия соревновались, у кого меньше жира. На прилавках магазинов появилось даже молоко с 0,0% жирности, то есть без жира совсем.

Однако погоня за снижением содержания жира привела к тому, что продукты теряли свой вкус, а потом и потребительский спрос. Тогда производители принялись компенсировать отсутствие жира введением добавок сахара или крахмала, а так же всевозможных загустителей.

В последнее время на первый план все активнее выходит другой весьма опасный ингредиент, а именно сахар. Похоже, что замена жиров на углеводы оказалась крайне неудачной идеей, и вот уже врачи отмечают стремительный рост больных диабетом во всем мире.

Так что сейчас крупнейшие продовольственные компании Финляндии (да и всего мира) пытаются решить невозможную задачу: снизить дозы сахара в продуктах, а значит уменьшить их сладость, и при этом не потерять потребителей, которые уже целыми поколениями привыкли есть сладкое.

На некоторых продуктах, продающихся в Финляндии, можно увидеть обозначение SOKERITON. Это означает, что данный продукт не содержит сахар. Однако нужно внимательно прочитать детальное описание состава продукта, потому что часто под броским термином «без сахара» имеют в виду, что нет добавленного сахара (а природный-то сахар остается!) или что продукт подслащен фруктозой, что тоже очень плохо для полных людей.

Процесс поиска и создания новых рецептов для финских продуктов является постоянным и бесперывным. Хит самых последних лет – продукты с гордой маркировкой LUOMU (то, что в английском варианте известно как «organics»). Так обозначаются продукты, полученные в результате ведения экологически чистого сельского хозяйства, выращенные без применения запрещенных синтетических средств и по правильной технологии.

Так что, заходя в магазин в Финляндии, внимательно смотрите на этикетки стоящих и лежащих на полках продуктов – и выбирайте то, что нужно именно Вам.

Бить нельзя помиловать

Ох, какая мука воспитывать!

«Малыш и Карлсон», мультфильм по книге А. Линдгрен

Все мамы и папы хотят видеть своих детей самыми лучшими и счастливыми, неизбалованными и свободными от постоянного преклонения перед авторитетом родителей. Воспитательный процесс в деле реализации подобных родительских мечтаний не может обойтись без оказания периодической помощи ребенку в виде системы поощрений и наказаний. Так как же не переусердствовать в этом деле? Как не навредить?

Каждому родителю очень важно с самого начала определить для себя, чего он хочет добиться от своего ребенка: послушания любой ценой или понимания.

Наказания не должны причинять вреда физическому и психическому здоровью и унижать человеческое достоинство. Недопустимо применять к детям физические наказания, которые почти всегда наносят необратимые психические травмы. У чувствительных детей даже простой шлепок может стать поводом для тяжелых переживаний. Физические наказания вызывают состояние угнетенности и заставляют думать не о своем поведении, а о том, кто причинил боль.

Любой удар – это насилие, вне зависимости от того, пришелся ли он по попе или по затылку и был ли он, по вашему мнению, вызван «вескими» на то причинами. В любом случае ребенок все равно для себя решит: «Бить – можно!». И в дальнейшем эта установка будет перенесена на вас. По примеру родителей дети будут использовать физическое насилие для достижения своих целей и вполне возможно, что потом они такими же методами будут воспитывать своих детей тоже.

В воспитательных целях допустимо использовать только те наказания, которые могут тяжело восприниматься детьми, но при этом не наносят ребенку психическую травму и не создают у него комплекс неполноценности.

Простыми и эффективными являются, например, такие наказания, как лишение ребенка игр или любимого занятия на определенный срок, изменение планов на совместный отдых или развлечения и т.п.

Маленького ребенка можно посадить на стул или поставить у стены в комнате на 2–6 минут. Созданное подобным образом «одиночество» и неodobрительное молчание мамы будут для малыша серьезным наказанием.

Этот метод наказания считается одним из самых безобидных, правда, он не всегда успешно работает. Однако в любом случае, не рекомендуется ставить ребенка в угол или оставлять стоять там длительное время. Ребенок, скорее всего, просто устанет и вместо осознания своего поведения начнет думать о том, что его не любят, начнет испытывать негативные эмоции по отношению к вам.

Родителям следует помнить, что в качестве наказания ребенка может использоваться лишь ограничение в удовольствиях и развлечениях и ни в коем случае нельзя отказывать ему в удовлетворении жизненно важных потребностей! Жестко и, кстати, противозаконно лишать ребенка сна, еды, прогулок. Как бы он ни был виноват, держите себя в руках и не скатывайтесь в средневековую дикость.

Для детей постарше наиболее эффективными являются наказания, направленные на «ликвидацию» последствий поступка. Это дает ребенку возможность почувствовать ответственность за совершенное, причем почувствовать в максимальной доступной для него форме. Помогая собирать осколки от разбитой вазы или отскребаая жвачку от стола, ребенок злится на себя (а возможно, и на вас), но одновременно он исправляет положение и избавляется от своей злости, так повод к ней исчезает у него из глаз.

Задача разумного наказания – заставить обдумать, что

именно сделано не так. Тогда наказание достигает воспитательных целей и способствует развитию ребенка, а именно учит думать о последствиях, рассуждать и критично оценивать себя.

Гораздо важнее не столько «наказывать» ребенка, то есть причинить ему некий дискомфорт, сколько дать понять, почему нужно поступать по-другому и как именно. При таком подходе родителей к проблеме наказания между ними и ребенком сохраняются доверительные отношения, что очень важно для жизни нормальной семьи.

Малыш должен быть уверен в том, что родители осуждают его поведение, но не его самого, что его любят, что бы он ни натворил.

Родителям, со своей стороны, важно осознавать, что целью наказания должно быть стремление не допустить повторения неправильного поступка, а не «отвести душу». Подобные моменты дети чувствуют отлично.

Также следует помнить, что если тот или иной применяемый вами метод наказания перестает работать, то его пора поменять. Не имеет никакого смысла продолжать наказывать ребенка так же, как вы наказывали его в прошлый раз, если никакого влияния на нежелательное поведение это не оказывает.

И конечно, надо понимать, что любое наказание – это последнее средство, а начинать следует всегда с напоминания и предупреждения. Если мы сразу будем «хвататься за оружие», то мы рискуем вступить с ребенком в отношения позиционной войны, в которой нет победителя.

Если же вас накрыло праведным гневом от очередного непослушания любимого чада, то воспользуйтесь приведенной ниже рекомендацией, которая поможет вам найти ответ на вопрос «что делать?».

Раз: глубоко дышим и считаем до пяти (или десяти). Можно выйти из комнаты, если чувствуете такую потребность.

Два: предоставляем провинившемуся право голоса. Начинать разговор следует не зловещим «а ну расказывай», а по возможности нейтральным «так как все было на самом деле?». В противном случае вряд ли стоит рассчитывать на искренность и вообще на диалог.

Три: высказываем свои претензии и «накипевшее», но не за пять-десять лет, а за конкретный поступок, который вас расстроил или возмутил. Высказанный вами негатив дает возможность «выпустить пар», и вам может стать настолько легче, что необходимость в суровом наказании отпадает. Ведь на самом деле львиную долю «подзатыльников» дети получают не собственно за провинность, а за истрепанные нервы родителей, за их невысказанные переживания.

Четыре: выбираем санкции соразмерно проступку, обязательно объясняем ребенку, в чем состоит его ошибка, и главное, как можно исправить ситуацию.

Пять: что бы ни случилось, находим в себе силы для прощения и для того, чтобы помириться (если ребенок маленький, то обязательно миримся в тот же самый день!). Помните старую истину: нельзя ложиться спать с ссорой в сердце.

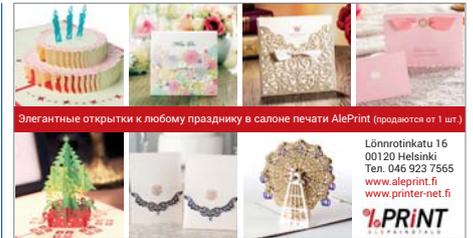
И главное: всегда помните, что вы с ребенком не враги друг другу, а семья, так что жить вам надо по принципу не «кто кого», а «мы вместе несмотря ни на что».

Нина Сединина

Консультант по вопросам семьи и детства

ЦР «Жемчужина»

perlamutrury@gmail.com



Элегантные открытки к любому празднику в салоне печати AlePrint (продается от 1 шт.)

Lönnrotinkatu 16
00120 Helsinki
Тел. 046 923 7565
www.aleprint.fi
www.printer-net.fi
PRINT

ЛЕЕНА ЛАРВА

врач-гинеколог
твл.: + 358 40 542 18 18
info@ainoklinikat.fi

Mechelininkatu 17 B/ GALLERIA AINO, 00100 Helsinki

www.ainoklinikat.fi

AinoKLINIKKA

ЗАНЯТИЯ ПО САМОЗАЩИТЕ

для всех желающих научиться постоять за себя и близких в любых условиях и ситуациях



Подходит для всех возрастов с 10 лет

тел.: 050-556 10 21

Финско-русские детские сады кооператива «Иделия»

Игры Обучение Экскурсии Праздники

Idelia

Пасила «Нотка» Меллуниаки «Буратино» «Улыбка» Вуосаари «Огонек»
Растила «Pikku Enkeli»
www.idelia.fi

р.т. (09)730762 ф.т.0447770291

Категории В, С; 2-ой этап
Обучение на русском языке
Профессиональные инструкторы
Услуги переводчика на экзаменах
Возможна оплата в рассрочку

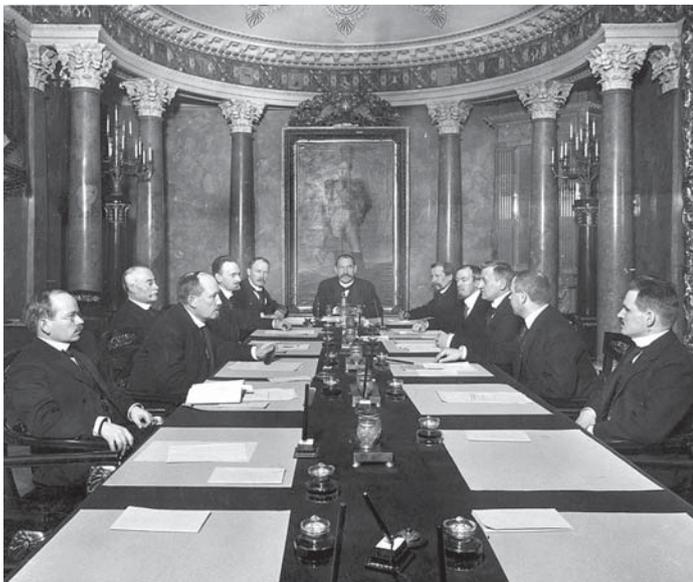
АВТОШКОЛА
Helsingin Kuljettajavalmennus
на Mäkelänkatu 31

Приглашаем всех желающих на курсы водителей
Начать обучение можно без предварительной записи
По вторникам и четвергам в 17.00–18.30
Подробнее на сайте: www.hekuva.fi
Наш адрес: Mäkelänkatu 31 (Валлила) Helsinki
тел.: 09-714 800, e-mail: kc0808@kolumbus.fi

Детско-юношеское объединение «Пеликан»

игровая развивающие занятия дни рождения продленка спектакли

Наш адрес: Kiviparintie 2, Helsinki тел. 0408305534; 0442004358 www.pelikan.fi



Сенат независимой Финляндии во главе с Свинхувудом



Демонстрация за восьмичасовой рабочий день, 1917 год, Кайсаниеми, Хельсинки

Ноябрь – месяц перемен

Временное правительство России рассматривало финскими правыми партиями, а так же большинством социал-демократов как легитимное правительство, с которым можно и должно вести дела, в частности, переговоры о взаимоотношениях и юридическом статусе Финляндии.

Большевики же даже у себя в стране были до сентября 1917 года достаточно маргинальной силой, которая уступала по популярности и влиянию партии эсеров (партии социалистов-революционеров). Поэтому большевистский переворот в Петрограде в первые свои дни не вызвал никакой особой реакции. Все происходящее выглядело сущей опереттой, и многие в России и за рубежом надеялись на то, что скоро все вернется на круги своя.

Между тем, новая власть стала принимать декреты, отличающиеся, по мнению ряда историков, сильной пропагандистской составляющей. Такими, например, были декреты о мире, о земле, о борьбе с погромным движением.

Первым крайне неприятным известием от Совета народных комиссаров, взявшего на себя всю полноту власти, стало то, что уже 9 ноября (далее даты даны по новому стилю), то есть на следующий день после переворота, было объявлено о закрытии таких газет как «Речь», выпускавшаяся партией кадетов, эсеровской газеты «День» и ряда других. Правда, в декрете о печати, открывшем историю советской

цензуры, сообщалось, что это временное явление.

Зато уже 11 ноября Совнарком принял постановление о 8-часовом рабочем дне, а еще через три дня – декрет о рабочем контроле, который обязывал владельцев предприятий согласовывать свои действия с новыми органами власти и устанавливал систему фабзавкомов.

Все эти новшества вызвали вполне понятную реакцию у различных социальных групп в Финляндии. Социал-демократы организовали всеобщую стачку в поддержку своих требований, явно ориентируясь на успехи восточного соседа.

А вот буржуазия Финляндии сразу поняла, что новая власть в России – это прямая угроза ее, буржуазии, образу жизни. Буквально за сутки те, кто еще вчера выступал за переговоры с Временным правительством и развитие взаимовыгодного сосуществования Финляндии и России, стали сторонниками независимости.

В свою очередь, у социалистов, которые хотели оторваться от буржуазной России, вдруг резко проснулись братские чувства к товарищам в Петрограде.

Таким образом, раскол в финском обществе произошел не по национальному, а по классовому, по социальному признаку.

Между тем, 15 ноября из Петрограда пришли новости, последствия которых дают о себе знать по сей день. А именно, Советское правительство приняло и опу-

В ночь с 25 на 26 октября (7–8 ноября) в Петрограде было арестовано Временное правительство России, а его глава министр-председатель и Верховный главнокомандующий эсер А.Ф. Керенский бежал.

Утром 26 октября отправившиеся накануне в Петроград на переговоры по поводу государственного статуса Финляндии генерал-губернатор Н.В. Некрасов и статс-секретарь по делам Финляндии К. Энкель узнали на пограничной станции Белоостров, что власть в огромной стране взяли большевики, вернее, продекларировали что они ее взяли. В любом случае, было абсолютно ясно, что Временное правительство этой власти уже точно не имело. Говорить о взаимоотношениях с Россией финнам было не с кем.

бликовало документ под названием Декларация прав народов России, в котором провозглашалось равенство всех народов России и их право на свободное самоопределение, вплоть до отделения и образования самостоятельного государства.

В тот же день только что избранный парламент Финляндии объявил, что принимает на себя высшую власть в стране. Он также принял решения, которые способствовали угасанию забастовочного движения.

Однако дальнейшие действия парламента в отношении юридического статуса страны были не совсем ясны, поскольку оставалось непонятным, сумеет ли правительство большевиков удержать власть и есть ли вообще смысл вести с ним какие-либо переговоры. В случае возврата к власти Временного правительства сам факт начала таких переговоров мог навредить Финляндии, и

легитимность решений таких переговоров была, мягко говоря, сомнительной.

27 ноября финский парламент объявил о формировании правительства (Сенат) во главе с Пером Эвиндом Свинхувудом. Новое правительство стало активно изучать ситуацию в Европе, пытаясь понять, в какой степени Финляндия может рассчитывать на международное признание в случае объявления своей независимости.

Между тем, к началу декабря 1917 года Советы уверенно брали власть на всей территории бывшей Российской империи. В такой ситуации западные державы стали аккуратно намекать, что прежде всего финнам нужно наладить отношения с новой, пусть пугающей, но вполне реально существующей советской властью. Финляндии пришлось время самой решать свою судьбу.

Константин Ранкс

Финский язык и другие курсы

Учебно-просветительный центр для взрослых города Хельсинки

начинает запись на курсы иностранных языков, компьютерные, изобразительного, театрального и медиаискусства, кулинарии, музыки, рукоделия, танцев и др. на осенний семестр с 9.8.2017г

Курсы финского языка: уровни 0–B2.1, занятия 1–4 раза в неделю, по 2–4 часа. Также есть курсы с опорой на русский язык начального уровня и для людей старшего возраста.

Курсы на русском языке: История Финляндии; Знакомство с компьютером Обслуживание и поддержка ноутбука; Основы Photoshop; Курс мягкой игрушки для взрослых с детьми; Курс рисунка и живописи; Мастерская анимации для взрослых с детьми.

Смотрите учебную программу центра (Helsingin työväenopisto, opinto-ohjelma Syksy 2017) в городских библиотеках. В интернете: www.hel.fi/tyovaenopisto > Курсы для иммигрантов. Консультации на русском языке вт.-чт. 13–14, тел. 09 310 88644 или чт. 13–14, тел. 09 310 88693.

www.hel.fi/tyovaenopisto
f [helsingintyovaenopisto](https://www.facebook.com/helsingintyovaenopisto)
@tyovaenopisto

Helsinki



Наши общие дети Многокультурный семейный центр

Многокультурный семейный центр приглашает родителей 16 ноября, с 16.45 до 19.00 на тематическую бесплатную встречу «Помощь города Хельсинки семьям с детьми»:

- Помощь на дому, Риикка Корпи, руководитель службы района Вуосаари
- Социальная поддержка, Тарья Тиркконен, руководитель службы социальной поддержки г. Хельсинки
- Защита детей, Санна Тейро, руководитель службы защиты детей г. Хельсинки

Место: Itäkadun perhekeskus, Itäkeskus, Tallinnanaukio 1
Дополнительная информация: Элла Лазарева, +358 50 378 24 61, ella.lazareva@yhteisetlapsemme.fi

Добро пожаловать!

Все в наших руках

Алексей Кантанен: ювелир, руководитель

Родился в г. Ленинграде (ныне г. Санкт-Петербург), где жил, учился и работал вплоть до переезда в Финляндию в 1992 году. Смена места жительства повлекла с собой и смену рода деятельности



Что было до Финляндии?

После 8 класса средней школы Алексей поступил в художественное ювелирное училище, которое окончил в 1983 году с золотой медалью. Талантливый и считающийся одним из лучших в стране молодой ювелира приняли на работу в объединение «Русские самоцветы». В экспериментальном цеху объединения Алексей изготавливал различные ювелирные изделия, включая образцы и эталоны для литья. Молодой специалист работал с разными металлами, например с белым и розовым золотом.

В 1985-м году Алексей был призван на службу в Советскую армию. После демобилизации он не стал возвращаться на старое место работы, поскольку у него появились другие интересы и возможности.

Алексей мечтал о том, чтобы использовать свои знания по обработке металлов в ювелирном деле для разработки и реализации технологий по изготовлению «запчастей» в ортопедии. Так что он стал работать на опытный производственный в различных НИИ, а чтобы лучше знать предмет своего интереса, окончил еще и медицинское училище.

Как и почему Финляндия?

В 1989 году Алексей познакомился с финской девушкой, однако прошло несколько лет, прежде чем молодые люди решили окончательно связать свои жизни. В 1992 году Алексей и его семья переехали в Финляндию по программе репатриации. Жизнь на исторической родине началась с учебы на языковых курсах и работы в областной больнице. В 1995 году Алексей поступил в коммерческий колледж в г. Коувола, а в 1997 году – в Политех

Чем занимается в Финляндии?

Свою новую трудовую биографию Алексей отсчитывает с 1997 года, когда началось его сотрудничество с различными государственными и муниципальными структурами по развитию промышленности.

С 2004 года Алексей, будучи в статусе советника по предпринимательству, занимается также оказанием деловой помощи иммигрантам в юго-восточной Финляндии. В 2009 году он перешел в частный сектор в руководстве ведения бизнеса, а в 2017 году – в группу компаний, где занимается вопросами бизнес-консалтинга и администрирования. **Какие сложности ждут иммигрантов в Финляндии при адаптации?**

По мнению Алексея, иммигрантам нужно учитывать важные особенности финского менталитета, а главное, конструктивный стиль финского делового общения, сочетающийся, с одной стороны, умение раскладывать всё по полочкам, а с другой – лаконичность и умение четко распределять время при решении тех или иных вопросов, свя-

занных с бизнесом.

Практика показывает, что в общении с чиновником или другим коммерсантом по поводу решения тех или иных вопросов следует говорить строго по делу, не отвлекаясь на беседы «о погоде или о здоровье».

Получить желаемый от такого общения результат будет проще, если подготовиться к беседе максимально тщательно образом, например, заранее сформулировав все свои вопросы и предложения.

Важно соблюдать регламент общения с финскими чиновниками, поскольку все вопросы всегда будут решаться в установленном порядке. Главное, соблюдать этот порядок, и тогда вам удастся донести свою точку зрения, которую обязательно услышат.

Хотелось бы обратить внимание иммигрантов, начинающий свой бизнес в Финляндии, на важную роль и влияние профсоюзов в деловой жизни. Это нужно просто принять и действовать строго в рамках трудового законодательства.

«Кто сегодня хочет обмануть закон, общество, завтра обманет кого угодно, в том числе и партнера», – считают финские предприниматели и руководители. Привычка «договориться» с партнерами в желании обойти законы в Финляндии вряд ли пригодится.

Что помогает в Финляндии адаптироваться в жизни и работе на новом месте?

Алексей считает, что те же самые особенности финского менталитета здорово помогают обустроиться на новом месте. С одной стороны, «напрягают» налоговые обременения, а с другой – известно, что налоги идут на помощь старикам, детям, матерям.

Страна, которая заботится о стариках и детях, думает о будущем. Не секрет, что Финляндия занимает лидирующие позиции мирового рейтинга по социальной защите. Здесь у всех есть возможность получить отличное образование, бесплатно и независимо от происхождения. Финны сами любят учиться, с удовольствием и желанием постоянно повышают свою квалификацию и приобретают новые знания на различных курсах и в проектах и, соответственно, всегда поддерживают такие стремления у других.

Работать в Финляндии считается престижным. К сожалению, факт безработицы имеет место быть, хотя многие считают, что при сильной мотивации найти работу можно. Кстати, слоган Маяковского «все работы хороши, выбирай на вкус!» в финском обществе явно актуален :))

Стремление финнов беречь и ценить свое время не исключает их общительности после рабочего дня. Просто следует понимать, что рабочее время – для работы, а для дружеских бесед и отдыха есть свое, свободное от работы время.

«Пеликан» – планета детства

В детско-юношеском объединении «Пеликан» отметили 13 день рождения. Интересный и насыщенный путь проделан за эти годы творческой и педагогической жизни. «Пеликан», символ любви к детям, с радостью и теплом встречает своих маленьких и больших посетителей. Легендарный призыв: «Сердце отдаю детям!», стал девизом наших педагогов в приоритетных областях: дополнительное образование, воспитание, развитие и досуг. Как два больших крыла, основные направления работы – образовательный центр и детский театр.

Руководитель первого из них, Тамара Сушина, во главе группы единомышленников из родителей и педагогов, с 2004 года на общественных началах активно решает насущные проблемы семей русскоязычных переселенцев в финском обществе.

Главное это поддержка родного языка. Опытные педагоги развивают познавательную, речевую, эстетическую и социальную активность ребенка с раннего возраста. Опираясь на методики российских и зарубежных педагогов, создают авторские программы, адаптированные для местных условий. В центре работают классы русского языка, группы раннего развития, проводятся логопедическое консультирование и сопровождение, детские творческие каникулы, поездки, ведется работа по психологической и социальной поддержке.

События, беседы, лекции и мероприятия организуются самостоятельно и совместно с другими организациями. Сюда приходят всей семьей встретить друзей и насладиться душевной беседой за чашечкой кофе. «Пеликан» – это многонациональный уютный дом. Тут можно научиться новому и найти друзей, провести время и получить помощь и консультацию.

Детский театр «Пеликан» – это дом юного творчества, построенный собственными руками. Обитатели его талантливы, а творения неповторимы. Все происходящее на сцене и вокруг нее, для детей и вместе с детьми. Благодаря самоотдаче актеров, педагогов, мастеров и волонтеров он стал настоящим театром, который может потягаться с лю-

бым профессиональным.

Продолжая лучшие театральные традиции, постановки современны. Они проникнуты любовью и добротой, мудростью и оптимизмом, во имя «настоящего и вечного». Каждый спектакль – событие, ориентированное на зрителя разного возраста. Посетители не оставляют свободных мест, становясь преданными поклонниками.

На сцене создается настоящее Искусство. Не суетное, тусовочное, и амбициозное, а всегда высокое, глубоко пережитое, продуманное, искреннее и трепетное. Делают это обычные дети, студии, наша гордость. Они поют, танцуют, играют, перевоплощаются. Метаморфозы происходят не только на сцене, но и в жизни артистов, даря детям уверенность, друзей и путевку в жизнь. Среди выпускников (их более 300!) много тех, кто продолжил свой взрослый творческий путь.

Успешность тут меряют не наградами, которых много, а востребованностью у зрителя, эстетическим качеством и внутренним удовлетворением от проделанной работы. Главным мастером, художественным руководителем, и настоящим чародейом этого театра является Владимир Сушин. Сегодня его коллектив, дипломант и победитель многочисленных конкурсов и фестивалей, живет новыми спектаклями и премьерами. О них в нашем анонсе!

Подробности:

www.pelikan.fi
<https://www.facebook.com/pelikan.fi/>
<http://vk.com/club60866450>

АФИША ноябрь-декабрь 2017

- 18.11. и 19.11. кукольный спектакль «Почему медведь зимой спит?» в 17:00 (+ 2).
- Рождественские и новогодние елки и спектакли с Дедом Морозом и Снегурочкой:
 - 10, 17.12 в 12:00 и 14.30 театрализованное представление «Брысь!» (+ 6);
 - 27, 28, 29.12 в 18:00, 30.12 в 11:00 и 17:00 кукольный спектакль «Снежные человечки» (+2)

Добро пожаловать, друзья!



Празднование 100-летия независимости Финляндии

Праздничные мероприятия, приуроченные к 100-летию независимости Финляндии, сделали этот год ярким и незабываемым. В 2017 году День Независимости, 6.12., будет отмечаться в сотый раз, и это – повод, чтобы отметить торжество в праздничной обстановке. В этом году праздничные мероприятия в связи с Днем Независимости начнутся уже во вторник, 5.12.

ВТОРНИК 5.12.

- в 18.00 – **официальное открытие празднования** в Хельсинки. На торговой площади, перед президентским дворцом, зажгутся сине-белые огни. На все флапштоки страны будут подняты флаги, которые снимут только к вечеру 6.12.
- в 18.30 – **Helsinki Ice Challenge**: праздничный матч между командами ИФК Хельсинки, отметившей в этом году 120-й юбилей, и Кайрут из Оулу. Матч пройдет на залитой по этому поводу уличной ледовой арене в парке Кайсаиниеми.
- в 19.00 – **Финляндия празднует! 100 лет по нотам!** 100-летие независимости Финляндии весело отметят в Национальной Опере! Лучшие солисты, знакомые песни, хор профессионалов и детский хор в сопровождении оркестра и, конечно, танцы с участием Национального балета и учеников балетного училища. Концерт будет транслироваться каналом HSTV.

В библиотеках пройдет празднование 100 лет работы в одной из самых читающих стран мира. В разных библиотеках города будет организована праздничная программа для взрослых и малышей.



Фото: Leena Koskela

Праздничная программа, организованная телеканалом MTV и Mediahub Helsinki. В рамках мероприятия, которое будет транслироваться на всю страну, крупные компании Финляндии расскажут о своих проектах, приуроченных к юбилейному году.

В 21.00 во всех караоке-барах страны прозвучат знакомые всем песни и гимн Финляндии.

СРЕДА 6.12.

В 10.00 пройдут праздничные службы во многих храмах страны. В исполнении церковных хоров прозвучит компо-

зиция «Финляндия» Яна Сибелиуса. В Кафедральном соборе Хельсинки в 12.00 пройдет экуменическое праздничное богослужение.

В первой половине дня состоится церемония возложения венков на могилы героев страны. Торжественные караулы отдадут честь погибшим во имя Финляндии.

- в 13.30 – **Многокультурный праздник** в честь Дня Независимости во Дворце Финляндия. Праздник пройдет под патронажем супруги президента Финляндии Йенни Хауккио.
- в 19.00 – **Финляндия празднует! 100 лет по нотам!** 100-летие Финляндии весело отметят в Национальной Опере. Лучшие солисты, знакомые песни, хор профессионалов и детский хор, в сопровождении оркестра и конечно танцы с участием Национального балета и учеников балетного училища. Концерт пройдет под руководством дирижера **Петтари Инкинена**.
- в 18.30 – **праздничное шествие студентов** в Хельсинки. Мероприятие начнется с торжественной церемонии на кладбище Хьетаниеми, после чего состоится праздничное шествие студентов, маршрут которого пройдет через центр города к Сенатской площади. На площади выступят с речами председатели объединений студентов и бургомистр столицы.

Вечером в президентском дворце, состоится праздничный прием президента Финляндии в честь Дня Независимости.

В 22.00 праздничные мероприятия увенчает красочный салют

Рождественская ярмарка Святого Томаса

Ставшая привычным вестником рождества ярмарка Святого Томаса пройдет со 2-го по 22-е декабря на Сенатской площади столицы. В прошлом году ярмарку посетили более 350 000 человек, а это значит, что ярмарка этого года, скорее всего, соберет еще больше посетителей и продавцов.

На ярмарке можно будет познакомиться с продукцией местных производителей: праздничные напитки, выпечка, елочные украшения, цветы и неповторимые подарки ручной работы, выполненные финскими мастерами, а также ювелирные изделия, вязанная, валянная и тканая шерсть, елочные игрушки, свечи, финские ножи и кованые изделия. Это и многое другое ждет своих новых владельцев.

Имидж и оформление ярмарки Святого Томаса – это работа известного финского дизайнера **Линды Бергрут**. Центром ярмарки служит полюбившаяся маленьким гостям мероприятия старинная карусель, бесплатно покатаются на которой смогут все малыши и даже их родители. За порядком на площади следит ни кто иной, как Йоулуупуки, приехавший специально по этому случаю в столицу. В прошлом году ему удалось выслушать рождественские пожелания и поздравить детишек из 95 разных стран.

Ярмарка – это не только место, где можно сделать покупки и найти подарки для родных и близких людей. Помимо доброй сотни киосков будут работать уличные кафе, где кроме теплой еды и кофе можно будет отведать настоящей глинтивейна.

Ярмарка будет работать до 22-го декабря. Во время проведения ярмарки на площади пройдут выступления хоров



Фото: Meija Aasilainen

и музыкальных коллективов. Вход на все мероприятия – свободный.

Время работы ярмарки:
Пн – пт с 10.00 до 20.00
Сб – вс с 10.00 до 19.00

Ярмарка Аманды

18.11.2017 – 9.1.2018

Вблизи от Торговой площади и Эспланады, на площади Хавис Аманды во второй раз пройдет рождественская

ярмарка Манты. Десятки продавцов выставят на продажу свой лучший, специально подготовленный для этого мероприятия товар. Помимо рукоделия и сувениров, посетители смогут купить напитки, выпечку, деликатесы и рождественские угощения.

Ярмарка пройдет с 18.11. по 9.1.2018.
Часы работы: ежедневно с 10.00 до 18.00.

Женская Рождественская выставка в Старом порту

6.–10.12.2017

Эта традиционная Рождественская ярмарка проходит в Старом порту, в центральном районе Катаянокка, с 1922 года. Эта ярмарка стала традиционной площадкой, собирающей как бывалых предпринимательниц, так и тех, кто решил попробовать свои силы впервые. Посетители ярмарки смогут не только познакомиться с новейшими технологиями, экологической продукцией и новыми веяниями моды, но и купить различные изделия ручной работы и даже произведения искусства. Это мероприятие носит название Женской рождественской выставки не случайно. Все товары, предлагаемые публике, сделаны женскими руками. Если вы хотите найти что-то по-настоящему необычное и неповторимое, вам сюда!

Свою продукцию на выставке представит не менее 300 разных производителей.

Вход в выставочный комплекс платный, билеты 5/1 евро. Не забудьте взять наличные, кредитные карты принимают не все продавцы.

Часы работы: ср. 6.12. и вс. 10.12. с 10.00 до 17.00, чт. и сб. с 10.00 до 18.00

Адрес: Pikku Satamakatu 3-5, Helsinki

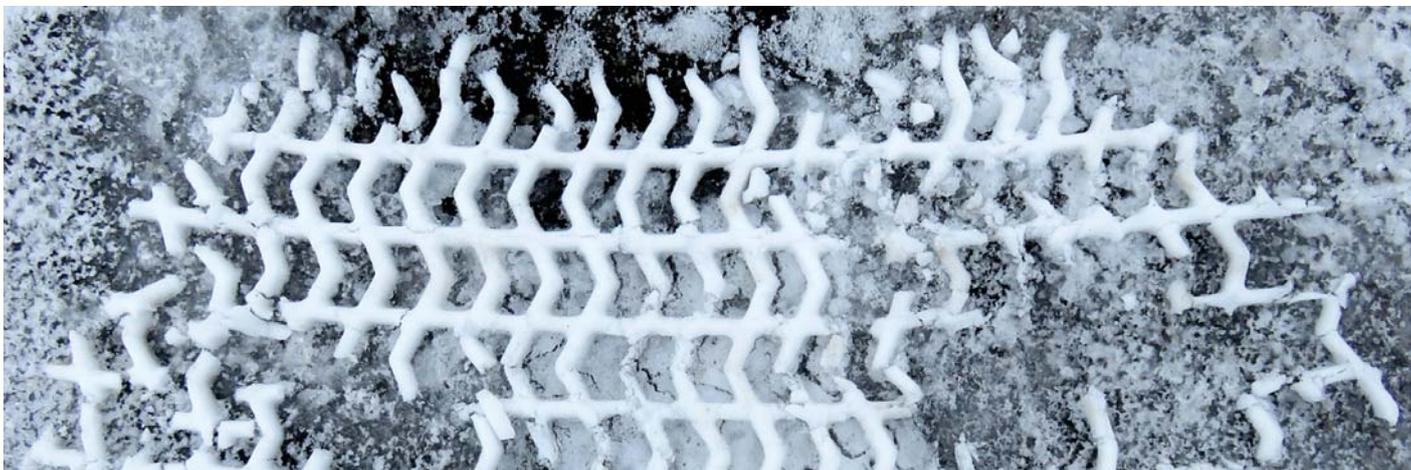


Фото: Каарина Диллабух

Скользкий вопрос

Известно, что в наших северных широтах подавляющее большинство автолюбителей предпочитают зимой шипованную резину, однако в последнее время их доводы в пользу такого решения звучат не столь убедительно, как раньше.

Причины подобных сомнений понятны. С одной стороны, производители резины совершенствуют зимний протектор, увеличивают его контактность с дорожным покрытием. С другой стороны, территория морозной и снежной зимы неуклонно сокращается и сдвигается все больше на север Финляндии, все дальше от крупных городов страны.

Похоже, сегодня можно смело утверждать, что не за горами та зима, когда большинство финских водителей сделают свой окончательный выбор в пользу шин без металлических зацепок.

Если рассуждать логически

По логике вещей, шипы – это альтернативный вариант зимней резины для нас, жителей северных стран. Аргументы «за» шипованную резину высказывались неоднократно и сводятся к нескольким основным тезисам.

Во-первых, шипы лучше сцепляются со льдом и обледенелым снегом. Во-вторых, шипы вкупе с гравием действуют как наждачная бумага и перемалывают верхний твердый слой обледенелого дорожного полотна. Ну и

томobile с фрикционными шинами (индексы скорости Q, R, T) довольно высок – до 170 км/ч.

В тестах, проведенных по заказу Teknikan maailma осенью 2017 года, проверялось поведение шипованной и фрикционной резины от наиболее известных производителей в разных климатических условиях и разных эксплуатационных режимах. Основное внимание было уделено таким параметрам, как торможение на сухом, мокром и обледенелом полотне, маневренность (торможение с уходом от столкновения) и эксплуатация при низких температурах (ниже -20 °С).

Тестирование проходили только современные модели зимних шин, поскольку качество резины, выпущенной всего пять лет назад, значительно отличается от стандартов, принятых сегодня.

Как показывает практика

Каковы же результаты проведенных экспериментов? Вопреки моим личным ожиданиям, по основным тестам фрикционная резина не только не уступила шипованной, но и показала значительно лучшие результаты.

Так, оказалось, что при температуре ниже -20С шипы практически переставали работать и на любой поверхности уступали фрикционке.

При эксплуатации при температурном режиме до -15 °С разница оказалась не столь критической. Однако тут выявилась довольно странная вещь. Длина тормозного пути на мокром асфальте при исходной скорости в 80 км/ч у обоих видов резины практически одинаковая, а вот на сухом асфальте безусловным лидером стала резина фрикционная: тормозной путь шипованной резины длиннее почти на 10%.

Тесты, проведенные на обледенелом и заснеженном дорожном полотне, дали следующий результат: при торможении по заснеженному укатанному полотну, как и при прохождении извилистого отрезка пути по заснеженной дороге выигрывает или является более предпочтительной фрикционная нешипованная резина.

А вот на обледенелой трассе позиции лидера распределились несколько иначе. Металлические шипы при движении по льду значительно выигрывают, причем это заметно уже на скорости 25 км/ч, то есть даже в городских условиях. Для автомобилей с шипованной резиной тормозной путь на данной скорости в среднем составлял 12 м, тогда как для «беззубой» резины этот показатель превысил 13,5 м.

Однако зимой нередко приходится ездить по «каше», то есть месиву состоящему из снега и воды, и по ледяной крошке. Как же поведет себя автомобиль на такой дороге? Судя по тестам, в подобных условиях фрикционная резина вне конкуренции. Если автотомобиль на шипах теряет управляемость на скорости около 20 км/ч, то «липучка» позволяла удерживать равновесие даже на скорости, превышающей 30 км/ч.

Вне конкуренции резина без шипов оказывается еще по одному параметру, а именно по существованию более низкому уровню шума.

Конечно же, тесты тестами, а окончательный выбор делает сам водитель. Лично я чувствую себя спокойнее на шиповке.

Многое, несомненно, зависит от характеристик самого автомобиля, как то ведущего привода, систем безопасности и наличия различного рода умных стабилизаторов торможения и систем антизанаоса. Главное, это помнить, что основной фактор риска – сам водитель. Зимнее вождение не любит спешки, резкого торможения и крутых поворотов!

НАША СПРАВКА

По закону необходимо сменить летнюю резину на летнюю не позднее 1 декабря.

Использование зимней шипованной резины разрешено с 1.11.

Однако в законе оговорено, что водитель может использовать зимнюю резину в соответствии с погодными условиями и в другое время. Законодательно закреплено правило замены резины на летнюю не раньше пасхального понедельника. В связи с этим дата окончания периода обязательного использования зимней резины меняется из года в год.

По правилам глубина протектора зимней резины должна быть не меньше 3 мм. Однако рекомендованная эксплуатационная глубина протектора составляет 5-6 мм.

Использование зимней резины обязательно для легковых автомобилей и микроавтобусов независимо от того где они зарегистрированы.

Производители используют для обозначения зимней резины следующую маркировку: M+S или MS или M & S.

ПОБЕДИТЕЛИ ТЕСТОВ ОТ ТЕКНИКАН МААЙЛМА:

ШИПОВАННАЯ РЕЗИНА:

1. Continental IceContact 2
2. Hankook Winter I*Pike RS+
3. Nokian Hakkapeliitta 9

ФРИКЦИОННАЯ РЕЗИНА:

1. Continental ContiVikingContact 6
2. Sava Eskimo Ice
3. Good Year Ultra Grip Ice 2 (7,5) и Nokian Hakkapeliitta R2

в-третьих, любая резина на морозе дубеет, поэтому даже фрикционная (особо мягкая) резина покрышек без шипов может начать скользить на зимней дороге, как лыжи.

Мой стаж вождения скоро перевалит за третий десяток лет, и еще пару недель назад я бы подписался под каждым из вышеперечисленных аргументов. Однако сегодня, после изучения результатов тестов, проведенных специалистами по заказу финского издания Teknikan maailma («Мир техники»), я предпочту не вмешиваться в «резиновый» спор.

Уточним понятия

Практика такова, что обыватель часто путает резину всепогодную, выпускаемую для стран центральной Европы, где низок риск по-настоящему зимнего ненастья, и нешипованную или фрикционную резину, выпускаемую для стран нашего северного региона.

У так называемого нордического или скандинавского типа нешипованной зимней резины (или так называемой «липучки») есть несколько отличительных особенностей.

Резина, предназначенная для эксплуатации в суровых зимних условиях, более мягкая, а изготовленный из нее протектор отличается большим количеством нанесенных прорезей и наличием более угловатых краев контактной поверхности, что усиливает сцепку со скользким полотном. Допустимый скоростной режим при движении на ав-



Снова grippus

Наступает тот самый период когда то тут, то там в общественном транспорте или иных людных местах кто-то чихает, кашляет и сморкается, а самыми популярными жалобами становятся жалобы на насморк и температуру.

Это грипп. Эпидемии гриппа накрывают наши широты не менее одного раза в год. Грипп относится к тем видам заболеваний, которые распространяются очень легко и быстро, так что болезнь буквально за считанные недели способна поразить целые страны, а то и континенты.

Впервые медицинское описание гриппа сделал французский врач **Этьен Паскье** в 1403 году. Именно он выделил это заболевание из множества других и составил клиническую картину болезни.

Свое современное название грипп получил значительно позже, а именно в 18 веке после первой тяжелой эпидемии, поразившей практически все страны Европы. Современное название этого заболевания происходит от французского слова «gripper» и английского «grip», то есть «схватывать».

В медицинской историографии имеется информация о нескольких эпидемиях и даже пандемиях гриппа. Одной из самых страшных пандемий была, так называемая, «испанка» или испанский грипп.

За 18 месяцев 1918-1919 года испанский грипп поразил более 550 млн человек в разных странах мира, что составляло 29,5% от общей численности населения планеты в то время.

По некоторым данным, умерло около 50 млн человек, то есть почти 3% населения Земли. Есть подсчеты, в которых указана еще большая цифра жертв испанского гриппа – до 100 миллионов человек!

В любом случае, пандемия «испанки» стала одной из наиболее масштабных катастроф в истории человечества.

Сегодня о гриппе известно достаточно много. Именно поэтому, несмотря на постоянные мутации вируса, ученым удается достаточно быстро разработать эффективный метод борьбы с этой болезнью.

Лечение гриппа в основном проходит в домашних условиях. Исключение составляют случаи, когда заболевание принимает особенно агрессивный характер.

Тяжесть заболевания в основном зависит от степени заражения и личного иммунитета, то есть от способности организма бороться с вирусом. Чаще всего тяжелые формы

заболевания встречаются у маленьких детей, пожилых людей и больных хроническими заболеваниями разного рода.

Сам по себе вирус гриппа не отличается устойчивостью к средствам антисептики и очень чувствителен к температуре. Практически все разновидности вируса гриппа не переносят температуру выше 75С.

Грипп – это инфекция, которая передается в основном воздушно-капельным путем или в результате непосредственного контакта с зараженной поверхностью.

Аэрозольный путь инфицирования связан с большим содержанием вируса в слюне и мокроте больного человека. Относительная устойчивость вируса гриппа во внешней среде объясняет возможность заражения посредством контакта с предметами, например перилами или дверными ручками.

Соответственно, для профилактики гриппа нужно исключить эти возможности заражения.

Как же победить грипп?

Медицина предлагает несколько эффективных методов профилактики этого заболевания.

На первом месте стоит вакцинация. С прививкой организм человека получает ослабленную версию вируса, с которой имеющийся у нас иммунитет справляется практически без труда.

Проще говоря, одержав победу над ослабленной версией вируса, организм запоминает, как именно с этим вирусом нужно бороться, и при последующем заражении не дает развиться заболеванию, избавляясь от него за счет активизации выработанных после прививки приемов борьбы.

Вакцинация настолько эффективна, что именно этот метод профилактики рекомендован всем, кого относят к группе риска. В Финляндии вакцинация от гриппа проводится в поликлиниках, а по необходимости к этой работе подключаются школьные медпункты, женские и материнские консультации и другие лечебные заведения.

Делать прививку нужно до начала периода массового заболевания гриппом. Рекомендуется готовиться к очередному гриппозному периоду в середине осени и до наступления зимы.

Если же вы вспомнили о профилактике в разгар эпидемии гриппа, то для предотвращения заражения рекоменду-

ются использование защитной повязки при нахождении в местах массового скопления людей и соблюдение нескольких простых правил.

1. Необходимо мыть руки с моющим средством после посещения мест массового скопления людей (торговые и развлекательные центры, магазины, учебные заведения, общественный транспорт). Мыть руки во время эпидемии гриппа рекомендуется чаще и тщательнее обычного.
2. Правильное питание и здоровый образ жизни. Необходимо поддерживать свой иммунитет за счет приема достаточного количества витаминов и других биологически активных веществ и минералов. Известно, что чрезмерное употребление алкоголя и курение делают нас слабее и восприимчивее к любым заболеваниям, поэтому на время эпидемии лучше отказаться от вредных привычек.
3. Промывание носа и полоскание горла. Именно так можно повысить порог восприимчивости к вирусу. Промывая слизистые, мы создаем защитный барьер, который не позволяет вирусу проникнуть в наш организм.
4. Обильное питье. Подобную рекомендацию мы чаще всего слышим, когда уже болеем и пытаемся бороться с болезнью. Между тем, доказано, что употребление чая с малиной, медом, отвара шиповника и травяных чаев снижает риск заражения гриппом.
5. Если в вашей семье есть больные гриппом, постарайтесь сделать все, чтобы не заразились остальные. Чаще проветривайте помещение, выделите заболевшему члену семьи персональные столовые приборы; если есть такая возможность, отведите для больного отдельный санузел.

Замечено, что люди, занимающиеся спортом и ведущие здоровый образ жизни, в меньшей мере подвержены сезонному гриппу. Это легко объяснить. Занятия спортом и физические нагрузки закаляют наш организм и делают нас сильнее не только физически, но и повышают наш иммунитет.

В виде профилактики вирусных заболеваний некоторые специалисты рекомендуют посещать сауну и начинать день с контрастного душа. Есть мнение, что можно избежать заражения, если увеличить употребление чеснока и лука. Так или иначе, каждый из нас может выбрать наиболее подходящий вариант защиты для себя и своих близких.

В. Г.

СПРАВКА ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения)

Сезонный грипп – это острая респираторная инфекция, вызываемая вирусами гриппа, которые циркулируют во всем мире.

Известны три типа сезонного гриппа – А, В и С. Вирусы гриппа типа А подразделяются на подтипы в соответствии с сочетаниями двух видов белков вируса (Н и N), расположенных на поверхности вируса.

Среди множества подтипов вирусов гриппа А в настоящее время среди людей циркулируют подтипы гриппа А(Н1N1) и А(Н3N2).

Циркулирующий вирус гриппа А (Н1N1) обозначается также как А(Н1N1) pdm09, поскольку он вызвал пандемию 2009 года и впоследствии сменил вирус сезонного гриппа А(Н1N1), циркулировавший до 2009 года.

Циркулирующие вирусы гриппа В можно подразделить на две основные группы (линии), обозначаемые как линии В/Ямагата и В/Виктория. Вирусы гриппа В не подразделяются на подтипы.

Вирус гриппа типа С выявляется весьма редко и обычно вызывает легкие инфекции, которые приводят к менее значительным последствиям для общественного здравоохранения.

В общем, самыми опасными с точки зрения последствий для здоровья человека являются вирусы гриппа А и В. Именно они постоянно циркулируют и вызывают вспышки гриппа и эпидемии, а вот пандемии всегда вызывались лишь вирусами гриппа типа А.

Именно этим объясняется тот факт, что в вакцины сезонного гриппа включают соответствующие штаммы вирусов гриппа А и В.

ИМБИРНЫЙ НАПИТОК

Корень имбиря (20 г), почистить, мелко нарезать и залить соком лимона (2 шт), добавить в смесь 2 столовые ложки меда и залить стаканом теплой воды.

Дать настояться в течение 2 суток, после чего процедить и хранить в холодном месте.

Принимать по столовой ложке за 15 мин до завтрака.

Считается, что имбирный напиток повышает иммунитет и при его регулярном употреблении есть надежда уберечься от заражения гриппом.



STOP INFLUENSSA

Sairasta kotona!

www.thl.fi

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ



АА-ГРУППА ХЕЛЬСИНКИ

Русскоязычная АА-группа «Контакт» (анонимные алкоголики) собирается по вт. пн. в 18.30 в приходском помещении (seurakunta-pöytähuone) Kastellinlaitantie 1, Pöytähuone.

ALFA DANCECLUB RY
 Наш адрес: Hissiaanjankatu 6, Helsinki. Телефон: 045 321 4343
Руководитель танцевальной школы Виктория Семёнова
 Наш сайт: <http://alfadanceclub.ru>
 Альфа танцевальная школа – старейшая группа Финляндии – ALFA DanceClub gy проводит уроки в Хельсинки, Ванга и Эспоо. Обучаем всем танцевальным стилям и направлениям, среди которых: • Спортивные Балльные танцы • Свободная культура • Балет • Детский танец «Альфия» • Детская хореография • Детский современный танец • Хип-хоп (дети / взрослые) • Стрип пластика • Пилатес • Моголатес. Школа основана 27 марта 2015 года и динамично развивается. На сегодняшний день в школе обучается 150 учеников. Мы преподаем на финском, русском и английском языках.

АНДРЕЙ АРТ
 Театр танца "Andred Art". Молодежный театр
 ул. PARFENIA Andrei, art@gmail.com 0505951644

АВКАКЛУБ / UIMASEURA HELSINKI RY
 Для занятий плаванием проводится набор в группы детей 4–9 лет (бассейн Jämskäntie). Спортивная группа занимается 3 раза в неделю, учебно-оздоровительная группа – раз в неделю, группа начальной подготовки занимается в детском бассейне по понедельникам. Занятия проводятся дипломированным тренером-преподавателем по плаванию Акадemiа Финской культуры и Спорта со стажом работы более 15 лет в детско-юношеской спортивной школе. E-mail: uimaseura.helsinki@gmail.com. Тел.: 0451 68 64 64.

ДАЙВИНГ-КЛУБ «АТЛАНТИС»
 Дайвинг-клуб «Атлантис» приглашает вас в бассейн. Обучаем плавать и нырять, помогаем похудеть и обрести фигуру. Проводим индивидуальные, групповые и семейные занятия. Тел.: 0400-45-0003

«АРТАКРОПОЛЪ» ЦЕНТР ИСКУССТВ
 Artakropol ry. www.artakropol.com artakropol11@gmail.com
 050-369 7075 Добро пожаловать!

МУЗЫКАЛЬНАЯ И ТЕАТРАЛЬНАЯ СТУДИЯ «ПЕТАС»
 Приглашаем всех желающих в наши кружки и студии современного танца. Тел. 050 369 7075

АССОЦИАЦИЯ РУССКОЯЗЫЧНЫХ СПОРТСМЕНОВ
 Объединение СПАРТАК – 1999 год создания
 Приглашаем в ПРОГРАММУ Здоровья-Спорт. Учим играть, плавать, прыгать, заниматься.
Футбол: команды 30 /50 /ДЮ. Лига Хельсинки. Ветераны: *45 лет, *60 лет * «Футзал» 3 в. Лига. Тренеры: Мыллуруо/Котила/Vuosaari Karijo. Юниоры: (набор игроков 11–12 лет)
Спорты: Базз: Lämsäenkuulu, Pallastunturi 27, Vantaa.
Плавание: клуб 1.09. - 28.04.2018. Набор детей возраста от 4-12 лет – спортивное плавание в бассейне основан педагогами.
Бассейны: Itäkeskus, Jämskäntie.
 Председатель Амон Касымов, amon.spartak@gmail.com
 Отв. по набору детей: 041-501 20 30

АССОЦИАЦИЯ ГРАЖДАНСКОГО НАСЕЛЕНИЯ ФИЛАНДИЯ ВЯЕСТЛОЙТО Р.О. – VÄESTÖLITTO RY
 Kalevankatu 16 B. PL 849, 00101 Helsinki. Тел.: 09 228 02141; 045–325 71 73; e-mail: anita.novitsky@vaestolitto.fi
 www.vaestolitto.fi – toimintukitaisuus
 Предлагает семейным и индивидуальным по вопросам воспитания детей и семейных отношений, организовать групповые встречи для родителей-иммигрантов. Также предлагает обучение, консультативную помощь и поддержку родителям. Мы предлагаем также курсы, занимающиеся с переломными. Мы предлагаем также свои услуги и консультативную помощь разным социальным и педагогическим учебным заведениям и учреждениям здравоохранения.

БОРЦОВСКИЙ КЛУБ «САМЕО-2000»
 www.sambo2000.fi Рук. Анатолий Смолянов, тел.: 040-702 9146.
Спортивное самбо: вт. по 16.00–17.00, юноши, девушки и дети до 10 лет и старше. 8 залов борьбы Лигинтанкуоли Рук. Анатолий Смолянов, тел.: 040-710 2000.
Боевое самбо: ср. по 20.00–21.30, пн. 18.30–20.00, см. 11.30–13.00 в зале борьбы Лигинтанкуоли, взрослые, юноши и девушки до 14 лет и старше. Рук. Анатолий Смолянов, тел.: 040-710 2000.
Универсальный бокс: Пн. по 17.00–18.00 (10–17 лет) – зал борьбы Лигинтанкуоли СР. 17.00–18.00 (6–9 лет), 19.00–20.00 (10–17 лет) – зал дзюдо. От 19.00–20.00 (10–17 лет) – финско-русская школа. Сб. по 14.00–15.00 (10–17 лет) – зал борьбы Лигинтанкуоли. Вс. 13.00–14.00 (10–17 лет), 14.00–15.00 (6–9 лет) финско-русская школа; 16.00–17.00 (6–9 лет) – зал борьбы Лигинтанкуоли.

Тотальная защита: ср. 18.30–20.00 в Куйтоларкки Котула, От 14 лет и старше Рук. Олег Гоман, тел.: 040 067 47 42, 050-556 10 31.
Плавание: Пн. 16.00–19.00, в бассейне Итэскусу. Рук. Анатолий Смолянов, тел.: 040 702 9146.
Семейная война: Пн. по 17.00–17.40, в бас. Итэскусу. Расписание занятий на сайте: www.sambo2000.fi

БИБЛИОТЕКА РУССКОГО КУПЕЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА В ХЕЛЬСИНКИ
 Библиотека открыта во второй половине дня по вторникам, предельная доступность – по 10 лет. 040 900 6600.
 Helsingin Venäläinen Kauppiainyhdistys Ry, Raitonkatu 4 Вход со стороны Altonkatku, код 25 в пн.тел.: 050-558 0298
 e-mail: biblioteka@luokku.com, www.biblioteka.fi

ОТДЕЛЕНИЕ РУССКОЯЗЫЧНЫХ ФИЛАНДИЯ БРАВО-2012 RY
 Проанство общества, где одинаково интересно детям и родителям.
 • Знакомство с основами мировой культуры на занятиях в музее-студии, учимся понимать и оживлять историю, развиваем речь, память, воображение, участвуем в международных конкурсах и фестивалях. Работают группы: 1. для детей от 4-х лет с родителями, 2. для детей 6-10 лет, 3. от 10 и старше. По средам и субботам.
 • Русский язык для начинающих: развивающие занятия для детей от 6 лет, в группах и индивидуально.
 • Группы для взрослых: финский велосло: для тех, кто давно изучает, но так и не говорит по-фински; занятия по инновационной методике с носителям языка. Тел. 0407601622

ВОКАЛЬНЫЙ КОЛЛЕКТИВ «ОКОЛИЦА»
 Музыкальный руководитель: Елена Дружинин, тел.: 046-8113166 или 046-8105466. okolitsa@mail.com
 Приглашаем вокальный коллектив «Околица» всех любителей русской песни. Мы поем русские народные песни и старые песни с плавно. Желательно наличие музыкального слуха. Занятия в Малми.

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ РУССКОЯЗЫЧНЫХ, УХВАЖИВАЮЩАЯ ЗА РОДНЫМИ
 Встречи раз в месяц (последняя среда месяца) в Дене Елены. Организаторы: проект Elnin Финляндского Союза специалистов, занимающихся проблемами памяти (Suomen muistiammattilöiden Elnin-projekti), а также проект ЮМО зарегистрированной организации, объединяющих людей, ухаживающих за родными и близкими старшего поколения (Pääkäynninmuistiohjelma/aitajohdaja ja läheiset tuet ЮМО-проект).
Адрес встреч: Hämeentie 55, подъезд К (вход со стороны улицы Lautatankatu). На общественном транспорте: метро Sörmäntien, от трамвая №6 в 9, остановка Lautatankatu.
Доп. информация: по понедельникам: 040-3281435, Heija.

ДЕТСКИЙ ЦЕНТР КУЛЬТУРЫ «МУЗЫКАНТЫ» ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР «СЕМЬЯ»
 Karjalankatu 7 A, 00940 Helsinki Тел.: +358 102 19 0 19 0
 E-mail: muskantit@muskantit.fi www.muskantit.fi
 «Музыканты» – это центр развития и культуры для всей семьи, существующий с 2004 года. Дети в группах занимаются детей от 3 месяцев до 12 лет, подростки и взрослые. Следите за информацией на нашем сайте www.muskantit.fi, в группах Facebook и контакте.
 Подробная информация на нашем сайте.

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ПЕЛИКАН» Р. О.
 Kivensalminkatu 1 www.pelikan.fi
 Расписание занятий:
 Проледня пн.-тн. 12.00-16.00 (Мыллуруо). Игровая группа, прелюдия, реб. 2-4 л., пн.-ср. 10.00-12.00 (Мыллуруо). Раннее развитие (пила/пейкка), 044 2004 5588. Мой малыш 2-3 л. и взросл. 30-45 мин., вт. 15.00 (Калемелки), чт. пт. сб. 10.00 (Мыллуруо). 3-4 л., 45 мин., вт. 16.00 (Калемелки), чт. пт. 11.00, сб. 12.00 (Мыллуруо). Нелюбоды 4-5 л., 45 мин., сб. 11.00 (Мыллуруо). Нога гр. мюз. 4-5 л., 45 мин., вт. 15.00 (Мыллуруо). Пилатес (pelikantoulu)@hotmail.com, 045 130 44 44. Почемучки 4-5 л., 30 мин., вт. 15.00 (Калемелки), чт. пт. 16.00 (Мыллуруо). Школа до школы 5-6, 6-7 л., 45 мин., пн., ср. 12.00, сб. 10.00 (Мыллуруо), вт. 16.00 (Калемелки), 10.00 (Силте). Рус.аз.кл., 45 мин., вт. 15.00 (Калемелки), ср. 16.00, сб. 13.00 (Мыллуруо). Рус.аз.кл., 45 мин.,

пн., ср. 16.00 (Мыллуруо). Рус.аз.кл., 45 мин., вт. 15.00 (Калемелки), сб. 14.00 (Мыллуруо), вт. 12.00 (Силте). Рус.аз.кл., 45 мин., сб. 15.00 (Мыллуруо), вт. 11.00 (Силте). Рус.аз.кл., 45 мин., вт. 15.00 (Мыллуруо), вт. 15.00-18.00 (Калемелки), вт. 17.00-19.00, пт. 16.00-18.00 (Мыллуруо), вт. 10.00-15.00 (Силте). Логоритмика логопед. подг. детей, 4-5 л., 45 мин., чт. 17.00 (Мыллуруо). **Взрослый клуб «СТУДИО»** тел.: 040 830 55 34.
Театральная студия 3-8 л., 3-5 л. (Мыллуруо, Силте). **Бумажный театр 6-16 л., 45 мин.**, вт. 16.00 (Мыллуруо). **Волшебная мастерская худ. студ., 5-15 л., 45 мин.**, пн., 17.00-19.00, сб. 13.00-15.00 (Мыллуруо). **Волшебный ансамбль, 4-5 мин.**, вт. 10.00-15.00 (Силте). **Танцевальная студия гр. 4-6, 7-9, 10-12, 13 л., 45 мин.** (Мыллуруо). **Фольклорные игры 4-7 л., 45 мин.**, чт. пт. 16.00 (Мыллуруо). Адреса: **Ансамбль** (Kalliokatku 1), Nuorisotalo Kalliemäki (Kallioentitie 5), Sillite (Kettutie 8).

ДРУЗЬЯ КУЛЬТУРНОГО ЦЕНТРА SOFIA (KULTTUURIKESKUS SOFIAN YSTAVÄT RY)
 www.sofia.fi
 Если вы интересуетесь православной культурой и искусством, то самое лучшее место для вас. Став членом нашего общества вы сможете принимать участие в культурной жизни, участвовать в развитии Культурного центра София и развиваться духовно.

INKERIKESKUS
 Torikatu 3, 00700 Helsinki (Malmi), 050 436 8227, www.inkerikeskus.fi, toimisto@inkerikeskus.fi
Информационно-консультационная служба
 Консультации для иммигрантов, нуждающихся в помощи или поддержке в бытовых вопросах или испытывающих социальные и психологические трудности в процессе адаптации. Обслуживание на финском и русском языках. Тел.: 050 550 5067; 050 557 6761.

Взрослый клуб «Атлантис» приглашает вас в бассейн. Обучаем плавать и нырять, помогаем похудеть и обрести фигуру. Проводим индивидуальные, групповые и семейные занятия. Тел.: 0400-45-0003
Предлагаем услуги по оформлению документов для загран. паспорта. Запись на гигиен. паспорт, на карту по т.б. безопасности. Сайт: info.pas.fi, тел.: 052 737 4248, 040 531 285.
Занятия по развитию речи и обучению чтению детей дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ» тел.: 050 557 6761.
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентации. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.
Занятия по развитию речи и обучению чтению дошкольного и начального школьного возраста. Тел.: 050 431 1500 (запись по пт.13-14)
Спортивная студия «ДЛЯ МОЛОДЕЖИ»

ПО ВОСКРЕСЕНЬЮ ЗАНЯТИЯ В ГРУППАХ:
Школьник (KOULULAIENEN) - дети от 7-13 лет с 12.00-13.00
Дошкольник (ESKARI) - дети от 5-7 лет с 13.00-14.00
Для детей 5-7 лет продолжает работу кружок английского языка «Let's go» - знакомимся и изучаем язык и культуру в игровой форме по средам с 17.00-17.45
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ РАБОТАЮТ КРУЖКИ:
Гимнастика оздоровительная для женщин по вт. и четв. 19.00-20.30 инф. Ольга, тел.: 046 810 4340
«У самовара» - приглашаем на встречи с друзьями и знакомыми людей старшего возраста, где за чашкой чая можно обсудить различные темы, поделиться знаниями и умениями. Встречаемся по понедельникам четных недель с 16.00-18.00 Инф. Светлана, тел.050 501 4427.
Вокальная группа ТАЛЬКАНА собирается по пон. с 18.00 -20.00 и четв. с 16.30-18.30
Финско-русский разговорный кружок по средам с 18.00-19.00 для желающих укрепить свои знания в финском языке и помочь носителям финского языка овладеть русским языком. Инф. Тапио Суонико, тел.040 770 8971, Веса Лаари тел.045 232 7133 (SVS)
«Русское кино» - кружок для любителей русского художественного фильма идет вт: 18/10/20/22/24/26/28/30/31 (SVS)
Все встречи и занятия Русского клуба проводятся в помещении «KOMPASS» по адресу: **Sämsontori 2/Krs, Larppeentie 4, ВНИМАНИЕ!** Смотри уточненное расписание работы клуба в еженедельных электронных рассылках. Ждем новых идей и предложений по организации и работе клуба.

ЕКТА РY ЮЖНО-КАРЕЛЬСКОЕ РУССКОЯЗЫЧНОЕ ОБЩЕСТВО
 адрес: Лаппеэнрanta, Sämsontori 2, Maahanmuuttajien palveluskeskus. Русскоязычный работник оказывает помощь переселенцам и ведет прием по адресу: Sämsontori 2, вт. 10.00-13.00, чт. 12.00-15.00 Доп.инф. Элина Григоровская, тел. 0400-546292; e-mail: elina.grigorova@ekta.fi Etele-Karjalainen@monikulttuurihdistys.fi
 Контакты: Председатель правления Ингрид Васина тел. +358505568889 e-mail: info.ekv@gmail.com

ЛАХТИ
МНОГОКУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР MULTI-CULTI
 Rajatienkatu 1, 15140 LAHTI Исполнительный работник, тел. 050 381 8759 Инструктор по работе с молчаливыми, тел. 050 518 4499 Эл. почта: multi-culti@lahti.fi www.muoloihdistys.fi / multi-culti

ОБЩЕСТВО ТАИР РY www.tair.fi
 «Общество ТАИР РY при поддержке TSL гу объявляет набор на курсы фотографии по направлениям: «Детская фотография», «Пейзаж», «Студийная фотосъемка», «Основы Adobe Lightroom», «Fashion фотография». Объявляется набор в кружок ручного труда, в программу кружка коллажи, скульптура, рисование, дизайн сада. А также набор в кружок «История архитектуры Финляндии». Приглашаются все желающие! Языки преподавания русский и английский, телефоны для справок: +358449572214 и +358451235205

МИККЕЛИ
MIKKELIN SEUDUN MAAHANMUUTAJATUON TUKI MIMOSA RY
MONIKULTTUURIKESKUS MIMOSA
 Интернациональный центр Mimosa Monikulttuurikeskus Mimosa Mikkelin seudun maahanmuuttajatuon tuki Mimosa гу адрес: Saattotie 1, 50130 Mikkel Tel.: 050 3572290, Sanna Kervala (русскоязычный консультант) Электронная почта: sigita.herrala@mimosa.fi Информацию на русском языке о нас можно найти на сайте: www.mimosa.fi В центре Mimosa по средам собирается русская группа «За чашкой чая», с 16.00 до 18.00. Также нас можно найти в www.facebook.fi и vk.com

ОБЩЕСТВО ТАИР РY www.tair.fi
 «Общество ТАИР РY при поддержке TSL гу объявляет набор на курсы фотографии по направлениям: «Детская фотография», «Пейзаж», «Студийная фотосъемка», «Основы Adobe Lightroom», «Fashion фотография». Объявляется набор в кружок ручного труда, в программу кружка коллажи, скульптура, рисование, дизайн сада. А также набор в кружок «История архитектуры Финляндии». Приглашаются все желающие! Языки преподавания русский и английский, телефоны для справок: +358449572214 и +358451235205

ПОРВОО
INKERIKESKUS RY
 www.inkerikeskus.fi toimitus@inkerikeskus.fi
КЛУБ 50+ в Порвоо. В программе: полезная информация и организация интересного досуга. Встречаемся по понедельникам в 11.00

по адресу : Tompolink 10, Porvoon (Hyvinvointikeskus) Доп. информация по тел. 050 432 8543
LYLT TUURIYHDISTYS METROPOL RY
ЛЯ ЛЯ ФА В ПОРВОО (Gammelbacka) Детский творческий коллектив «ЛЯ ЛЯ ФА» приглашает детей от 7 до 14 лет. На наших занятиях юные артисты будут заниматься вокалом, танцами, разучивать песни, участвовать в постановке музыкальной сказки – мюзикла. Программа «Мюзикл» это конкурс из стихов, ритмов и настроений, каждая песня-мини-спектакль, смена образов, актерская игра
 Запись по e-mail: lalafa.info@gmail.com
 Тел.041 538 70 50

ПОРИ
МНОГОНАЦИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕСТВО САТАКУНТЫ
 Обладатель почетного диплома «Первопроходец без предрассудков» от Финского Красного Креста области Сатаунты.
Isolinankatu 24, 28130 PORI Открыто пн – пт с 9 до 18.
 toimitus@monikulttuurihdistys.fi www.monikulttuurihdistys.fi
 Многонациональное Общество Сатакунты занимается международной работой с 1996 года. Сейчас в обществе около 600 членов 60 различных национальностей.

Деятельность общества включает: – Помощь в адаптации в Финляндии. – Помощь в трудоустройстве. – Знакомство с жизнью и культурой Финляндии. – Курсы финского и других иностранных языков (дневные и вечерние). Уровни обучения от азов до продвинутого (A2). – Широкий выбор курсов и кружков по интересам для детей и взрослых, а также эстонский клуб и клуб для англоговорящих. – Тематические культурные мероприятия и многое другое.
Контакты: Пирйо Вирта-Лая, руководитель деятельности (финлянд.), тел.040 538 6373, rigto.virta-jawo@monikulttuurihdistys.fi
Елена Ким, координатор проекта (русскоязычный консультант, переводчик (русско-финск)), тел.040 736 6639, elena.kim@monikulttuurihdistys.fi
 Точная информация о кружках и мероприятиях содержится на сайте общества и на странице Facebook. Следить за нашими обновлениями! Деятельность доступна для всех желающих!

ПОРВОО
ПОРВИНСКОЕ ИНТЕРЕСОБЩЕСТВО
 www.porvininterseura.fi зам. председателя Ююка Ким, тел.: 046811 90 74, e-mail: porvininterseura@gmail.com

ТАМПЕРЕ
ЦЕНТР РУССКОЙ КУЛЬТУРЫ
 http://ruscult-tampere.ucoz.ru
 Председатель правления: Елена Анохина (тел. +358 50 4623177).
 Офис: Центр. Международный центр сотрудничества, Suvelintokatu, 13, H.4, 33100 Tampere. Часы приема: по четв. 11.00-16.00. Телефон: +358 44 0410505. e-mail: t-v-k-k@yandex.ru Проводим консультации для иммигрантов на русском языке. Во время консультации вы сможете задать вопросы о проживании, трудоустройстве, возможности учебы, видах на жительство, социальном обеспечении, здравоохранении и о многом другом. Вам также помогут заполнить различные бланки заявления, перевести полученные вами письма или документ, сэкономят время на приеме и врачу и т. д.

ОТДЕЛЕНИЕ РУССКОЯЗЫЧНЫХ ФИНЛЯНДИИ КЛУБОВ РY
 Деятельность общественной организации направлена на поддержку идентичности русскоязычного населения и привлечение к совместной деятельности заинтересованных из финскоязычного населения. Одно из направлений работы – физ.культура доступна каждому. Приглашаем на занятия по хатха-йога по субботам начиная с 20.8. Адрес: Невский/Урва-айкекескус, Lindforsinkatu 5, зал 134, кон.тел.: 050 492 7175.

ТЕАТЕРИ ВАНХУТ ТУНТЕЕТ РY
 Pitkankatu 18, 33230 Tampere. Тел.: 040757 25 10 Руководитель театра и режиссер/постановщик – Татьяна Искуслянина

РУССКИЙ КЛУБ Г. ТАМПЕРЕ
 www.tampereclub.ru Suvelintokatu 13, 33100 Tampere e-mail: rusklub.tampere@mbnet.fi Председатель правления: Сюю Ниеми. Руководитель клуба: Маргарита Ниеми. Контактные телефоны: 032239588, +358401895980 Русский клуб г. Тампере открыт с 10.00 до 16.00 по будням.

ТУРКУ
АССОЦИАЦИЯ РУССКИХ ОБЩЕСТВ ЮГО-ЗАПАДНОЙ ФИНЛЯНДИИ
 Itäinen Rantakatu 64, 20810 Turku. www.russfin.com turkufi@yandex.com, т.: +358 40539373
 Председатель: Виктор Герман

РУССКИЙ КЛУБ ТУРКУ
 http://turuniki.info
 venklub@gmail.com
Детская театральная студия. Рук. А. Вовк.
Театральный кружок (для взрослых) Рук. А. Вовк.
Кружок комплексного развития (для детей от 2х до 8 лет). В программе обучения: пение, танцевальные движения, слушание музыки, игра на простых музыкальных инструментах. Рук. К. Рауданен.
«Хорошинушка» Рук.Г. Пейтонен.
Юридическая консультация: профессиональный юрист проконсультирует по вопросам организации бизнеса по телефону: 04055354 или по скайпу: Egenen.
Психологическая консультация: дипломированный психолог проконсультирует по телефону 0466404822 или скайпу, Валерия.
Предложения и справки по тел. 0405189367 Алексея.

ОБЩЕСТВО ТАИР РY
 www.tair.fi
 «Общество ТАИР РY при поддержке TSL гу объявляет набор на курсы фотографии по направлениям: «Детская фотография», «Пейзаж», «Студийная фотосъемка», «Основы Adobe Lightroom», «Fashion фотография». Объявляется набор в кружок ручного труда, в программу кружка коллажи, скульптура, рисование, дизайн сада. А также набор в кружок «История архитектуры Финляндии». Приглашаются все желающие! Языки преподавания русский и английский, телефоны для справок: +358449572214 и +358451235205

АВС NUORISOITOIMINTA RY
 Общества сохранения и развития русской культуры, поддержки и интеграции русскоязычного населения Юго-Запада Финляндии. Постороннее здание общества (Olminkuja 3, 20610) расположено на востоке г. Турку. В классах взрослые и дети занимаются изобразительным искусством, танцами, вокалом, учатся петь в эстрадном оркестре и играть на музыкальных инструментах. Работают кружки математики, английского и русского языков, литературный клуб, клуб раннего развития и подготовки к школе, секции экробатики, художественной гимнастики, самбо, вольной борьбы, самообороны, карате и йоги. На базе общества репетируют музыкальные ансамбли и танцевальные коллективы. Общество проводит семинары, мастер-классы и выездные лагеря.
 В интернете: http://www.abckatujaha.net/; эл. почта: abc.ralauet@gmail.com телефоны: 0465-211-8121 (Офис) и 046-954-6491 (Председатель Сергей Владимирович Нестеров).

ОБЩЕСТВО «СИРИУС»
 sirius.turku@gmail.com
 Проводятся следующие занятия по Стрельниковой: Вокальная группа «Эридан»: вт. 17.00 – старшая группа, в 18.00 – младшая группа, сб. в 15.00 – все участники студии! Рук. Светлана Зенева. Тел. 041-727 9513.
 Немецкий язык для подростков 12-17 лет (любого уровня): вт. 19.00-20.30. Рук. Maria Staudtcher. Тел. 045-344 1808 (нем., англ., фин).
 Физкультура и дыхательная гимнастика по Стрельниковой: сб. 17.00-18.30. Рук. Светлана Зенева. Тел. 041-727 9513.
 Турку (в здании магазина S-market, автобус № 18 Kaupparitortti-Harrittu).

МЕЖДУНАРОДНАЯ КУЛЬТУРНАЯ АССОЦИАЦИЯ Г. ТУРКУ
 www.semconsulting.fi info@semconsulting.fi для записи на занятия в студии. Radiomiehentkatu 3A (2 эт.), Турку, тел.: +358 50 523 82 57
 В ассоциации работает Арт-центр «Браво», который предоставляет студии для детей и взрослых: Вокальная студия; Студия танца; Театральная студия; Студия игры на музыкальных инструментах (фортепиано, гитара, Балалайка); Студия изобразительного и прикладного творчества; Детская школа моделей (от 5 до 15 лет); Школа иностранных языков (англ., франц., финский и русский языки).
 Во всех студиях есть разные возрастные группы: подготовительная группа (с 4 до 7 лет) младшая группа (с 8 до 12 лет) средняя группа (с 13 до 16 лет) старшая группа (с 17 лет и старше) «Малышкина школа» – развивающая студия для детей 2–4 лет
 Студия гармоничного развития для детей 4–6 лет Подготовительная школа для детей 6–7 лет
 Логотипические занятия Наши филиалы работают в Runosmäki, Lauste, Jäkäri и Jyrkkälä.
 Также ассоциация организует международный летний лагерь «Браво».

BABY KLUBI PLUS RY
 Turku, Fiskarsinkatu 78 baby.klubi.turku@gmail.com
 www.facebook.com/BabyKlubiPlus www.wk.com/babyklubiplus
Общественная организация для детей и взрослых в Турку для детей 0+ и их родителей.
 * развивающие занятия для малышей с 8 месяцев (сертификационная Монте梭ри-среда);
 * дошкольное образование: русский язык, математика (игровые сценарии, двуязычная методика О.Соболевой);
 * подготовка русскоязычных детей к обучению в финской школе;
 * творческая студия: рисование, рукоделие, мастер-классы;
 * психология для всех (арт-терапия, семинары по детской психологии, консультации);
 * финский язык для взрослых (подготовка к YKI-testi, разговорный финский);
 * прикладная математика для детей 5-10 лет. Занятия проводятся педагогами с высшим образованием и опытом работы.

ХАМИНА
ОБЩЕСТВО «РОДНИК»
 www.haminarodnik.com
 Нью адрес: Vällikatu 4, 49400 Hamina
Инициатива для иммигрантов «Родник» (пн.–пт. 9.00–16.00)
 тел.: 040 7763 177, rodnik.saita@co.nnet.fi
 Председатель Алла Суринен тел. 046 8125 562
 Зам. председателя Ирина Сарайкина, тел. 046 8130 565.
Филиал «Родник» в Видюки. Адрес: Opintie 2 A 3 (вт. чт. 9.30–13.30). Тел. 046 8130 464.
Вт. чт. 10.00 – 11.30 – Кружок финского языка для среднего уровня. Руководитель – Кирси Карванен.
Театральная студия «Родник» проводит репетиции по мере необходимости, идет подготовка к предстоящей новогодней елке. Руководитель – Алла Суринен.
Фольклорная группа «Родник». Ближайшие репетиции: 10.11. и 24.11. в 15 часов в «Родник». Выступления: 24.11. в Хамине на «Русской вечеринке» и 25.11. в Котке. Руководитель – Александр Петровский.
Вт. 12.00 – 13.30 – Клуб для людей старшего поколения «Сенеро». Руководитель – Татьяна Козьева.
Ср. и пт. 16.45 – 17.45 – Детский клуб «Медвежонки» для дошкольников. Руководитель – Ирина Сарайкина и Татьяна Козьева.
Вт. чт. 10.00 – 11.30 – Кружок финского языка для подростков. Руководитель – Татьяна Козьева и Ирина Сарайкина.
18.11.2017 – Кукольный спектакль на финском языке «Сказочная карусель». Начало спектаклей в 12.30, 13.30 и 14.30 час. Стоимость: 1 €. Лотерея «Колесо фортуны» с 12 до 15 час. или так долго, пока не закончатся призы. Стоимость 1 €. В Доме-музеее купца, Kasarmitkatu 6.
14.12.2017 – Детская Новогодняя елка. Для детей до 4 лет в 16 часов, для детей от 5 лет в 18 часов. Предварительная запись обязательна до 1.12.1 Заходите и заказывайте билеты на представление «Время чудес!» Vällikatu 4, 49400 Hamina.
Вт. чт. 10.00 – 11.30 – Общественное Финляндия – Россия. Дата и место проведения уточняется.
 Добро пожаловать в наши кружки и на мероприятия!
Подробная информация о мероприятиях, кружках и курсах на сайте и в социальных сетях: facebook.com/rodnikhamina, vk.com/rodnikhamina.

ХОВИНЬЯА
ОТДЕЛЕНИЕ ОБЩЕСТВА «ФИНЛЯНДИЯ-РОССИЯ»
 Тел. 044 917 1875. E-mail: hvinkaan.venajaseura@gmail.com
Русскоязычный кружок матери и ребенка собирается по понедельникам с 17 до 19 по адресу: Kivessienkatu 12 Huvinkää
Русско-финский разговорный клуб собирается по вторникам с 11.30 до 12.30 по адресу: Uudenmaankatu 22 Huvinkää.

ЮВЯСКОЛЯ
РУССКОЯЗЫЧНОЕ ОБЩЕСТВО «ФЕНИКС»
 Feniks ry в Ювяскюля
 PL169 40101 juvaskyla.
 Тел.: 045 234 0290
 www.feniks-ry.fi
 feniks_ry@gmail.com
Феникс в соцсетях: https://www.facebook.com/feniksjuvaskyla/
 Помощь и поддержка русскоязычных иммигрантов в процессе адаптации, сохранение русского языка и русской культуры, взаимодействие и культурное сотрудничество.
 Общество организует работу кружков и студий для детей и взрослых, детские летние и молодежные лагеря, походы, поездки, мероприятия, праздники и многое другое.

Редакция газеты «Спектр» приглашает:
Финский язык и другие курсы
 Учебно-просветительный центр для взрослых города Хельсинки начинает запись на курсы иностранных языков, компьютерные, изобразительного, театрального и медиаискусства, кулинарии, музыки, рукоделия, танцев и др. на осенний семестр с 9.8.2017го
 Курсы финского языка: уровни 0–B2.1, занятия 1–4 раза в неделю, по 2–4 часа. Также есть курсы с опорой на русский язык начального уровня и для людей старшего возраста.
 Курсы на русском языке: История Финляндии; Знакомство с компьютером Обслуживание и поддержка ноутбука; Основы Photoshop; Курс мягкой игрушки для взрослых с детьми; Курс рисунка и живописи; Мастерская анимации для взрослых с детьми.
 Смотрите учебную программу центра (Helsingin työväenopisto, opinto-ohjelma Syksy 2017) в городских библиотеках. В интернете: www.hel.fi/tyovaenopisto > Курсы для иммигрантов. Консультация на русском языке вт.-чт. 13–14, тел. 09 310 88644 или чт. 13–14, тел. 09 310 88693.

❖ Волонтеры готовы выполнять различные редакционные задания: редактирование и корректура текста, фото-, видеосъемка...
 ❖ Желающих пройти учебную практику по профессиям:
 ❖ Секретаря
 ❖ Ассистентов по продаже
 ❖ Графиков и дизайнеров
 ❖ Дополнительная информация по тел.: 040-504 30 17

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

По горизонтали: 2. Аванс; 4. Катмаран; 6. Млза; 7. Ово; 9. Яск; 10. Стрель; 13. Фокс; 17. Пе-
 18. Ландри; 22. Замороз; 23. Ком; 26. Тач; 27. Тач; 28. Замороз; 29. Замороз; 30. Мазончик; 31. Непинчик; 33. Ривка; 34. Энка; 35. Пост.
 По вертикали: 1. Никита; 2. Аванс; 3. Сержант; 4. Кеп; 5. Ноч; 6. Марс; 8. Яск; 9. Явеночка; 11. Ручончик; 12. Скужинчик; 14. Замороз; 15. Замороз; 16. Замороз; 17. Непин; 19. Дукан; 20. Явеночка; 21. Никита; 22. Аванс; 23. Сержант; 24. Кеп; 25. Ноч; 26. Марс; 27. Тач; 28. Замороз; 29. Замороз; 30. Мазончик; 31. Непинчик; 33. Ривка; 34. Энка; 35. Пост.

ОБНОВЛЕННЫЕ ИНТЕРНЕТ-СТРАНИЦЫ ГАЗЕТЫ «СПЕКТР»

www.hel.fi/tyovaenopisto
 f helsingintyovaenopisto
 @tyovaenopisto

Helsinki

СПЕКТР

HAMMASTIKKURI ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ В ЦЕНТРЕ ТИККУРИЛА

Безболезненное лечение зубов
Коррекция косметических дефектов
Отбеливание и снятие зубных отложений
Фарфоровое покрытие и протезирование
Рентгенологическое обследование

ОСЕННЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ:
Осмотр 15 евро
Металло-керамическая коронка 500 евро

Время можно заказать по телефону: 040-552 47 18
KIELOTIE 30/32 В 16, VANTAA (TIKKURILA)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА HIKK-YLEISURHEILU RY

Проводится набор девочек и мальчиков 11–15 лет

- Спринтерский и барьерный бег
- Бег на выносливость
- Прыжки в длину, высоту и т. д.
- Хорошая общефизическая подготовка, спортигры.

У кого быстрые ноги – приходите! Тренер Анатолий, 0400-258 355

Набор детей 5–7 лет, тренер Виктор 045-610 33 83



Lakiasiaintoimisto NordLex Oy NordLex Law Offices Ltd МЕЖДУНАРОДНОЕ ЮРИДИЧЕСКОЕ БЮРО

- ОСНОВАНИЕ КОМПАНИЙ И ФИЛИАЛОВ, ПОДГОТОВКА ДОГОВОРОВ, ВЕДЕНИЕ ДЕЛ В ФИНЛЯНДИИ И РОССИИ
- ПРАВО ПРЕДПРИЯТИЙ, ВОПРОСЫ НАЛОГООБЛОЖЕНИЯ
- ТРУДОВОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО, КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВОПРОСАМ РАЗРЕШЕНИЯ НА РАБОТУ И ПОЛУЧЕНИЯ ВИДА НА ЖИТЕЛЬСТВО
- СЕМЕЙНОЕ ПРАВО И НАСЛЕДСТВЕННОЕ ПРАВО
- КОНСУЛЬТАЦИИ ПРИ СДЕЛКАХ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ
- ВЕДЕНИЕ ДЕЛ В АРБИТРАЖНЫХ, АДМИНИСТРАТИВНЫХ СУДАХ И СУДАХ ОБЩЕЙ ЮРИСДИКЦИИ
- ПОМОЩЬ В ПРОВЕДЕНИИ ПЕРЕГОВОРОВ И МИРОВЫХ СОГЛАШЕНИЙ

предоставляем услуги на финском, русском, английском, шведском языках

Vuorikatu 16 A 10, 00100 Helsinki, Finland
Tel.: +358 9 6869 080, fax: +358 9 6869 0811, info@nordlex.fi
www.nordlex.fi
Helsinki-Kiev-Moskova-St. Petersburg-Tallinn

СТОМАТОЛОГИЯ

запись по телефонам

рус. 0452370080

фин. 09760076

купон
20€
скидка

лечение,
удаление,
протезирование,
чистка и отбеливание зубов.

скидка действует один раз за одно посещение.

Hämeentien hammaskeskus, Vilhonvuorenkatu 3.
Itäksen hammaskeskus, Kauppakartanonkatu 10.

www.zub.fi www.stardent.fi



KALINKA

КАЛИНКА ПРЕДЛАГАЕТ
ШИРОКИЙ ВЫБОР ПРОДУКТОВ!

Всегда в ассортименте:
Хлеб, выпечка, печенье, конфеты, торты,
молочные и мясные продукты, пельмени
и полуфабрикаты, консервы и напитки,
календари, газеты и многое другое!



Адреса и время работы магазинов:

TIKKURILA

Пн.–пт.: 9.00–20.00

Сб.: 9.00–18.00

Вс.: 12.00–18.00

Asematie 10, Tikkurilla

Тел.: 050-467 62 03

ITÄKESKUS

Пн.–пт.: 9.00–21.00

Сб.: 9.00–19.00

Вс.: 11.00–18.00

Станция метро Итэскеску

Тел.: 045-155 03 65

www.kalinkahelsinki.fi

КВАРТИРЫ В АРЕНДУ Хельсинки, Эспоо, Вантаа!

Обслуживание на русском языке
тел. 050 – 598 61 98 Тамара с 10 до 20 часов
A-LIST LKV

Pohjoinen Hesperiankatu 11, Helsinki

Спектр VK.COM/SPEKTRNET

Редакция газеты «Спектр» приглашает
практикантов и волонтеров для работы
в редакции и выполнения
редакционных заданий
Тел.: 040 504 30 17

УСЛОВИЯ ПОДАЧИ

Все цены включают НДС 24%

В РАЗДЕЛЫ:

«Услуги», «Переводы», «Преподавание»
и объявления от юридических лиц:

(200 знаков вместе с пробелами и знаками препинания): Строчное объявление — 28 евро.
Объявление выделенным шрифтом — 50 евро.
Выделенное цветом или с добавлением графического изображения — 70 евро.
Блок для доски объявлений — 130 евро.
Высота: 55 мм, ширина 55 мм.



Справки по тел.: 040 5043017



Предварительная оплата через банк:
получатель: Spektr Kustannus Oy
DanskeBank: FI6880001970852233, vilta: 5018

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

(150 знаков вместе с пробелами и знаками препинания): 12 евро (вкл НДС 24%).



Текст объявления с квитанцией об оплате присылать в редакцию: info@spektr.net; или письмом по адресу: SPEKTR, Haapaniemenkatu 7-9 B, 12 krs 00530 Helsinki

spektr.net
СПЕКТР
СПЕКТР



Адаптированные переводы с финского и английского языка на русский, редактирование текстов, субтитры для фильмов, презентации, информационное сопровождение проектов, консультирование – Издательский дом «Спектр» открыт для сотрудничества!

info@spektr.net

Ремонт компьютеров с выездом по адресу от 40 евро

www.okey.fi

- Ремонт и обслуживание компьютеров
- Подключение к интернету, настройка WiFi и домашней сети
- Удаление вирусов
- Восстановление данных
- Обучение
- Помощь при покупке ПК
- Консультации

дополнительная информация: 050-556 10 21

БЛАНК ЗАКАЗА ГАЗЕТЫ "СПЕКТР" – TILAUSKUPONKI

Да, я хотел/а подписаться на "СПЕКТР" (12 номеров в год)
Kyllä, haluaisin tilata SPEKTR - lehden (12 numeroa vuodessa)

1. luokka

35, - /год/vuosi Постоянная подписка Kestotilaus

40, - /год/vuosi Подписка на один год Vuositilaus

Имя, фамилия
Etu- ja sukunimi

Адрес
Katuosoite

Почтовый индекс
Postinumero ja -paikka

Телефон
Puhelin

Подпись
Allekirjoitus

SPEKTR
Kustannus Oy
Haapaniemenkatu
7 - 9B 12 krs.,
HELSINKI
00530

ЗНАКОМСТВА

Высокий, симпатичный, спортивный мужчина, без вредных привычек 30 лет, работаю, увлекаюсь спортом, прогулками, люблю путешествия. Позабочусь с приятной и общительной, стройной и спортивной девушкой с серьезными намерениями. Мечтаю о настоящих отношениях и взаимном желании построить настоящую семью. Ответы на письма с фото. hotforyou888@mail.ru

ПЕРЕВОДЫ

Переводы устные и письменные авторизованные: финский – русский – финский, Быстро, качественно, дешево. М. Мюллер-пуро (3мин пешком от метро). Тел. 0400 696 321

Устные и письменные переводы фин-рус-фин (в т.ч. заверенные с финского на русский). 25-летний стаж. г. Вангга. Переводчик аккредитован при консульстве РФ. Тел. 0500 488073, www.perevod.fi (1/18)

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Кабинет эстетической и аппаратной косметологии предлагает разнообразный спектр профессиональных косметологических услуг. т. 0405817751. Лариса, www.zazakampaano.fi, Helsinki, район Ala-Malmi, Latokartanontie 6.

УСЛУГИ

Швейные работы любой сложности. Гарантия качества. Многолетний опыт работы в Финляндии. Ремонт, подгонка одежды по фигуре. Художественная штопка. Ремонт эксклюзивной мужской и женской одежды (подбиг, ушивание, подгон по фигуре). В центре города (Albertinkatu 21). Работаю по будням с 10.00 до 18.00. Тел.: 040-543 28 55 (звонить до 17.00).

Выполню работы по ремонту и подгонке одежды по фигуре. Также индивидуальное изготовление одежды. Uudenmaankatu 14, Helsinki, пш-пт 10-18, сб 10-16. Юлия. Тел. 040 7213599 Магазин детской одежды. www.YoungestFashion.com

Консультации астролога. Индивидуальные прогнозы, совместимость, проф.ориентация, подбор кадров. Тел.: 040700 9493, Руслан. www.livestastrology.org

Российское телевидение через интернет, Приставка + Полный пакет на 2 года (более 200 ТВ-каналов) за 249 евро. тел.: 046-95 00 446. www.rustv.fi ОЧЕНЬ ВЫГОДНО!

БЕСПЛАТНОЕ интернет-телевидение для всех (Россия, Украина, Франция, Турция и т. д.)! Картина ТВ, Триколор, НТВ+. Установка, продажа и обслуживание спутникового оборудования в Южной Финляндии Более 1500 русских и 1000 зарубежных каналов ТВ. Быстро и надежно! Возможность оплаты в рассрочку! Тел: 040 764 61 62. Владимир. www.fintelsat.com (1/17)

Приставка Kartina Tv (от 24,99€), НТВ+(от 89€), Триколор (меняем старые недорого) и другие по ценам России и Германии. Акция: Приставка KartinaTv в подарок! www.v-sat.fi 0923169016 (10-18, сб-вс 12-16) (4/17)

Русское ТВ у вас дом, спутниковое и через интернет. Установка, обслуживание, гарантия. Тел.: 040 551 61 72 (Денис). 1/18

Ремонт домашних компьютеров, техническая поддержка, установка/переустановка Windows, удаление вирусов, анти-вирусы, устранение проблем с Интернетом, консультации, обучение. Тел.: 050-556 10 21. Алексей

Вкусно и быстро приготовим угощения для любого мероприятия (например свадьбы, семейные торжества). Горячие и холодные закуски, пирожки, супы, горячее. Удивите ваших гостей традиционными русскими блюдами! Вкусно, как у мамы! 09-561 12 73, 044-571 75 47

ПЕРЕВОЗКИ

Фирма KingLine доставит вас на комфортном микроавтобусе от подъезда в СПб до подъезда в Финляндии и обратно. Вы выберете место и время отправления! Забудьте о проблемах с границей и багажом! Тел. в СПб: (+7812) 974 66 36 (круглосуц.), спр. в Финл.: 09424 79 373

Перезд, доставка, утилизация: с лицензией и страховками, с предоставлением квитанции для KEELA на длинном высоком микроавтобусе 15,6 м³, в столичном регионе и не только. Марк. 040-811 75 55.

РЕМОНТ+АВТО

Электрические работы в частных домах и офисах. Электропроводка, компьютерные и телефонные сети. Официальное разрешение. 0400 982 852 www.easysahko.com

Куплю объемный универсал, пассажирский или грузовой микроавтобус с местами для 4 - 6 пассажиров в хорошем состоянии. Тел.: 050-556 10 21

ПРОДАЖА

Продаем мед с собственной пасеки в Вихти. Экологически чистый продукт. Доставка по Хельсинки. Цена 12 евро/кг. Тел. 0400-880195. Олег

Chrysler Voyager 2.8 crd, автомат, 2008, пробег 230 ткм, техосмотр, 2 X резина, машина в хорошем техническом состоянии, 6 мест, просторный и удобный автомобиль для длинных поездок. Цена: 5 700,00-евро. Тел.: 040 504 30 17

VW Passat 1,9D HighLine, 2006 гв., седан, дизель, автомат, темн. синий металлик, кож. салон, 257 т. км., техосмотр 06.2018. ГРМ заменен 235 ткм., масло в АКПП 233 ткм. Зимн./летн. (новая) резина. 5500 евро. Тел.: 050-556 10 21.

Квартира в Виролахти. Недалеко от строящегося казино. Новые полы, сделан ремонт, новая кухня. Теплая и удобная квартира в отличном месте. Дом стоит на берегу реки. Свой причал и возможность для хранения лодки. До залива 500 м. Удобная база для отдыха или постоянного проживания. Квартира продается с мебелью. Цена 39 000 евро. Тел.: 044 254 34 93 (финский, английский).

Toyota Aigo, 3 дв., 1,0 л., мануал, 2010 г, тех. осмотр, пробег ок. 130 000 км, красная, 2хколеса, стереосистема, в хорошем состоянии. Машина была в нежных женских руках! Расход по городу 5 л., по трассе 3 л. Цена: 4 900 евро. Тел.: 040 504 30 17.

ПРЕПОДАВАНИЕ

Математика- царица наук! (К.Гаусс). Приглашаем учащихся школ. Лукино на индивидуальные занятия по математике (физике). Поможем при подготовке к поступлению в ВУЗ. Работаем по индивидуальным программам. Занятия ведет опытный преподаватель. Тел. 050-530 64 20.

Даю уроки английского, финского и русского языка взрослым и школьникам. Любой уровень. Большой опыт работы. А так-

же репетиторство по математике и другим предметам школьной программы. Объясню материал как на финском, так и на русском языке Тел. 040 7310057 **

Курсы финского языка. Подготовка к YKI-testy. Частное обучение. www.veranaservices.fi , vera@veranaservices.fi , +358 44 208 1696.

Английский разговор. Все уровни. Грамматика. Лукино Срочно. Контрольные эссе, помощь отстающим школы 2-9 кл. Занятия для 5 - 6 лет, Взрослым – подготовка к TOEFL, YKI и др. -тестам, CV возможен Скайп-уроки Рус/Франц/Фин/Швед/Нем. Переводы. Опытный препода. 2 Магистра, стажир USA/Са/Фр, Helsinki Irina, +358505644549

Производится набор в художественную школу Серебряная Кисть на обучение живописи и рисунку у профессиональных художников-педагогов по адресу Runeberginkatu 17, метро Kamppi. Тел.: 040-816 48 56. www.sv-gallery.com

ТУРИЗМ

Оформление визовых документов для виз в Россию и Беларусь, а также в Китай и Казахстан. Железнодорожные билеты по России. Билеты на корабли в Стокгольм и Таллин. Страхование туристов. BALT-TUR Тел: 0400 352 918. Vaasankatu 15.00500 Helsinki

РАЗНОЕ

Доцент, Анатолий Семченко проведет в вашем коллективе лекцию-беседу «Россия сегодня – политика, экономика, культура. Предстоящие выборы президента». Телефон: 040 416 70 80

Сдается просторная, двухкомнатная квартира в городе Вангга, районе Хаувукоски. Кухня, кладовка, балкон. Тел.: 046 374 10 48 (в рабочее время)

Сдается часть торгового помещения с большой витриной на улице Albertinkatu, в небольшом бутикае в центре Хельсинки. Также арендатору, предоставляется возможность аренды небольшого помещения под склад. В помещении работает мастерская по ремонту и пошиву одежды (на подвальном этаже). Подходит для продажи женской и мужской одежды, сумок и обуви, но готовы обсудить и другие варианты. Звонить с 10-17 по т.040-5432855

Редакция газеты «Спектр» приглашает практикантов и волонтеров для работы в редакции и выполнения редакционных заданий. Тел.: 040 504 30 17

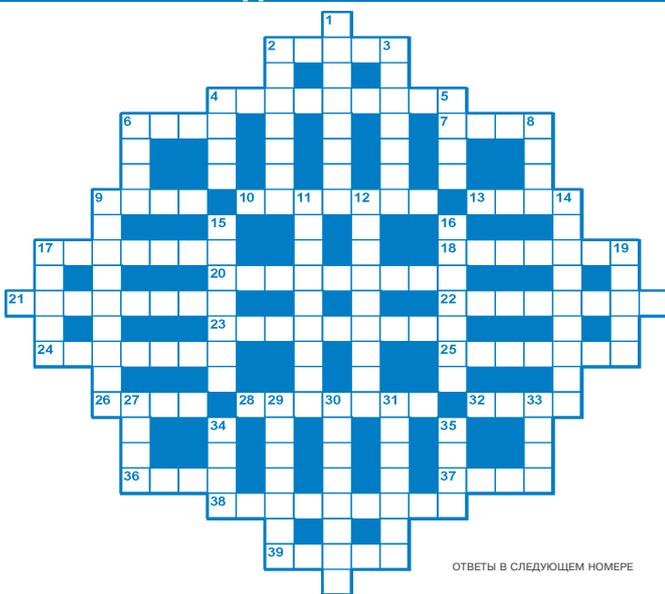
Спортивный клуб «Самбо 2000» ищет практиканта для работы секретарем организации. Знание финского – обязательно. 040 504 30 17

Пешие и автоэкскурсии проводит по Хельсинки профессиональный историк и гид Николай Тарунтаев. Тематика по желанию заказчика. +358 44 975 2652.

Выполню работы по реставрации живописи, рам, икон, скульптур, деревянной мебели. Богатый опыт работы, в Германии, Финляндии и России. Есть своя мастерская. Тел.: 041 535 72 68.

Художник Андрей Геннадиев: ExLibris на заказ. Тел.: 045-3264808.

КРОССВОРД



ОТВЕТЫ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. Денежная сумма, выдаваемая в счет предстоящих платежей. 4. Раздвоенное судно. 6. Дочь Зевса, постоянно навещавшая А.С.Пушкина. 7. Ряд следующих друг за другом повозок с грузом. 9. В России XV—XIX вв.: натуральный налог с народов Сибири. 10. Любовь, которая сердца испепеляет до конца. 13. Один из банды «Черная кошка» («Место встречи изменить нельзя»). 17. Певчая птичка, как пленочка на остывшем молочке или «крышечка» на свежем пивке. 18. Сорт перца. 20. Неумеренная утренняя прохлада. 21. Прекрасная по музыке и печальная по сюжету опера про Виолетту и Альфреда. 22. Слабый горький привкус. 23. Шотландский доктор. 24. Няня для больного. 25. Способ продажи товаров. 26. Российский монарх. 28. И преступный, и из периодической системы Менделеева. 32. И «трилл», и «педигри», и «вискас». 36. Определенная часть, период спортивной игры. 37. Острова в Малайском архипелаге, принадлежащие Индонезии. 38. Посланец темных сил. 39. Деликатес для Шарика.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Устная издевка. 2. Техническое приспособление для создания очереди среди стреляющих. 3. Армейский босс с лыжками. 4. Боевое построение пехоты четырехугольником для отражения атаки со всех сторон. 5. «Ходули» (жарг.). 6. Батончик. 8. Изображение, предмет, которым что-нибудь обозначается. 9. Еще трезвый человек. 11. Убийство времени с помощью вязания или вышивания. 12. Плотная и упругая мышечная связка. 14. Мистическое столотоверчение. 15. «Священная война» мусульман против иноверцев. 16. Увертюра к литературному творению. 17. Похититель Прекрасной Елены (мифол.). 19. Длинная веревка с затягивающейся петлей на конце для ловли животных. 27. Минерал, подолочный камень. 29. «Блюзок... да не укусишь». 30. Любитель находиться под каблучком, и не в переносном смысле. 31. Ее сделал священнослужитель на могиле своей собаки. 33. У китайцев есть кисло-сладкое кушанье в сахаре «тань су ю». Что в его основе? 34. Пора рубить елку. 35. Воздержание от скоромной пищи.

Апельсиновый кекс

РЕЦЕПТ

Время приготовления: 1 час
Количество: 4—6 порций

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Мука 2 дл
Овсяные хлопья 1 дл
Масло сливочное 180 г
Сахар 150 г
Яйцо 3 шт.
Апельсин 1 шт.
Разрыхлитель 1,5 ч. л.
Корица, кардамон по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Масло растопить, растереть с сахаром. Добавлять яйца по одному, сильно взбивая. Перемешать сухие ингредиенты. Натереть цедру с апельсина. Сам апельсин нарезать на мелкие кусочки. Перемешать с сухой смесью и аккуратно ввести в тесто.
Духовка: 180 °С, 40—45 минут.

