

Nro 12 2019 • SUOMEN VENÄJÄNKIELINEN KUUKAUSJULKAISU

# СПЕКТР

РУССКОЯЗЫЧНАЯ ГАЗЕТА ФИНЛЯНДИИ • № 12 2019

Подписка на газету «Спектр»  
по электронной почте:  
[info@spektr.fi](mailto:info@spektr.fi)

Закажите газету  
в библиотеку  
вашего города!



Причины  
кризиса

стр. 3

Рождество  
в Хельсинки

стр. 11

Радиошоу  
на русском

стр. 12

Худеем  
к праздникам

стр. 13

# RAJA MARKET

• Vaalimaa • Kotka • Lappeenranta • Imatra

Предложения гипермаркетов Раямаркет

<p><b>СЫР ОЛЬТЕР-МАННИ</b> 500 г (5,00/кг)  <b>СЫР ОЛЬТЕРМАННИ</b>                  17% 450 г (5,55/кг)                  Норм. цена 3,99/шт  <b>10,00</b> ндс 14% /4 шт  <b>8,77</b> /4 шт</p>	<p><b>СЫР GRAN CASTELLI</b>                  200 г (12,95/кг)  <b>2,59</b> ндс 14%  <b>2,95</b> экспорт</p>	<p><b>СКАНДИНАВСКАЯ КРАСНАЯ ИКРА</b>                  ПРЕМИУМ 250г (39,96/кг)                  Норм. цена 12,90  <b>9,99</b> ндс 14%  <b>8,76</b> экспорт</p>
<p><b>ШАМПУНЬ И КОНДИЦИОНЕР TIGI BED HEAD</b>                  2x750 мл (9,00/л)                  Норм. цена 24,90                  РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ  <b>45%</b> экспорт  <b>10,89</b></p>	<p><b>LASSIE ДЕТСКИЕ ЗИМНИЕ КОМБИНЕЗОНЫ LASSIETECH OULAS</b>                  Норм. цена 79,90                  - размеры 92-128                  - цвета: черно-серый, розово-серо-черный  <b>31%</b> экспорт  <b>54,90</b> ндс 24%  <b>44,27</b> экспорт                  ЭКОНОМЬ 25 евро</p>	<p><b>ЖИДКОСТЬ ОМЫВАТЕЛЯ ЛОВОБОВОГО СТЕКЛА</b>                  20°C 5Л (0,67/л)  <b>10,00</b> ндс 24% /3 шт  <b>8,06</b> экспорт</p>
<p><b>СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК OMO UNIVERSAL</b>                  8,4 кг (1,19/кг)                  Норм. цена 17,90  <b>44%</b> экспорт  <b>10,00</b> ндс 24%  <b>8,06</b></p>	<p><b>ПРЕДЛОЖЕНИЯ В СИЛЕ 11.12.2019 – 21.1.2020 ИЛИ ПОКА НЕ ЗАКОНЧИТСЯ ТОВАР</b></p>	

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-сб 7-20, вс 9-19  
 Kotka: Jumaliniementie 6, Karhula пн-пт 8-20, сб 8-19, вс 10-18  
[www.rajamarkef.fi](http://www.rajamarkef.fi)

**найди время для себя**

**HELSINGIN AIKUISOPISTO**  
 ЦЕНТР БЛАГОПОЛУЧИЯ И ОБУЧЕНИЯ

- Выучи хорватский
- Развей супер-память
- Напиши комедию
- Издай эл. книгу
- Создай миниатюрную скульптуру
- Зарядись на семейной йоге
- Выучи финский
- Рифмуй в рэп-мастерской
- Пройди курсы коммуникации

1000+ курсов | [helao.fi](http://helao.fi)

**Приходите учиться экологическому менеджменту в SYKLI!**

Вы заинтересованы в развитии окружающей среды, системе управления обращением с отходами и цикличной экономике? Школа окружающей среды Финляндии SYKLI предлагает разностороннее обучение в области экологии, что дает возможность получить профессиональную квалификацию в этой сфере деятельности.

Обучение подходит как для работающих, так и для ищущих работу. Обучение может проводиться днем или в режиме онлайн. Приходите к нам на информационное мероприятие 17.12. в 9 утра, чтобы послушать о возможностях нашего обучения. Зарегистрируйтесь здесь: [www.bit.ly/2Qv6bxR](http://www.bit.ly/2Qv6bxR)

**SYKLI**  
[www.sykli.fi](http://www.sykli.fi)

**Euro-East**  
 Makeja Maailmalta

**К Рождеству и Новому Году!**

Покупайте в магазинах Финляндии.

**Подробности на сайте: [www.euro-east.fi](http://www.euro-east.fi)**

**KING LINE**

ПАССАЖИРСКИЕ ПЕРЕВОЗКИ  
 РОССИЯ - ФИНЛЯНДИЯ - РОССИЯ  
**LUX-КЛАССА**

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 ПОЕЗДОК 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](mailto:kingline2004@mail.ru)  
[www.kingline.ru](http://www.kingline.ru)

## За свободу выбора жизненных принципов

В последние годы можно наблюдать изменения в политике и политическом диалоге. В дискуссиях стали реже затрагиваться такие традиционные темы, как экономика, образование, медицина и политика безопасности.

Все чаще основными темами публичных политических выступлений становятся проблемы так называемой политики идентичности. Эти дискуссии вызывают острую реакцию в обществе и заставляют каждого из нас занимать принципиальную позицию. Чаще всего вопросы идентичности поднимаются в обсуждении особенностей питания, пользования теми или иными видами транспорта, прав и обязанностей меньшинств, иммиграции или соблюдения христианских традиций в школах.

Этой осенью обсуждение данных вопросов велось как на федеральном, так и на муниципальном уровнях. Приведу лишь три примера такого обсуждения.

Одним из обсуждаемых вопросов этой осени стал вопрос общественного питания: многие политики хотели бы исключить мясо из меню школ и домов престарелых. Один из депутатов городского собрания Хельсинки даже выступил с инициативой о полном исключении молока из ассортимента столовых муниципальных учреждений.

Второй горячей темой городской политики стал транспорт и передвижение. Партия зеленых, Левый Союз и социал-демократы выбрали линию системного и прагматичного осуждения использования личного транспорта в Хельсинки.

Так, усилиями представителей этих партий был отвергнут проект стро-

ительства подземного тоннеля, который значительно облегчил бы транспортную нагрузку на улицы нашего города, одновременно повысив качественные показатели общественного транспорта. Еще одним примером таких недружественных по отношению к личному транспорту действий можно считать прошлогоднее снижение скоростного режима в черте центра города до 30 км/ч. Я как депутат городского собрания пытался выступить против этого нововведения, но проиграл голосование, и ограничение вступило в силу.

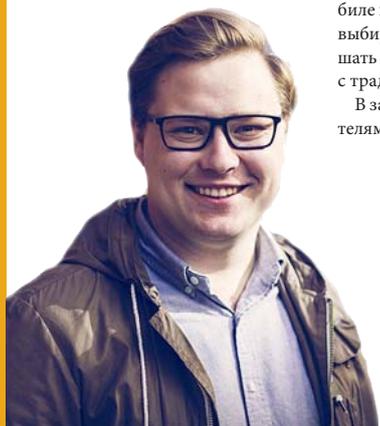
Третьей темой, которая обсуждалась даже на федеральном уровне, стала тема сохранения традиций празднования Рождества. По мнению многих политиков, школьные праздники Рождества нельзя проводить в церквях. Аргументация сторонников данного тезиса понятна: свобода вероисповедания является безусловным и гарантированным правом каждого, поэтому никого нельзя заставлять принимать участие в религиозных мероприятиях. Однако полное согласие с данными аргументами не означает автоматического отказа от давних традиций школьных праздников, будь то Рождество или праздник окончания учебного года.

Я не приверженец политической полярности. Практика, предлагаемая как единственно верное решение вопроса, редко когда оказывается долгосрочным решением. Необходимо терпение. Я верю в свободу и не считаю, что государство или муниципалитет в лице представляющих их чиновников и депутатов должны навязывать обществу жизненные принципы. Долгосрочное решение не может быть принудительным.

Каждый должен иметь возможность выбора, что ему есть и пить. У человека должно быть право самому выбрать, как ему передвигаться: на трамвае, пешком, на автомобиле или велосипеде. Каждый сам должен выбирать, где и как ему жить. Нельзя лишать людей права на жизнь в соответствии с традициями и принятыми устоями.

В заключение хочу пожелать всем читателям хорошего Рождества и Нового года!

Свои вопросы  
депутату городского  
совета Хельсинки  
Даниэлю Сазонову  
(Коалиционная партия)  
вы можете присылать  
по адресу:  
info@spektr.fi



## Стал ящик почтовый ненужным предметом

### Или размышления о том, что остановило работу финской почты на несколько недель и чем это обернулось.

#### В погоне за бонусами

Практически весь ноябрь работа финской почты была полностью парализована: работники почты возмутились предложенными им новыми условиями трудового договора и объявили забастовку. И пока почтовые работники отстаивали свои права, все жители страны смогли понять, что роль почты в современном мире высоких технологий ничуть не изменилась.

Сначала многим казалось, что пустые почтовые ящики не такая уж и беда, но уже через несколько дней забастовки стало понятно, что это настоящая катастрофа. Несмотря на все достижения технического прогресса, почта по-прежнему остается важным элементом цепочки расчетов между поставщиками и потребителями. По мере роста доли покупок в интернет-магазинах роль почты, как основного игрока на рынке доставки товаров увеличивается, а забастовка практически парализовала работу этого сектора.

Пока профсоюзные лидеры пытались найти компромисс в переговорах с правительством, о забастовках солидарности стали заявлять и другие профсоюзы, решившие поддержать своих товарищей. В результате работодателям пришлось пойти на уступки и отказаться от планов по экономии средств за счет снижения заработной платы рядовым работникам почты.

Поводом для столь масштабной забастовки сразу нескольких профсоюзов стало решение, которое приняла одна из крупнейших государственных компаний Posti Group Oyj. Решение предполагало перевод семи сот работников в сферу действия другого коллективного отраслевого договора, следствием чего ожидалось снижение заработной платы на тридцать процентов.

На фоне растущих бонусов директоров и управляющего состава компании этот шаг был справедливо расценен профсоюзом PAU как циничное попрание прав простых работников. Переговоры шли трудно, профсоюзы не собирались сдавать свои позиции и в результате добились успеха. Согласно достигнутой договоренности, все условия отраслевого коллективного договора остаются в силе с полной гарантией их неизменности.

По одной из версий, правление почты

уведомило профильного министра Сирпу Паатеро о принятом решении только по факту его принятия, хотя ранее министр заявляла, что была в курсе грядущих перемен, так или иначе «частный» вопрос трудового договора для семисот работников почты в результате имел самые серьезные последствия для правительства Антти Ринне.

#### Финляндия оказалась на краю политического кризиса

Сложившаяся политическая ситуация стала самой обсуждаемой темой ноября. Внимание всех финских СМИ было приковано к процессу решения спора, по мере развития которого журналисты стали задавать вполне логичные вопросы о причинах происходящего. Оппозиционные партии также обратили внимание на странные расхождения в публичных заявлениях руководителя Posti Group Туркки Куусто, премьера Антти Ринне и министра Сирпу Паатеро.

До сих пор достоверно неизвестно, было ли решение правления Posti Group принято с согласия министра Паатеро или нет. Противоречивые заявления Сирпу Паатеро и премьера Ринне, по мнению представителей оппозиционных партий, либо говорят об отсутствии контроля за действиями государственных компаний, либо прямо указывают на неэффективность работы министра, в прямые обязанности которого входит осуществление надзора за деятельностью государственных предприятий. В результате этой истории, сначала свой пост покинула министр Паатеро, а позже свои полномочия сложил и премьер-министр Антти Ринне. Под вопросом остается продолжение деятельности нынешнего кабинета министров Финляндии. Перед новым премьером помимо основных обязанностей, будет стоять задача по восстановлению доверия к правительству страны.

В современной истории Финляндии это не первый правительственный кризис, причиной которого стали решения, принятые руководством государственных корпораций. Однако каждый подобный случай становится ударом по репутации правительства и подрывает доверие к системе.

В. Г.

# Спектр

Издатель/Julkaisija:  
Spektr Kustannus Oy  
Ludviginkatu 6, 00130 Helsinki

info@spektr.fi, www.spektr.fi  
Редакция/Toimitus:  
+358 50 513 49 66,  
+358 40 504 30 17

Маркетинг, продажа рекламы  
Markkinointi ja ilmoitusmyynti:  
Spektr Kustannus Oy

«Спектр» № 1 / 2020  
выдет 22.01.2020  
подача материалов до  
08.01.2020

Главный редактор  
Владимир Гусатинский  
Дизайн  
Алексей Иванов

Волонтеры  
Эйла Хонкало,  
Наталья Михайлова  
Амиран Зойдзе  
Владимир Фицалев

Пäätoimittaja  
Vladimir Gusatinsky

Ulkoasu  
Alexei Ivanov

Avustajat  
Eiia Honkasalo  
Natalia Mihailova  
Amiran Zoidze  
Vladimir Pishchalev

Макет и верстка/Taitto:  
Spektr Kustannus Oy

Типография/Painopaikka:  
Botnia-Print Oy, Kokkola.  
Тел./puh. 06-827 2000

Тираж номера (экс.)/  
Painosmäärä (kpl) 17 000  
ISSN: 1456-7679

Обложка / Kuva:  
Jussi Hellsten

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

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 редак-  
цией фотоматериалы и рукописи не  
возвращаются и не рецензируются.

SPEKTR-LEHDEN SAAT  
mm. SEURAAVISTA PAIKOISTA:  
Helsingin Yliopisto • SokosHotellit • Aero-  
flotint toimisto • Helsingin matkailutoimisto  
• Suomi-Venäjä Seura • Makasiinitermi-  
naali • Kirja- ja lehtikauppa RUSLANIA •  
Kaupungin kirjastot • Kulttuurikeskus Cai-  
sa • Työväenopisto • Suomalais-Venäläinen  
koulu • Venäjän Federaation konsulaatti •  
Moscow Trade House • Kohtamispaiikka  
Kasi • Venäjän tiede- ja kulttuurikeskus •  
Ortodoksiset kirkot • Inkerikeskus • Työvoimatoimistot • Sosiaali- ja terveysvirasto •  
Ulkomaalaispoliisi Pasilassa • Sadko-klubi  
• Itäkeskuksen uimahalli • STOA • Kierrä-  
tyskeskus • Satamat • Lentokenttä • Kan-  
nellalo • Turku • Kouvola • Kotka • Hamina  
• Lappeenranta • Imatra • Loviisa • Vaalimaa  
• Nuijamaa • Moskovan, Pietarin, suurlähe-  
tystön konsulaattiasiat



# Санкт-Петербург: финские каникулы на Неве

По разным данным Петербург, в 2018 году город посетило от 8,5 до 15 млн. человек.

Кто не знает Петербург?

Здесь огромное количество маршрутов, программ и туристов. По разным данным, в 2018 году город посетило от 8,5 до 15 млн. человек.

Приезжающим легко получить «стандартный экскурсионный набор» из обзорной экскурсии, посещения Эрмитажа, Стрелки Васильевского острова, Петропавловской крепости, Марининского театра и... – того, что на слуху и на виду. Кому-то это покажется достаточным, чтобы считать знакомство с городом на Неве состоявшимся, а тем, кто хочет полюбить Петербург так, как любим его мы, коренные петербуржцы, хочется показать гораздо больше. Сам по себе набор великолепен,

но годы стандартного массового применения привели к парадоксальному результату: город как бы «проходит» мимо, оставляя в душе и памяти чувство усталости от скопления людей и суеты.

Между тем, у жителей Финляндии есть возможность «получать» город на Неве регулярно и понемногу, что называется, «без переделки и пресыщения». И все благодаря недавнему введению упрощенного порядка получения российской визы.

Петербург, как истинный бриллиант, состоит из тысячи граней. И если вы принадлежите к числу тех, кто хочет добавить этот бриллиант в свою коллекцию, то имеет смысл посвятить этому городу хотя бы несколько визитов:

по поездке на грань.

Тематик много. На любой вкус, возраст, состав компании. В самом общем виде мое персональное видение, с некоторыми примерами далеко не всегда общетурстических мест, выглядит так:

- дворцовый (имперский) Петербург (особняки, парковые ансамбли Гатчины, Ораниенбаума, Петергофа, Стрельны, Царского Села, Павловска);
- духовный, храмовый (Воскресенский Смольный собор со смотровой площадкой на высоте 50м; один из храмов Василия Косякова, как пример гениальной инженерной мысли; Благовещенская церковь Александро-Невской лавры – старейший сохранившийся храм Санкт-Петербурга);
- «900 дней и ночей Ленинграда» (Монумент героическим защитникам Ленинграда на площади Победы);
- музейный («Планетарий», «Му-

зей воды», музей в Нарвских воротах);

- путешествие в разрезе эпох (становление флота, война со Швецией, освобождение Финляндии);
- «Финский Петербург» (Зимний Дворец, Мраморный дворец с памятником Александру III, особняк Нейдгарта, Музей-усадьба И.Е.Репина «Пенаты»);
- архитектурный (конструктивизм, русский стиль, модерн, др.);
- экскурсионный (на двухэтажном автобусе Hop-on/hop-off «Сити Тур» или авторские экскурсии);
- музыкальный (клубы, старинные особняки, храмовая музыка, Государственная академическая капелла, Санкт-Петербургская Филармония джазовой музыки, «Открытая киностудия «Лендок»);
- спортивно-физкультурный (стадион «Газпром Арена», танце-

важные конкурсы, прогулки вдоль Финского залива);

- «технический» (Музей городского электрического транспорта, Музей железных дорог России, прогулка на ретро-трамвае, Варшавский вокзал, экскурсия по станциям метро).

Разумеется, при планировании экскурсионных визитов учитывайте массу нюансов: время года, пик туристического сезона, городские масштабные праздники – незнание осложнит визит.

Чем, например, можно напугать петербуржца летом? Прочувствовала на себе, хотя коренная петербурженка и живу здесь с пеленок (в прямом смысле): праздником «Алые Паруса», Днем города, Днем ВМФ, потому что в центре города, еще задолго до мероприятия, перекрывают проспекты и улицы, что может стать неожиданностью.

Куда летом даже не стоит соваться? В Эрмитаж, Русский музей, дворцы пригородных рези-

денций (подчеркиваю – во дворцы, в парках летом гулять самое время), на Невский проспект (вне зависимости от времени суток), в Летний сад. Ну, и в прочие культурные места из экскурсионных каталогов. Зато зимой или поздней осенью эти достопримечательности превращаются в уютные, теплые, почти домашние.

Традиционно считается, что в Петербурге ветрено, холодно и сыро в любое время года, кроме периода белых ночей. С одной стороны, не поспоришь. Так и есть. С другой, мы-то здесь живем, и не в первом поколении. Норвежская поговорка гласит: «Не бывает плохой погоды, бывает неправильно подобранная одежда».

Рекомендация аборигена, давно потерявшего счет сломанным от ветра зонтам: чтобы влюбиться в Петербург, летом загляните к нам на день, желательно в будний, когда меньше пробок и очередей. Ваш маршрут: обзорная экскурсия на автобусе, прогулка по рекам и каналам, разведение мостов на Неве, остальное же припасите на осень, зиму и весну.

Если говорить предметно, сейчас самое время запланировать первое, достаточно основательное, но все же неуготительное, двухдневное знакомство с Петербургом: впереди Рождественские каникулы – пора семейного развлекательно-полезного отдыха.

В свое время, благодаря хорошему знакомому, я познакомилась с историческим анекдотом, приписываемым голландскому королю Иосифу II (1741–1790гг.). Якобы августейший монарх любил его рассказывать при каждом удобном случае: «Вообразите, что пять или шесть человек идут в воскресенье вместе и дружно разговаривают. Придя на Невский проспект, они расходятся по раз-

ным сторонам, уговариваясь в тот же день отобедать или быть ввечеру вместе. Все они идут к обедне, но только один идет в русскую церковь, другой – в лютеранскую, третий – в реформатскую и так далее: все они были различных вер».

Тот же знакомый поведал об истоках веротерпимости в Санкт-Петербурге. Они лежат в Манифесте о наделении иностранцев многими привилегиями, в том числе, о даровании им свободы вероисповедания, изданном Петром I в 1702 году. Манифест издан российским императором, чтобы привлечь иноземных профессионалов для реформирования страны и строительства новой русской столицы. Незримо Манифест действует и по сей день.

Для наших финских друзей наверняка будет любопытно посетить христианские храмы неправославной традиции: Анненкирхе (лютеранская церковь святой Анны), Церковь Святого Апостола Иоанна, Петрикирхе (Немецкая евангелическо-лютеранская церковь святых Петра и Павла), Римско-католическая церковь св. Екатерины (Базилика св.Екатерины Александрийской), Собор Святого Михаила (лютеранский Михайловский собор). Многие из них открыты в качестве концертных залов, а на Рождество будут и службы, и концерты.

В православных храмах города новогодние праздники и Рождество также сопровождаются концертами и спектаклями: Свято-Троицкая Александро-Невская Лавра, Собор Владимирской иконы Божией Матери... Практически в любом крупном храме найдется, что посмотреть всей семьей.

Наш европейский город славен традиционными рождественскими ярмарками: при храмах, на площадях. Например, перед Театром

юного зрителя имени А. А. Брянцева, на территории культурных пространств («Севкабель Порт»), в учебных заведениях (Deutsche Schule), в христианских храмах (Анненкирхе).

Переходим к вечерней программе. Традиционно, она подразумевает «обязательную» прогулку по дворцовым интерьерам и увлажнение слуха звуками классической музыки. Желательно, чтобы они сопровождалась притоптываниями «маленьких лебедей» на фоне Бахчисарайского фонтана и щелкающего орехи Щелкунчика. Финальный аккорд – фотосессия на фоне городских красот.

Достижимо, если заглянуть в один из отреставрированных особняков петербургской знати. Российская аристократия не меньше венценосных особ любила роскошь, музыку, жила в эксклюзивных по полету инженерной мысли и дизайнерскому оформлению особняках, содержала домашние театры и коллекционировала предметы искусства. Многие из таких островков богатства отреставрированы, восстановлены и используются по прямому назначению. То есть, если в 19 веке во дворце размещался театр, то особняк используется под театр и теперь.

Тут появляется шанс разом одолеть группу коварных зайцев: увидеть собственными глазами, да еще и вблизи, условия, в которых жили знаменитые государственные деятели и вельможи, и расширить кругозор – для таких мест, как правило, ставят спектакли, адаптированные к размерам залов. По сути, зритель приходит в «контактный» театр, с максимальным приближением и к исполнителям, и к декорациям, и к музыкантам. Фотографии в дворцовых интерьерах выходят феерическими и по красоте, и по



Татьяна Любина, коренная петербурженка, страстная почитательница любимого города, консультант по туризму, журналист lubina\_tanya@mail.ru, тел.: 8 (921) 963 78 51

насыщенности деталями, херувимами, вензелями и лепниной. И это – в одно время и в одном месте (победа над суровым трафиком). Постановки заканчиваются не позднее 22-00. Налицо экономия и времени, и денег.

Наглядный пример такого рода архитектурно-музыкально-театральной альтернативы – уютный особняк фон Дервизов на Галер-

ной улице. Он же – Государственный камерный музыкальный театр «Санкт-Петербург Опера». Интерьеры особняка роскошны даже по меркам избалованных петербуржцев.

Новая достопримечательность Петербурга, интересная как взрослому, так и детям – реплика 54-пушечного линейного корабля петровской эпохи «Полтава». Здесь вас ждет и экскурсия, и мастер-классы, и собственноручный выстрел из старинной пушки.

После «Полтавы» логично переместиться на остров Новая Голландия с его уютными кафе и роскошной детской площадкой в виде деревянного корабля на стапеле. Согласитесь, оригинальная программа для всей семьи вне зависимости от погодных условий.

Для детей и технических эстетов рядом с островом располагается Центральный военно-морской музей имени императора Петра Великого. Если и этого покажется мало, то на десерт предлагаю посетить музей-макет «Петровская Акватория», его экспозиция – реконструкция достопримечательностей Петербурга и пригородов, связанных с историей создания города и российского флота.

Перечитала написанное и поняла, что эта статья – попытка объять необъятное, что невозможно по определению. Но если кому-то эта тема покажется заслуживающей внимания, рада пообщаться предметно. Пишите, звоните. Приезжайте, у нас интересно, вам понравится.

P. S. В любую погоду...

Татьяна Любина



# Украина: повестка дня глазами философа

Томас Воллгрэн, доктор философии и доцент университета Хельсинки, в начале ноября посетил Киев. Хотя визит к коллегам по двум киевским университетам носил академический характер, в наше время любая научная дискуссия имеет абсолютно прикладной характер. Томас провел в Киеве три дня. Три дня, заполненные встречами со студентами, научными работниками и дискуссиями о настоящем и будущем Украины и Европейского Союза.

Профессор Воллгрэн отмечает, что реальность Киева, наверняка, очень отличается от других регионов Украины, «особенно тех частей страны, которые страдают вследствие войны». А Киев, в это время, «оставляет впечатление вполне преуспевающего города, не очень знакомого с бедностью». Томас отмечает, что «многие столицы Западной Европы, в отличие от Киева, поражают количеством бездомных и отчаянной бедностью. Конечно, и в Киеве есть бездомные, но их гораздо меньше, чем в том же Париже. Да, я знаю, что Украина бедна, но Киев не оставляет ощущения, что ты находишься в стране, которая переживает глубокий кризис...».

Томас отмечает, что Киев его приятно удивил высокой степенью интереса людей к дискуссиям на социальные и политические темы: «На открытых дебатах в одном из клубов мы говорили около четырех часов: так много вопросов было у людей. При этом я не чувствовал усталости, хотя до этого была еще одна встреча, которая тоже длилась не менее четырех часов, а потом был ужин с дискуссией на пять часов. Но все участники встреч были такими приятными людьми, для которых дебаты на сложные политические темы не исключали хорошей шутки и положительного настроения. Я не понимаю, где источник поддержки войны и насилия, где корни той поддержки крайнему национализму, который остается важным элементом внутренней политики и нового руководства страны».

Томас Воллгрэн так описывает своих собеседников в Киеве: «Это были интеллектуалы, которые находятся в оппозиции продвигающейся политике поляризации общества, которую проводит правительство Украины. Это – люди, которые делают все, чтобы страна двигалась к миру и демократии, которые обеспокоены отрицательным влиянием войны и, отнюдь, не согласны с тем, чтобы эксклюзивный украинский национализм

был будущим Украины».

Среди проблем, которые киевские собеседники финского философа выделяют как наиболее острые, есть вопрос русского языка. «Они выражали огромную обеспокоенность языковой политикой. На русском говорит половина, если не больше, населения страны. А русский, при этом, исключен из школьной программы. Это – абсурд. Как с точки зрения гуманистических социальных перспектив, так и с точки зрения культурных перспектив, это – путь, который ведет к катастрофе», – говорит Томас Воллгрэн, финн, родным языком которого является шведский.



Томас Воллгрэн

Томаса поразило, что на всех многочисленных встречах с самыми разными людьми, «спектр политических проблем, которые были им интересны, не имел ничего общего с тем, что рассказывают об этом СМИ Западной Европы. Мы вообще никак не обсуждали Трампа и Джона Байдена. Не было вопросов и о политике Евросоюза в отношении Украины. Повестка для политически и социальной активной части киевского общества абсолютно иная».

О чем же переживают те киевляне, с которыми встречался Томас Воллгрэн и кого он описывает как «люди разной глубины левых взглядов»? «Их волнует решение весьма приземленных, очень конкретных проблем: как выстроить элементы дискуссии, которые помогли бы сделать страну искренне демократической, как создать атмосферу, в которой граждане Украины могли бы свободно рефлексировать на интересующие людей темы, чтобы «в споре рождалось решение», как защитить тех журналистов, которые подвергаются уголовному преследованию только за то, что они рассказывали о событиях на Донбассе, как поддержать тех журналистов, которые выступают с критикой антироссийской риторики, как организовать безопасность от нападений неонацистов на демократически настроенных людей. Люди предпочитают обсуждать такие конкретные шаги в зоне боевых действий, нацеленные на улучшение положения мирного населения, как, например, увеличение количества блокпостов, чтобы сократить очереди. Люди ищут безопасные площадки для диалога между представителями противоположных друг другу сторон конфликта».

Среди вопросов, которые киевляне так охотно обсуждали с Томасом Воллгрэном, были и надежды и разочарования украинского общества после Майдана. «Вы знаете, действительно часть украинцев верит, что интеграция страны в глобальную систему рыночной экономики на условиях ЕС, МВФ и других влиятельных игроков современности, сделает их преуспевающими. Это – иллюзия. Украина никогда не будет интегрирована на справедливых условиях. Этот вывод – не итог моей поездки: я сделал его давно. Мировой порядок разваливается и мы сейчас наблюдаем глобальную интеграцию богатей в отдельный класс. Этот процесс пока не сильно затронул Финляндию, но и у нас уже есть те, кто считает, что большая часть людей просто не нужны. Не нуж-

ны для целей капиталистического производства и воспроизводства. Если использовать менее резкую терминологию, то в целях «устойчивости индустриального роста». У многих украинцев до сих пор в сознании живет фантазия о том, что они смогут повторить скандинавскую модель развития через интеграцию с ЕС. Этого не произойдет. Как в силу экологических причин, так по причине технологических изменений и политических тенденций. Это – не пессимистический, а реалистический прогноз. Посмотрите на рост популярности «Истинных Финнов», посмотрите на то, что происходит в Испании, на то, что случилось в Чили и Боливии. Мы наблюдаем стремительный рост авторитарного капитализма. Прекрасным примером такого слияния технократических и бизнес-элит является Китай. Но я надеюсь, что простые люди все-таки смогут объединиться и изменить направление развития. Это – то, ради чего я работаю. Легко понять, почему режим Украины настаивает на фантазиях рыночной экономики. Весьма привлекательно получить потребительский рай и социальную справедливость. Ну, если не социальную справедливость, то потребительский рай. Люди не понимают, что их можно достичь не обязательно через глобальный рынок. И украинским элитам это тоже не понятно».

Томас обратил внимание на то, что его украинские коллеги «очень интересовались мнением о том, насколько успешны идеи либерального рынка в Западной Европе. И, кажется, многие вздохнули с облегчением, когда услышали, что либеральная модель переживает жесткий кризис в Западной Европе. Она абсолютно не работает в интересах простых людей, а дает толчок росту ультра-правых тенденций, увеличивая разрыв между богатыми и бедными».

Профессор Воллгрэн не заметил никаких признаков фрустрации в той среде интеллектуалов Киева, с которыми он встречался. «Есть легкая ностальгия по старым мечтам о быстрых изменениях, которые принес с собой Майдан, – говорит Томас. – Но люди сейчас в большей степени реалисты. Они встречаются, чтобы обсуждать защиту основных прав. Они считают важным то, что президент Зеленский идет на отвод войск в некоторых точках. Те, кого я встретил, не оставляют ощущение победенных. И они никого не винят. Я ни разу не слышал, что, мол, «люди пассивны». Но они очень встревожены тем влиянием, которое агрессивные националисты оказывают на политику правительства. Люди также мне го-

ворили о том, что националисты до сих пор не имеют поддержки в самом обществе. Но несмотря на то, что они не обладают такой поддержкой, они опасны, потому что милитаризованы».

Томас Воллгрэн также заметил огромный контраст между Украиной в подаче западных СМИ и реальностью Украины. Он говорит: «Сейчас Украина в наших СМИ подается только в контексте Трампа. Мы смотрим на Украину через призму внутренних дел США. Но украинцам это не интересно. У них есть проблемы с коррупцией. Но в какой степени тот или иной американский парнишка участвовал в коррупционных схемах украинской компании – на периферии дискуссии внутри Украины. Я также был удивлен, что роль ЕС в конфликте на Донбассе также не является темой дискуссий».

Какова же шкала приоритетов для дискуссий внутри Украины? Профессор Воллгрэн говорит: «Самая важная тема для обсуждений – восстановление доверия между Донбассом и остальной Украиной. Очень многие разделяют мнение, что корни конфликта – внутри, а не извне Украины. Люди не рассчитывают на поддержку из-за рубежа, чтобы урегулировать конфликт. Наоборот, они категорически против любого внешнего вмешательства, будь то Россия или ЕС с США. У меня вообще возникло ощущение, что мои собеседники гораздо более заинтересованы в восстановлении доверия с Донбассом и Россией, а не с западным полушарием. Нас они больше видят в качестве безопасной площадки для их собственных усилий в целях достижения мира. Я задавал вопрос, что может сделать Финляндия как председатель ЕС? Им это не было интересно. Более того, они ставят вопрос, а если ЕС, Россия или США захотят осуществить некие шаги, будь это на пользу или во вред Украине? Они не ожидают, что конфликт будет разрешен через верхи. Они просто хотят, чтобы ЕС хотя бы перестал оказывать поддержку тем силам в Украине, которые являются причиной бардака. Они хотят, чтобы Запад сделал более публичными тех, кто противостоит бардаку и перестал закрывать глаза на тех, кто его создает».

Визит профессора Воллгрэна в Киев начался в день освобождения города от нацистов. Он возложил цветы к монументу памяти освободителям. «Я считаю, что освобождение от нацизма – то, о чем необходимо помнить, – сказал Томас Воллгрэн. – Я считал важным продемонстрировать мою поддержку».

Оксана Чельшева

# Дальневосточный вояж шкипера Гека

В Российской империи уроженцы Великого княжества Финляндского делали карьеру не только в столичном Санкт-Петербурге. Иногда судьба забрасывала их на другой конец континента, а их жизнь могла бы стать основой для настоящего блокбастера, например, история жизни и путешествий Фридольфа Гека.

Наш герой родился 11 января 1837 года (за месяц до роковой дуэли Пушкина) в Экенесе, он же Тамми-саари. Род Геков, как пишут биографы, был дворянского сословия, но к середине 19 века уже довольно сильно обедневший.

**Фридольф Фабиан Хек (Fridolf Fabian Höök)** первый раз ступил на палубу корабля в 11-летнем возрасте, и не столько от романтики, сколько от желания вырваться из беспросветной нищеты. Несколько лет он ходил юнгой на шхуне «Ольга», и несмотря на тяготы службы, почувствовал вкус к морскому делу. В 1855 году он, имея за плечами приличный стаж морской работы и основательные знания, которыми с ним делились опытные моряки, поступил в мореходную школу в городе Або (Турку).

Спустя два года Фридольф Хек сдал экзамен на штурмана и стал искать место дальнейшей службы. Выбор был простой: либо местные рейсы за небольшую плату, либо дальние путешествия, рискованные, но и прибыльные. И Хек, который к тому времени стал звать на русский манер Фридольфом Кирилловичем Геком, решил отправиться на бриге «Граф Берг» не куда-нибудь, а на далекий Тихий океан.

Бриг должен был заниматься китобойным промыслом. Это был очень опасный промысел, совсем не такой как сейчас: китов били ручными гарпунами, которые гарпунеры метали, сидя в шлюпках. Физически сильный Гек подписался быть гарпунером и три года мотался по морям русского Дальнего Востока, поражаясь дикости и богатству этого края.

Хорошо зарабатывал, Гек вернулся на родину в Финляндию, чтобы продолжить свое морское образование, и в марте 1863 года в возрасте 26 лет стал шкипером дальнего плавания. Шкипером в России до 1902 года называли капитанов торговых судов, так что в своей карьере молодой финн поднялся весьма высоко. В 1864 году Гек ушел на финском судне «Геркулес» в кругосветное плавание, которое продолжалось три года.

Вернувшись из плавания, Фридольф Гек, человек со статусом и хорошим заработком, столкнулся с последствиями ужасающего массового голода в Финляндии, который как раз пришелся на эти годы. Люди искали любые способы не столько улучшить свою жизнь, сколько элементарно спастись от

голодной смерти.

Поэтому неудивительно, что уже в 1867 году стали появляться всевозможные общины, или как тогда говорили «коммуны», желающих переселиться в более благодатные места. Царское правительство, в лице новоорганизованного Сибирского удельного ведомства, стало предлагать переселение на земли Приморского края, а именно в долину реки Сучан до ее впадения в бухту Находка. Управляющим выделенными землями был назначен уроженец Гельсингфорса Гаральд Фуругельм. Он собирал свою группу, которая должна была отправиться к новым землям на борту парового брига «Находка».

Слухами земля полнится, и неудивительно, что об экспедиции Фуругельма узнал и Фридольф Гек, человек опытный и на Дальнем Востоке бывавший. Он загорелся идеей строительства новой жизни. Известно, что Гек лично, возглавив коммуну в полста душ, отправился в Петербург за материальной поддержкой и получил 30 тысяч рублей серебром беспроцентного займа. В Германии он прикупил бриг водоизмещением 290 тонн, назвал его «Император Александр II», и 26 ноября 1868 года отправился в плавание.

Бриг «Находка» вышел в море первым и прибыл в бухту Находка в апреле 1869 года. В сентябре того же года туда же пришел и бриг Гека. Однако так получилось, что Фуругельм не проявил особой радости по случаю прибытия Гека и предложил второй финской коммуне решать свои проблемы самостоятельно.

Гек возлагал большие надежды не только на огородничество и вообще на сельское хозяйство, но и на китобойный промысел. Он отправился искать место для своей фермы на западном берегу залива Находка и в результате остановился у острова Пуутятин, ближе к современному Владивостоку. Однако несмотря на восхищение природой дела у поселенцев пошли далеко не лучшим образом. Земледелие не оправдало себя, сказалась непривычная разница климата по сравнению с Финляндией, да и китобойный промысел оказался не то, чтобы удачным, а впереди был срок начала выплаты долгов.

В конце апреля 1871 года Гаральд Фуругельм скоропостижно скончался, а спустя месяц возглавляемое им ведомство было ликвидировано. Эксперимент был при-



Фридольф Фабиан Хек

знан неудачным. Гек понял, что теперь у каждого будет своя дорога, и главной проблемой стало наилучшим образом рассчитаться с властями. Бриг «Император Александр II» пошел в уплату долгов, а колонисты разбрелись кто куда. Многие решили отправиться в растущую военную базу Владивосток. К слову сказать, в Приморье до сих пор помнят историю финских колонистов, а их далекие потомки с гордостью вспоминают своих мужественных предков.

Гек же в 1874 году вступил в командование китобойной шхуны «Каролина Торнквист», которая принадлежала его старому знакомому **Отто Линдгольму**. Линдгольм родился на острове Утё в Архипелаговом море. Сейчас это самый южный из всех населенных островов Финляндии. Как видим, полтора века назад в Приморье можно было без проблем практиковаться в шведском или финском языках.

На море дела у Гека пошли не в пример лучше, чем на суше. Заработав неплохую сумму денег, он купил старую шхуну со смешным названием «Морская королева», на которой продолжил охотиться на китов, став наконец-то судовладельцем. Вскоре он женился, и у него родился сын.

В 1877 году приятель Гека **Михаил Янковский**, управляющий золотыми приисками на острове Аскольд, предложил вместе поселиться в бухте Сидими на западном побережье Амурского залива.

Гек согласился: это было гораздо более живописное и удобное место, чем то, где он жил ранее. Спустя год его дом был построен, и он перевез туда семью. А еще через год случилась трагедия — во время отсутствия Гека и Янковского на их дома напали хунгузы, то есть бандиты, приходившие с китайской территории.

Вернувшись, друзья увидели мертвых рабочих и строителей, жена Гека была жестоко убита, а сын пропал. Для Гека осталось одно утешение — в работе. Однако крепкий мужчина сорока с лишним лет не мог навсегда погрузиться в печаль, и по прошествии трех лет траура он влюбился во вдовую уссурийскую казачку **Пелагею Веселаскую**. От первого брака у Пелагеи были две дочери, Елизавета и Наталья, а в 1883 году в семье появилась третья общая дочь Елена.

Тем временем, в 1880 году Владивосток получил статус города и богател прямо, как говорится, в глазах. Крупные промышленники стали задумываться уже не о сиюминутных проектах, а о стратегических планах развития. Для начала нужно было понять, что есть Дальний Восток с позиции его экономических возможностей. У царского правительства не было физических возможностей для подобных исследований. И за дело взялись купцы — Отто Линдгольм и один из «коммунаров» Гека **Аксель Вальден**, который к тому времени хорошо под-

нялся на недвижимости.

В мае 1885 года китобойная шхуна «Сибирь» отправилась к берегам Чукотки. За полгода шхуна посетила 63 точки на побережье Дальнего Востока, начиная от Камчатки и далее на север. Отчет Гека о полезных ископаемых, о наличии питьевой воды, местах потенциальной добычи морского зверя, рыбы, китов были очень ценными. Кроме этого, он привез и ценнейшую этнографическую коллекцию.

После этой частной научно-практической экспедиции китобойный промысел перестал интересовать Гека, и когда в 1892 году российские власти предложили ему возглавить рыбоохранное инспекционное судно «Сторож», он принял решение не раздумывая.

Следующие десять лет были исключительно насыщенными. Кроме рыбоохранной деятельности Фридольф Гек занимался гидрографическими работами, собирал биологические и геологические коллекции. Помимо этого, на борту «Сторожа» проходили практику курсанты мореходных училищ Владивостока. Шкипер Фридольф Кириллович Гек был награжден орденом Станислава III степени, а позднее и более высоким орденом Анны III и II степеней.

Жизнь продолжалась, со всеми своими радостями и печальми. Скончалась любимая жена, падчерицы вышли замуж. В 1903 году вышла замуж и младшая дочь Елена. Шкипер Гек остался один. К тому же его стали мучить сильнейшие головные боли и бессонница. 4 июля 1904 года Фридольф Кириллович Гек застрелился в своей капитанской каюте.

Шкипера Гека хоронил весь Владивосток. По предложению Императорского Русского географического общества, в Амурском заливе именем Гека была названа бухта, а на Чукотке и в Татарском проливе есть мысы Гека. Его именем названа одна из старейших улиц Владивостока.

Память о достоправном сыне Финляндии сохранилась и в советское время. В 1957 году в море вышло патрульное судно, которым командовал внук Гека капитан Васюквич. Вообще род Гека весьма приумножился: его дочь Елена родила четырех сыновей, из которых трое стали капитанами дальнего плавания. Сейчас во Владивостоке живут его правнуки и праправнуки, есть музей шкипера Гека.

Фридольф Кириллович Гек был одним, но далеко не единственным уроженцем Финляндии, участвовавшим в освоении Дальнего Востока. А значит и Дальний Восток не так уж и далек от финских берегов.

Константин Ранк

## КАЛЕНДАРЬ / 11.12.2019–25.01.2020

Хельсинки—  
Вантаа—Эспоо

## 22–22.12 РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ЯРМАРКА

Самая старая и красивая рождественская ярмарка Хельсинки. Вкусная еда, подарки ручной работы, для детей бесплатная карусель. По выходным Йоулупукки будет принимать заказы на подарки. Время: 11.00–20.00 Суб. Воскр. 10.00–20.00. Пн. закрыто. Вход свободный. Senaatintori, Хельсинки.

**12.12 «РУССКИЙ СЛЕД В МИРОВОЙ КУЛЬТУРЕ»**  
Вечер классической музыки, Нино Баркалаа, фортепиано (Россия). Время: 18.00–19.30 Вход свободный. Библиотека Oodi, Töölönlahdenkatu 4, Хельсинки.

**12.12 ИНФОРМАЦИОННЫЕ КУРСЫ**  
Бесплатная помощь для пожилых людей с компьютерами, планшетами и мобильными телефонами. Предварительно зарегистрируйтесь по телефону: 09 310 85032. Обучение на финском языке. Время: 14.00–16.00 Etelä-Naagan kirjasto, Isonneuvant, Хельсинки.

**12.12 РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПОДЕЛКИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ**  
Вас научат, как смастерить своими руками рождественские украшения и открытки. Время: 16.00–18.00 Вход свободный. Tarulikaupungin kirjasto, Ajourinauko 5, Хельсинки.

**12.12 «РОМАНТИЗМ В МУЗЫКЕ»**  
Нино Баркалаа, фортепиано (Россия). Концерт посвящен музыке эпохи романтизма – времени расцвета мировой музыкальной культуры и литературы. Время: 18.00–19.30 Вход свободный. Российский центр науки и культуры, Nordenskiöldinkatu 1, Хельсинки.

**14.12 НОВЫЙ ДЕНЬ В ПОДВОДНОМ ЦАРСТВЕ**  
Special Event Agency совместно с детскими спортивными клубами UNIFIGHT (Хельсинки, Вантаа, Эспоо) приглашает Вас на захватывающий Зимний Праздник! Интерактивная программа, шоу мыльных пузырей, интересные мастер-классы, подарки от Деда Мороза и многое другое. Начало: 14.00. Цена: от 30€ (afisha.fi). Viertolan koulu Liljatie 2, Вантаа.

**14, 16, 28.12; 4, 10, 16, 25.1 «ЧАЙКА»**  
По одноименной пьесе А.П.Чехова в исполнении финских актеров. «Чайка» – произведение, выходящее из ряда по своему замыслу, по новизне мыслей, по вдумчивой наблюдательности над житейскими проблемами. Время: 19.00–21.35 Цена: от 20 € (lippu.fi) Suomen Kansallisteatteri, Pieni näyttämö, Хельсинки.

**17.12 СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА**  
Снежная королева – увлекательная и веселая сказка, где маленькая девочка Герда отправляется на поиски своего друга Кая, которого заколдовала королева (на финском языке). Время: 10.00–11.00 Цена: от 11,50€ (hevosenkenka.fi). Teatteri Hevosenkenkä, Juhannusmäki 2, Эспоо.

**18.12 ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ МУЗЕЙ СИНЕРЖИОФФ**  
Персональная выставка великого немецкого мастера эпохи Возрождения Лукаса Кранаха (1472–1553). На выставке представлены картины и графика из коллекций европейских музеев. Отправление с пригородного вокзала Контула в 10.30. Предварительная регистрация: kontulan.lahioasema@hel.fi; 09–3104 6313. Экскурсии на финском языке, мероприятия и входные билеты в Stad Town Homes бесплатны. Возможны изменения программы. Время: 11.00–13.00 Вход свободный. Kontulan lähiöasema, Keinuaukankuja 4C, Хельсинки.

**19.12 РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ЗВЕЗДА – ТРАДИЦИОННЫЙ РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КОНЦЕРТ**  
Время: 19.00–20.00 Цена: от 17,50 € (lippu.fi) Helsingin tuomiokirkko, Unioninkatu 29, Хельсинки.

**21–22.12 ЯРМАРКА В МЮЮРМЯКИ**  
Разнообразные рождественские украшения, традиционные сладости, развлечения и многое другое можно найти на рождественской ярмарке. Время: 9.00–16.00 Вход свободный. Paalutori, Вантаа.

**20.12 ТИРАПОЛТ – РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КОНЦЕРТ**  
На концерте прозвучит музыка Сибелиуса и его рождественские песни, также представлен финский репертуар. Анна-Лина Рыса, (флейта); Маури Саарикоски, Лина Туомиста-Саарикоски (скрипка); Хайди Кетела (альт); Тимо Сеппеланен (гитара); Ханну Рантанен (контрабас); Ансси Хеккинени, Марк Пуро, Вилле Салонен, Юха Хостика (вокал). Время: 18.00–19.10 Цена: 16,50/14,50 € (lippu.fi) Malmitalo, Ala-Malmintori 1, Хельсинки.

**25, 26, 27.12 МАНТА ЯРМАРКА**  
Традиционная рождественская ярмарка. Согреться великолепным глэги и попробовать разнообразные угощения. Время: 10.00–18.00 Вход свободный. Navis Amanda, Eteläesplanadi 2, Хельсинки.

**27, 28.29 ВЫСТАВКА ЖИВОПИСИ И ВИЗУАЛЬНЫХ ИСКУССТВ**

«Дорога в Иерусалим – Неизвестная Россия» – не просто выставка, а живой, развивающийся проект, который растет, наполняясь новыми полотноми не только кисти художников малых городов России, но и живописцев из других стран. Время: 10.00–19.45 Вход свободный. Российский центр науки и культуры, Nordenskiöldinkatu 1, Хельсинки.

**29.12 «НОВОГОДНИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ МАШИ И ВИТИ»**  
Музыкальная сказка для детей и взрослых о том, как мальчик и девочка, вырвавшая из кощева плена Белоснежку, попадают в сказку. Начало: 14.00 Цена: от 24 € (ticketmaster.fi) в кассе Александровского театра) Bulevardi 23–27, Хельсинки

**30.12 СУПЕР ТУР – LOST SOCIETY, SHIRAZ LANE, ARIAN, WHEEL**  
Финские группы выступают со своими лучшими хитами. Концерт для любителей жанра тяжелый металл и рок. Начало: 20.00 Цена: 25 €

(ticketmaster.fi) Возрастное ограничение: 18+, Nosturi, Telakkakatu 8, Хельсинки.

**11.1 ВЫСТАВКА**  
Работы выставки дают представление о том, что значит быть человеком. Можно размышлять о человечности и быть человеком благодаря произведению искусства, взаимодействию с ним. Начало: 11.00 Взрослые € 12. Цена: дети до 18 лет и старше 70 лет бесплатно. EMMA – Espoon modernintaiten museo, Näyttelykeskus WEEGEE, Ahertantien 5, Эспоо.

**16.1 НОЧЬ НАУК В ОБСЕРВАТОРИИ**  
Взгляните на чудеса космоса! Мини-выставка «От времени к времени» отправит в путешествие по далеким экзопланетам. Полная информация и регистрация на лекции: 17.00–18.00 Жизнь и смерть планет; 18.15–19.00 Важность астрономии в рождении алмазана; 19.15–20.00 Жизнь и смерть планет. https://museof.fi/nayttelykalenteri/index.php?nayttely\_id=22556. Время: 17.00–21.00 Вход свободный. Helsingin observatorio, Kopernikuksentie 1, Хельсинки.

**23.1 РАЗВЛЕЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ**  
Развлекательная программа для всей семьи. Можно покататься на сноуборде, спуститься с горки на горных лыжах, пострелять по мишеням. Время: 17.30–19.30 Вход свободный. Hakunilan Urheilupuisto, Luotikujat, Вантаа.

**25–26.1 АРМЕНИЯ-ФЕСТ**  
Ансамбль Nahash – это чарующая смесь армянской музыкальной традиции и новой классической музыки. Начало: 18.00 Цена: от 20 € (lippu.fi) Savoy-teatteri Sali, Kasarmikatu 46–48, Хельсинки.

## ТАМПЕРЕ

**14, 15, 21, 22, 28, 29.12**  
**ЭКСПУРСИИ НА ФИНСКОМ ЯЗЫКЕ**  
Новая выставка расскажет об общей истории Финляндии и России. Зал музея известен как место зарождения Советского Союза, где Ленин и Сталин впервые встретились в 1905 году. Время: 14.00–14.45 Цена: 6€. Lenin-museo, Hämeenpuisto 28.

**19.12 РОЖДЕСТВО СКРУДЖА**  
Любимая история Чарльза Дикенса о эгоистичном и жестком скряге. Накануне рождественской ночи духи Рождества, преследуют его за несправедливость. Продолжительность 90 мин с перерывом. Для детей старше 6 лет. Начало: 13.00; 18.30 Цена: от 22 € для детей и учеников от 10 € (lippu.fi) Tampereen Teatteri, Päänäyttämö, Keskuskatu 2.

**19.12.31 РОЖДЕСТВЕНСКОЕ ШОУ «СОРИФЕРИЯ»**  
Сориферия перенесет вас в приключение в пустыню и на дикий запад. Талантливые юности цирка создают кавалькаду цирковых трюков, которые заставляют зрителей затаить дыхание. Продолжительность около 2 часов. Начало: 18.00 Цена: от 27 € (lippu.fi) Sorin Sirkus, Ahlmanintie 63.

**21, 22.12 НОЧЬ В РОЖДЕСТВО**  
В канун рождества рассказывается история об опасном путешествии Марии, Иосифа и маленького ослика. Спектакль дает осознать, что важнее всего на Рождество. Это культовое представление двух актеров. Время: 11.00–11.30 Цена: 6,50€ (lippu.fi) Teatteri Mukamas, Pispalan valtatie 30.

**22.12 РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КОНЦЕРТ «ELVIS CHRISTMAS»**  
Концерт представляет собой потрясающую интерпретацию самых любимых рождественских гимнов Элвиса Пресли, таких как Белое Рождество, Голубое Рождество. Если бы каждый день был как Рождество...! Время: 16.00–19.00 Цена: 22 € (lippu.fi) Sketsiteatteri Palatsi, Hämeenkatu 30.

**25–25.1 ЛЕДЯНЫЕ СКУЛЬПТУРЫ**  
Культовый центр Laikku и Suomen Jouluvalo Oy второй раз проводят выставку ледяных скульптур. Тема посвящена празднованию 240-летия Тампере. Дети могут скатиться с ледяных горок. Также можно насладиться рождественскими угощениями. Время: 13.00–15.00 Цена: от 7 €, дети 4–16 лет 4€, до 3 лет – бесплатно. Laikunlava, Puutarhakatu 1.

**13, 20.1 ГИМНАСТИКА ЦИГУН**  
Цигун – это китайская форма оздоровительных упражнений. Цигун оживляет тело, стимулирует кровообращение и увеличивает движение, уравновешивает разум. Время: 18.00–19.00 Цена: 6€. Avena Hyvinvointipalvelut, HS-training tiilat, Kyörsärvantie 6.

**16, 18, 22.1 ПРИЗРАЧНЫЕ ГОСТИ**  
Это современный танец. Геометрическое, замкнутое в пространстве шоу похоже на разрушенный пейзаж или заброшенную игровую площадку. Время: 19.00–20.00 Цена: от 10€ (lippu.fi) Tanssiteatteri MD, Hällä-näyttämö, Hämeenkatu 25.

**20.1 «СТАЛЬНАЯ ПАНТЕРА»**  
Группа из Лос-Анджелеса играющая глэм-метал, известная в музыкальных кругах своими юмористическими мотивами и гиперпрофирированными образами 80-ых годов со своим новым альбомом «Heavy Metal Rules». Время: 19.00–23.00 Цена: от 49,50€ (tiketti.fi) Tampereen Tullikamari (Pakkahuone & Klubi), Tullikamarin aukio 2.

## ТУРКУ

**12.12–12.1 РОЖДЕСТВО И ЖИВОТНЫЕ**  
Зимняя выставка рассказывает о том, что делают животные на природе и во дворе в зимние дни. Время: 10.00–17.00 Пон. выходной день. Цена: взрослые 6€, студенты и пенсионеры – 3€ дети 7–15 лет – 2€. Eläinmuseo, Neitsytpolku 1.

**14–19.12 САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ЭРМИТАЖ**  
WAM предлагает вам виртуальный тур по одному из крупнейших музеев мира. На выставке детали

произведений искусства можно рассмотреть невооруженным глазом с помощью очков VR. Время: 10.00–18.00 Вход свободный. Wäinö Aaltonen museo – Turun kaupungin taidemuseo, Itäinen Rantakatu 38.

**14, 21, 28.12 РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ПРОГУЛКА**  
Прогулкам до рождественского базара, вдоль реки до Старой Великой площади, собора и, наконец, часовни Святого Духа. Экскурсия на финском, шведском и английском языках. Продолжительность около 2 км. Начало: 13.00 Цена: взрослые 10 €, дети (7–15 лет) 5 €. Билеты Visit Turku или в интернет-магазине. Visit Turku, Matkailuneuvonta, Aurakatu 2.

**24.12 РОЖДЕСТВО НАСТУПАЕТ**  
Это традиция берет начало в 14–го века и ведет к празднованию Рождества и объявляет начало Рождества. На церемонии выступят мужской хор Дружбы и хор Наскалти. Время: 11.30–12.15 Вход свободный. Vanha Suutori 13.

**29.12 РОЖДЕСТВЕНСКОЕ ПЕНИЕ**  
Традиционные рождественские песни можно послушать и спеть самому вместе с церковным хором. Начало: 15.00 Вход свободный. Käsämäki kapelli, Tolpantie 2.

**31.12; 10, 17.12 «ДОН ЖУАН»**  
Классическая комедия Мольера, где главный герой один из «вечных образов» литературы Нового времени: ненасытный обольститель женщин. Начало: 19.00 Цена: от 23€ (lippu.fi) Turun kaupunginteatteri, Pieni näyttämö, Itäinen Rantakatu 14.

**6.1 СЕМЕЙНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ**  
Провести весело время можно на ледовом катке. Родители вместе с детьми получат море эмоций и заряд энергии. Время: 11.00–16.00 Вход свободный. Parkin tekojäärata, Tuureporinkatu 2.

**10, 11, 12.1 РОЖДЕСТВЕНСКИЙ СТОЛ – ВЫСТАВКА**  
Залы оформлены в стиле 18–19 веков с рождественскими украшениями той эпохи. Время: 10.00–18.00 Цена: от 6 € Apteekkimuseo ja Quenselin talo, Läntinen Rantakatu 13 b.

**16.1 ЗВУК И ПРОСТОТА**  
Датский аккордеонист виртуоз Бьярке Могенсен зарекомендовал себя на мировой арене. Вечер начинается с культовой симфонической поэмы Дебюсси и заканчивается ярким и темпераментным Петрушкой Стравинского. Время: 19.00–21.00 Цена: от 9,50€ (lippu.fi) Turun Konserttitalo, Aninkaistenkatu 9.

**23, 24.1 ИТАЙСКИЙ НОВЫЙ ГОД**  
Концерт для скрипки основан на одноименной китайской народной сказке «Трагическая любовь». Солист – Хуан Менгла. Время: 19.00–21.00 Цена: от 9,50€ (lippu.fi) Turun Konserttitalo, Aninkaistenkatu 9.

ИМАТРА/  
ЛАППЕЕНРАНТА

**16.12 РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КОНЦЕРТ КВАРТЕТА «ТРИ МУДРЕЦА»**

На концерте знакомые рождественские темы будут представлены как в старинном, так и современном музыкальном образе. В нескольких песнях на сцену выйдут также три талантливых певцы. Это Elisa Malmi (сопрано) Hanna Hyvärinen (меццо-сопрано) и Elna Lamberg-Miettinen (альт) из вокального ансамбля NaisVoima. Время: 18.00–19.00 Вход бесплатный. Программа концерта 10 €. Mannerheiminkatu 1, Лаппеенранта.

**18.12 «БЕЛОЕ РОЖДЕСТВО»**  
Самые красивые рождественские песни в исполнении великопеленго и харизматического тенора Томи Метсаке. Время: 19.00–21.30 Цена: 24,50€ (lippu.fi) Kerhuuhuone, Kristiinankatu 20, Лаппеенранта.

**19.12 СПОЕМ ВСЕ ВМЕСТЕ!**  
Если Вы любите петь, то это мероприятие для Вас. Время: 17.00–18.00 Вход свободный. Larpeengannan kaupunginkirjasto, Valtakatu 47.

**22.12 ВСТРЕЧАЙТЕ РОЖДЕСТВО**  
Дом-музей Волкоффых отмечает Рождество в традициях семьи Иоханнеса Волкоффа. В обеденном зале украшена елка. Время: 11.00–17.00 Цена: Взрослые 9 €, пенсионеры, студенты, безработные 8 €, Дети до 18 лет бесплатно. Wolkoffin talomuseo, Kauppakatu 26, Лаппеенранта.

**29.12 БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ**  
В концерт принимал участие множество известных исполнителей. Вырученные средства идут на обновление главного органа в Лаппеенранте. Время: 18.00–19.00. Бесплатный вход, стоимость программы 10 €. Lappeen Marian kirkko, Valtakatu 35/Kirkkokatu 11, Лаппеенранта.

**11.1 ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ЯРМАРКА**  
Ярмарка удивит разнообразием товара ручной работы. Время: 7.00–14.00 Вход свободный. kauppatori Lappeenranta, Toikankatu 1.

**15.1 КОНЦЕРТ**  
Приходите и послушайте пение вели-Матти Косонена, пообщайтесь в приятной компании, выпейте чашечку кофе. Время: 13.00–15.00 Цена: 5€ (включая кофе) Imatra Reumayhdistys Oy, Koskikatu 1, Иматра.

**20.1 КЛУБ ПО ИНТЕРЕСАМ**  
Кофе, беседы, поддержка сверстников, викторины и т. д. Время: 13.00–15.00 Вход свободный. Imatra Reumayhdistys Oy, Koskikatu 1, Иматра.

## КОТКА

**12.12–25.1 СТЕКЛО ДЛЯ ВСЕХ**  
Выставка рассказывает о разнообразии продукции стекольного завода Кархула (1899–2009гг.),

мастерстве мастеров и изменениях в стекольной промышленности. Представлено более тысячи кусочков стекла, от посевденных стеклянных банок до рапиретов. Время: 10.00–17.00 Ср.10.00–20.00 Пн. выходной. Цена: от 6 €. Merikeskus Vellamo, Tornatorintie 99.

**12.12–15.1 ВЕНГЕРСКИЕ НАРОДНЫЕ КОСТЮМЫ**  
На выставке представлены работы фотографа Давида Ботонда. Его произведения подчеркивают, что народные костюмы – это не музейные экспонаты, а довольно привлекательные модные вещи в 21 веке. Время: 10.00–17.00 Ср.10.00–20.00 Пн. выходной. Цена: от 6 €. Merikeskus Vellamo, Tornatorintie 99.

**12.12.11 «СОЛОМЕННАЯ ШЛЯПА, ВОЙЛОЧНЫЕ ТАПКИ И БРАТЯ РУБЕНС»**  
Отпусكم семьи Маттиласки на даче принимает неожиданной оборот, когда по соседству оказываются странные братья Рубенс. Спектакль подходит для всей семьи. Время: 18.00–20.00 Цена: от 18,50 € (lippu.fi) Kotkan Kaupunginteatteri, Suuri näyttämö, Keskuskatu 15.

**16–20.12 ДОМ ЗЛЫХОВ**  
Театр кукол Тарьи Кареллы порадуго т маленьких и взрослых зрителей. Время: пн–пт: 10.00–19.00 птн: 10.00–16.00 Вход свободный. Karhulan kirjasto, Karhulantie 40.

**17.12 АННА МАТТИЛА – КОНЦЕРТНЫЙ РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ТУР**  
Концерт поддерживает традиционную рождественскую атмосферу, а песенные аранжировки соответствуют стилю Маттилы. Начало: 19.00 Вход свободный. Kotkan kirkko, Kirkkokatu 26.

**18.12 ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**  
Медсестра будет измерять артериальное давление и давать вам советы по здоровью. Время: 10.00–15.00 Вход свободный. Sppr Taitojen Talo, Tarintie 2.

**18.12 KYMI SINFONIETTA: РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КОНЦЕРТ**  
20-летие Kymi Sinfonietta заканчивается в этом году рождественскими концертами. Зрители могут петь знакомые рождественские песни вместе с оркестром. Перед концертом с 17.30 до 18.30 в ресторане Vaustin (Рисовый пудинг с гарнирами и десертным кофе / чаем) 5 € / чел. Время: 17.30–21.00 Цена: 22€ взрослые, 15€ пенсионеры, 9€ студенты и безработные, 4€ дети 7–16 лет. (ticketmaster.fi) Kotkan Konserttitalo, Keskuskatu 33

**4.1 ХИТЫ АНСАМБЛЯ КОТКА B&B BAND**  
Поднимите настроение, придя на красочный концерт, где услышите известные хиты: Абба, Майкл Джексон, Фредди Меркьюри, Стиви Нандери, Элтон Джона, Рэй Чарльза. Время: 18.00–20.00 Цена: 30 € (kotkanteatteri.fi) Kotkan Kaupunginteatteri, Suuri näyttämö Keskuskatu 15.

## ПОРИ

**14, 15, 21, 22.12 ЙОЛУПУККИ В ТОРГОВОМ ЦЕНТРЕ**  
В Рождество сбывается все. Приходите с детьми и пусть они прошепчут на ухо Йоулупукки свои желания. Время: 12.00–15.00 Вход свободный. Kauppakeskus Puuvilla, Siltapuistikatu 14.

**17, 18, 19.12 «РОЖДЕСТВО СКРУДЖА»**  
10-летие Тапуйлтеатра завершается рождественским представлением. Спектакль по книге Чарльза Дикенса «Рождественская повесть в прозе» Время: 18.00–19.30 Цена: 10€ Бронирование: 044 9733 690 (пн–пт 12–18, сб 10–15) Kouluamien toimintalato, Vanha maantie 2.

**19.12 САНТА КЛУБ ЕДЕТ В ГОРОД**  
Рождественский поп концерт участников музыкальной школы. Время: 19.00–20.40 Цена: от 11€ (ticketmaster.fi) Promenadikeskus, Yrjönkatu 17

**19.12 РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КОНЦЕРТ**  
Концертная программа, где исполняются арии Генделя, Тиборо Боганыи, дирижер: Ника Горич, Сопрано. Время: 19.00–20.00 Цена: 25/20/7,50 € (ticketmaster.fi) Keski-Porin kirkko, Hallituskatu 1.

**27.28.12 ЛЕСНАЯ МАГИЯ НА РОЖДЕСТВО**  
Приходите с детьми и одевайтесь потеплее, ведь мини-спектакль будет на свежем воздухе. На мероприятии предлагаются горячий глэги и перечное печенье. Время: 17.00–17.30 Цена: 5€ Tampereentie 304.

**5.1 ЗВУКИ ВОЙЛОЧНИКА**  
Программа включает в себя музыкальные произведения из опер Моцарта, Вагнера и Россини. Время: 18.00–19.00 Цена: 10€ Länsi- Porin kirkko, Liikastentie 28.

**5–22.1 ВЫСТАВКА В ПОРИНАЛ ГАЛЕРЕЕ**  
На выставке представлены работы Иида Никитин, Сирпа Ояла, Мери Паунахо. Время: 11.00–18.00 Вход свободный. Porin galleri, Eteläranta 6.

Праздничного  
настроения!



продукции местных производителей, а словоохотливые торговцы помогут с составлением праздничного меню и предложат самые свежие и экологичные продукты, без которых не обойтись на праздник. Уйти с рынка без покупок попросту невозможно.

Помимо этого, в Хельсинки пройдет множество однодневных рождественских ярмарок и базаров, организованных общественными объединениями, школами и студенческими организациями.

На сайтах [www.myhelsinki.fi/ru](http://www.myhelsinki.fi/ru) и [www.hel.fi/helsinki/ru](http://www.hel.fi/helsinki/ru) представлена информация о финской столице на русском языке.

### Рождественские сауны

Рождественская сауна – это давняя финская традиция. Что мо-

### Ледовый парк

Своих посетителей ждут многочисленные катки финской столицы.

Главный каток Хельсинки открылся в начале декабря на вокзальной площади. Ледовый парк – это хорошо оснащенный открытый каток с искусственным ледовым покрытием. Для посетителей работает прокат инвентаря и кафе.

Ледовый парк стал излюбленным местом для горожан всех возрастов.

#### Расписание работы парка:

пн–пт с 12.00 до 21.00,  
сб–вс с 10.00 до 21.00.

**Билеты:** 6/4/3 евро

### Празднование Нового года 31.12.

Город Хельсинки подготовил яркую новогоднюю программу для всех, кто решил встретить Новый

# Зимние праздники в Хельсинки

С приближением зимних праздников столица Финляндии погружается в атмосферу волшебства и радостной суеты. Улицы города, витрины магазинов и окна жилых домов и административных зданий украшает рождественская иллюминация; на рынках, в торговых центрах, кафе и ресторанах витают ароматы корицы, гвоздики и имбиря; специальные праздничные программы готовят музеи и театры Хельсинки; в садах и школах столицы проходят тематические дни и праздничные мероприятия. Несмотря на сравнительно теплую погоду, в начале декабря уже открылись почти все городские катки, со временем в лесопарках города будут проложены лыжные дорожки.

С уверенностью можно сказать: горожане и гости столицы смогут прекрасно провести время и насладиться рождественскими каникулами в одном из самых функциональных городов мира.

### Музеи

Интересную программу к этому сезону подготовил Городской музей Хельсинки.

В залах музея представлены экспозиции «Хельсинки: вид с изнанки», «Хельсинки: лучшее», «Детский город». 15.12. в 15.00 и 28.12. в 14.00 пройдут экскурсии на русском языке. Вход свободный. **Часы работы:** пн–пт с 11.00 до 19.00, сб–вс, с 11.00 до 17.00. 23.–26.12. музей закрыт.

«Ностальгия по старому Рождеству» – примерно так можно передать идею сезонной экспозиции, представленной в филиале городского музея – Доме брандмейстера, расположенного по адресу: Kristianinkatu 12. Экспозиция познакомит посетителей с тради-

циями празднования Рождества XIX века. Экспозиция покажет порядок подготовки к празднику и само празднование с первого дня адвента до дня Богоявления. В рамках выставки для детей организованы мастерские по изготовлению ёлочных украшений. Посетить выставку и прочувствовать атмосферу Рождества в самом старом жилом доме центра города можно до 6.1.2020.

#### Режим работы:

С 1.12. по 20.12.: ср–пт с 13.00 до 18.00, сб–вс с 11.00 до 17.00.

С 21.12.2019 по 6.1.2020: ср–вс с 11.00 до 17.00. Вход свободный

**Музей закрыт** с 23.12. по 26.12. и 1.1.2020 г.

### Национальный музей Финляндии

Экспозиция музея познакомит посетителей с доисторическим периодом и историей Финляндии. В выставочных залах музея проходят интересные выставки. В музее можно воспользоваться аудиогидом на русском языке. Для маленьких посетителей на верхнем этаже музея открыта интерактивная экспозиция Vintti («Чердак»). Дети старше семи лет могут не только самостоятельно ознакомиться с экспонатами, но и попробовать ткать ковер, сыграть в магазин, поработать на заводском конвейере.

#### Режим работы:

вт–вс с 11.00 до 18.00

(ср с 11.00 до 20.00)

#### Билеты:

Взрослые 12 евро

Льготный билет 9 евро\*

**Бесплатный вход** для посетителей младше 18 лет (бесплатный вход для всех каждую пятницу с 16.00 до 18.00)

**Адрес:** Mannerheimintie 34

### Музейный комплекс на острове Суоменлинна

Посетители комплекса смогут ознакомиться с экспозициями нескольких музеев, расположенных на острове, совершить прогулку по бастионам крепости и узнать о значении Свеаборга в истории трех стран: Финляндии, Швеции и России.

На территории комплекса работают кафе, рестораны, магазины, галереи и выставочные залы. В период зимних праздников Суоменлинна организует специальные программы для всей семьи.

Подробности (на русском языке) на сайте комплекса в интернете: [www.suomenlinna.fi/ru](http://www.suomenlinna.fi/ru)

### Рождественские ярмарки

Рождественские ярмарки и базары подскажут интересные идеи для подарков и помогут украсить праздничный стол традиционными рождественскими блюдами и напитками. В это время в центре столицы будет постоянно работать две ярмарки: ярмарка Святого Томаса на Сенатской площади и ярмарка Манты на площади перед бульваром Эспланады. Торговые лавки и магазины, расположенные в кварталах Торикорттеит, привлекающих к Сенатской площади, также продают рождественские распродажи и тематические мероприятия. Посетителям представится отличная возможность выбрать подарки, изготовленные руками мастеровых и ремесленников, приобрести выпечку, напитки и рецепты приготовления блюд для рождественского стола.

Временное здание рынка Хаканиemi и старый крытый рынок Kauppahalli удивят ассортиментом

жет быть лучше расслабления и очищения в семейном кругу или с компанией друзей перед чередой праздничных дней? В эти дни сауны Хельсинки работают по особому расписанию. Kotiharju Sauna в районе Каллио – место, где вы погрузитесь в атмосферу былых времен. Не забудьте взять с собой что-нибудь перекусить, чтобы после парилки у вас под рукой были пиво и сэндвичи. Kaurilan Sauna в Мейлахти, как и предыдущая, – одна из многих общественных саун, затопляемых дровами. Заведение известно с XIX века. Мягкий пар и множество свечей создают уютную атмосферу.

Назовем еще несколько истинно финских саун: сауна Löyly с оригинальным внешним видом и внутренним оформлением, Kulttuurisauna (рус. «Культурная сауна») и плавательный бассейн на Юрьенкату, где можно купаться нагишом! Помимо этого, сауны и хамамы ждут посетителей в бассейне Итякескус, плавательном комплексе Mäkelänrinteen uimahalli (в районе Валлила), а также и в других общественных бассейнах города.

И, конечно, не упустите возможность посетить сауну, расположенную в самом сердце финской столицы, вблизи от Центральной торговой площади Kauppatori – напротив Президентского дворца. Комплекс Allas – это отличная возможность попариться и искупаться в бассейне с холодной морской водой или поплавать в открытом бассейне с подогревом и насладиться морскими видами, открывающимися с центральной набережной.

Подробная информация о рождестве в Хельсинки на странице: [www.myhelsinki.fi/ru](http://www.myhelsinki.fi/ru)

год в столице Финляндии.

Новогоднее шоу состоится на сцене, установленной на площади Kansalaistori, и, как всегда, соберет тысячи зрителей. Программа будет транслироваться национальной телерадиокомпанией Yle.

В 17.00 новогоднюю программу откроет концерт с участием любимых детских исполнителей: оркестра Pikku Papun Orkesteri и группы Blind Gut Company. По окончании программы для детей будет устроен фейерверк.

Вечернее шоу с участием групп Caselli, Pyhimys и Alma, а также искрометных ведущих Гоги Мавромичалис и Алины Томниковой стартует в 22.00.

Гостей бесплатного новогоднего концерта ждут приятные сюрпризы и веселая праздничная атмосфера. В завершение концертной программы собравшиеся увидят новогодний салют. Адрес: Kansalaistori.

### Фестиваль света LuxHelsinki

Столица вновь озарится светом самого яркого ежегодного фестиваля LuxHelsinki. В рамках фестивальной программы посетители смогут пройти по маршруту, соединяющему девять удивительных и красочных световых инсталляций. В этом году представить свои работы смогли мастера из Дании, Финляндии и Чехии.

Маршрут проходит по центральным улицам города и начинается на Сенатской площади, где арт-объектом художника стал Кафедральный собор. В этом году протяженность маршрута составляет около 4 км. Фестиваль пройдет с 4.1. по 11.1.2020. Иллюминация световых инсталляций будет работать с 17.00 до 22.00.

# Геотермальная энергетика

Пытаясь преодолеть зависимость от углеродного топлива, человечество все чаще обращает свой взор к Солнцу и ветру и все реже к бегущим водам. Однако при этом люди, похоже, забывают, что практически неисчерпаемый источник энергии находится буквально под ногами — в недрах нашей планеты. И добыть эту энергию недр можно практически везде, даже в центре Хельсинки.

Людей обычно поражают цифры солнечных температур: 6000 градусов на поверхности. Это очень много, в два раза больше температуры кипения железа или золота. Но, по данным геофизиков, таких же значений достигает и температура на поверхности твердого ядра нашей планеты. И не похоже, чтобы она стремилась снижаться.

То, что наша планета пишет внутри жаром, издавна понимали те, кто жил поблизости от вулканов. В других местах люди стали задумываться о природе земных недр с началом промышленной революции, когда заметили, что температура горных пород в шахтах тем выше, чем глубже шахта. В середине XIX века стало формироваться научное представление о данном феномене как о глобальном, всепланетном явлении. В 1868 году лорд Кельвин первым провел соответствующие замеры и обнаружил, что температура горных пород повышается в среднем на 2,5°C на каждые 100 метров глубины. Вопрос: как добраться до этого тепла?

**К началу XX века** человечество с энтузиазмом искало все новые и новые источники электрической энергии. В 1904 году прогрессивная общественность во всем мире с восторгом восприняла известие из Италии, где князь Пьеро Конти подключил несколько электрорамп к небольшой турбине, работавшей от струи разогретого вулканического пара.

Спустя девять лет там же заработала первая в мире коммерческая геотермальная станция. Ее мощность была 250 киловатт. Мало даже по тем временам, но станция совсем не требовала топлива, используя природный ресурс в виде раскаленного водяного пара.

Идея использовать тепло Земли в благих целях была подхвачена в первую очередь в тех странах, которые буквально «сидят на вулканах»: в Японии, Новой Зеландии, США, Исландии. Большой интерес к геотермальной энергетике был в СССР, который вплоть до конца 1960-х годов испытывал дефицит нефти. Уже в 1950-ые годы были

отправлены специальные экспедиции на Камчатку, чтобы начать там поиски мест для строительства геотермальных электростанций.

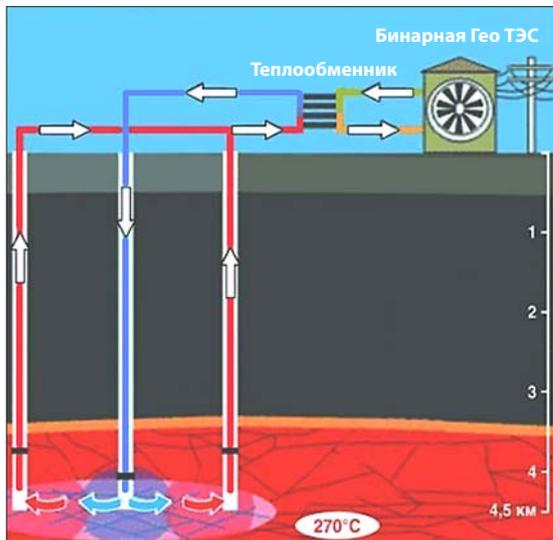
Однако на большей территории Земного шара интереса к данному виду энергетики не было. Причина простая: вне вулканических районов нет мощных выходов наружу перегретого водяного пара. А буровые скважины нужной глубины, то есть более 5 километров, очень дороги.

В результате, геотермальная энергетика стала нишевой, то есть для небольшого «клуба вулканических стран». В свою очередь страны, расположенные на древних платформах, а к таким относится и Финляндия, считались бесперспективными в данном отношении.

**Уместно также** вспомнить, что даже в вулканических районах могут быть проблемы с объемами горячей воды необходимой температуры и с ее химическим составом. Поэтому ученые искали самые разные способы решения этих проблем. Большой прорыв совершили исследователи Института технической теплофизики АН УССР, которые предложили новый способ использования сравнительно холодных вод, то есть вода, с температурой около 80°C. Эта вода передавала свою энергию органической жидкости, которая при такой температуре становилась газом и тоже могла вращать турбины. Первой в мире электростанцией «на холодной воде» стала Паужетская ГеоТЭС, построенная на Камчатке в 1967 году.

Одновременно с этим шли научные поиски возможностей использования тепловой энергии Земли в чистом виде для отопления зданий. И здесь совершенно логичным было использование технологии «тепловых насосов». С этими приборами мы сталкиваемся ежедневно, открывая свои холодильники.

Несмотря на свое название эти машины не «создают» холод, а лишь переносят тепловую энергию от продуктов внутри холодильника наружу. Стоит обратить



внимание, что после того, как мы загружаем холодильник теплыми продуктами из магазина, он начинает работать сильнее и его радиаторы на задней стенке начинают заметно греться.

Теперь представьте себе, что эти радиаторы установлены в комнате дома, а сам холодильник находится на дне озера или глубоко под землей. В такой конструкции он будет выкачивать тепло из воды и земли и нагревать радиаторы в комнате. Процесс будет тем эффективнее, чем выше температура в холодильнике и чем ниже в радиаторе. Для работы системы потребуются совсем мало электроэнергии, только для того, чтобы циркулировала по трубкам жидкость-теплоноситель.

**Встремлении** проверить на практике эти научные выкладки несколько лет назад в Эспоо, а точнее в Отаниеми, началось бурение глубокой скважины для изучения возможности использования энергии земных горных пород как для получения тепла, так и для выработки электроэнергии. По информации HelEn, скважина уже достигла глубины, на которой температура горных пород достигла 100°C, то есть температуры кипения пресной воды на уровне моря.

Сейчас идут работы по бурению второй, нагнетательной скважины, по которой влуп будет подаваться холодная вода. На следующем этапе будет произведено соединение двух скважин в один контур. В итоге должна получиться система мощностью 40 МВт тепловой энергии.

Финские инженеры и ученые видят на этой стадии работ возможность понять потенциальные выгоды, обнаружить проблемы и

способы их решения. Например, известно, что при попытках соединения скважин методом фрекинга (гидроразрыва пластов), могут быть инициированы землетрясения, однако выяснилось, что коренные породы Финляндии действительно весьма стабильны и пока нет оснований для тревог.

С другой стороны, появляются новые инженерные решения, например вообще обойтись без фрекинга и лишней скважины, а бурить одну, поскольку одна скважина не вызывает значительных нарушений в горных массивах. Это доказано многолетней работой гидрогеотермальных станций во всем мире.

Секрет во «вложении» одной скважины в другую. Холодная вода закачивается в скважину, и, нагревшись по дороге, поднимается вверх по другой трубе. При в хорошей теплоизоляции двух потоков воды, что сейчас уже технически возможно, такая система дает меньше тепла, чем система с двумя скважинами, но она и проще, а следовательно дешевле.

Мало того, возможно еще одно решение, которое рассматривается финскими специалистами. Как говорилось ранее, для целей теплоснабжения можно использовать тепловые насосы, а для их эффективной работы достаточно бурить скважины всего до 2-х км глубиной, что при современных технологиях совсем несложно.

Однако кроме выбора технологии нужно еще и выбрать место.

**Горные породы** обладают не только разными прочностью и весом, но и разной теплопроводностью, которая может отличаться в разы. Чем больше теплопроводность горных пород, тем легче сквозь них проникает тепло глу-

бинных недр. Большое значение также имеет структура пород: они должны быть крепкие, без излишней трещиноватости, не размываться водами.

Таким образом, планируя место размещения геотеплостанции нужно знать структуру земных глубин. Для решения этой задачи применяют так называемые геофизические методы и прежде всего сейсмические исследования.

Сейсмические исследования не несут никакой опасности для людей или зданий. Они родственны таким физическим исследованиям, как ультразвукография человеческого тела или эхолотирование морского дна. Смысл их заключается в генерировании вибраций в среде и регистрации отражений, которые происходят на границе разных слоев.

В морской практике отражение приходит от границы воды и морского дна, при изучении человека – от границы мягких и более плотных тканей. В сейсмологии – от границы залегания тех или иных пород. Таким образом, имея в каком либо районе так называемую опорную скважину и проведя сейсмические исследования, можно построить схему залегания горных пород на довольно обширной площади, а значит и обоснованно выбрать то или иное место для бурения производственных скважин.

**Именно с** этими целями в декабре 2019 года начнутся геофизические сейсмологические исследования в Хельсинки в районе Центрального парка, в ходе которых предполагается весьма детально изучить структуру коренных пород на глубину до 5–8 километров.

Исследования должны помочь выбрать самые выгодные места с точки зрения добычи геотермальной энергии. На основе полученных исследований HelEn выберет оптимальную технологию добычи энергии. Полевые исследования займут несколько недель, и результаты будут доступны в начале 2020 года.

Финские исследователи торопятся, поскольку согласно планам, ТЭЦ Ханасаари должна быть закрыта не позднее 2024 года, а ТЭЦ в Салмисаари должна прекратить использование угля к концу 2029 года. При этом южная часть Финляндии, по данным финских геологов, вполне перспективна для получения геотермальной энергии, а инженеры уже видят новые технические возможности для ее добычи. Так что новости о перспективах новой энергетики в регионе Хельсинки можно ожидать уже в 2020 году.

# Управление общественного транспорта HSL меняет цены на проезд в столичном регионе

Наступающий год не обойдется без сюрпризов, но сюрпризов приятных. Управление общественного транспорта HSL, рассматривая вопрос о ценах на проезд по столичному региону, решило снизить расценки на поездки в 2020 году.

Не секрет, что каждый раз, когда текущий год близится к завершению, солидные фирмы и организации оценивают свои растущие издержки, ежегодную инфляцию и определяют цены и тарифы на следующий год. И каждый год мы стараемся, с почти невозможным спокойствием, встретить повышение цен на аренду квартиры, новые тарифы на электроэнергию или новые цены на проезд в общественном транспорте.

Наступающий год не обойдется без таких сюрпризов, но в этот раз сюрпризов приятных.

Управление общественного транспорта HSL, рассматривая вопрос о тарифах на проезд по столичному региону в 2020 году, решило снизить цены на такие поездки.

В будущем году снизятся цены на самые длительные поездки через три и четыре зоны, в которых действуют тарифы городского общественного транспорта, то есть билеты типа ABC, BCD, CD и ABCD.

Снижение цен относится как к разовым, так и к сезонным (месячным) билетам для проезда.

По словам **Суви Рихтниеми**, генерального директора HSL, снижение цен направлено в том числе и на то, чтобы побуждать людей, путешествующих на большие расстояния, пользоваться общественным транспортом.

«Переход от автомобильно-

го транспорта к общественному будет лучшим способом снижения выбросов углекислого газа в окружающую среду и улучшения работы транспортной системы», — говорит Рихтниеми.

Снижение цен будет особенно заметно для тех пассажиров, которые живут или работают в зонах C и D, но и те, кто ежедневно посещают тарифные зоны A и B тоже заметят сокращение своих дорожных расходов.

Как утверждает директор департамента **Мари Флинк**, жители Хельсинки покупают 27% билетов типа ABC и являются третьей по величине группой покупателей билетов типа ABCD после жителей Керава, который находится в 20 километрах от города Вантаа, и жителей муниципалитета Киркконумми, расположенного на западной границе города Эспоо.

Согласно информации, предоставленной Управлением общественного транспорта HSL, уменьшение тарифов на проезд в столичном регионе стало возможным из-за полученного в этом году более высокого дохода, чем это было запланировано в бюджете. Продажи билетов и пассажиропоток в новых зонах выросли намного больше, чем ожидалось. Снижение цен сократит кассовые сборы HSL примерно на 6,9 млн евро в 2020 году.

Цены на билеты для более коротких поездок, в частности для

зон AB или BC, решено не снижать. Управление HSL аргументирует это решение тем, что билеты в одну сторону в зонах AB и BC действительны в течение длительного периода времени и могут использоваться для пересадки на различные виды общественного транспорта в течение 80 минут. В некоторых случаях можно совершить обратную поездку по тому же билету.

Ожидаемый доход от реализации билетов на следующий год должен составить 391,3 млн евро, что почти на 14 млн больше, чем предполагалось ранее в проекте бюджета.

Согласно предложению, цены изменятся в начале 2020 года.

Ниже показаны планируемые изменения в действующих тарифах на проезд в общественном транспорте в Хельсинки, его пригородах и городах-спутниках.

## Разовый билет:

AB, BC и D: 2,80 € = 2,80 €  
 ABC: 4,60 € > 4,10 €  
 BCD: 5,40 € > 4,10 €  
 CD: 4,20 € > 3,20 €  
 ABCD: 6,40 € > 5,70 €

## Абонемент 30 дней:

AB, BC и D: 59,70 € = 59,70 €  
 ABC: 107,50 € > 96,70 €  
 BCD: 115,80 € > 96,70 €  
 CD: 98,00 € > 77,60 €  
 ABCD: 156,40 € > 139,70 €

Цены на билеты AB, BC и D не изменятся

Редакция газеты «Спектр» надеется, что данная информация окажется полезной и поможет более четко планировать свои поездки на общественном транспорте столичного региона в наступающем 2020 году.

**Владимир Пищалева**



Фото: Jias of Halstrom



Фото: Jias of Halstrom

## Рождественские традиции Сенатской площади

Ежегодно, в начале декабря, Сенатская площадь в историческом центре Хельсинки превращается в рождественскую деревню. Традиционная большая елка у памятника Александру II, праздничное освещение Кафедрального собора, старинная карусель и светящийся гирляндами большой квадрат новгородных павильонов создают неповторимую рождественскую атмосферу сердца финской столицы.

Некоторые журналисты утверждают, что рождественская ярмарка Святого Туомаса (Tuomaan markkinat) — самый крупный рождественский рынок в Европе под открытым небом. Может это и так, но буду спорить с неожиданно смелым утверждением, а вот с тем, что в последние годы эта рождественская ярмарка в центре финской столицы собирает не менее 350 тысяч посетителей, я абсолютно согласен. Традиционный рождественский базар на Сенатской площади с лавками ремесленников и ресторанчиками посещают не только жители столицы, но и многочисленные туристы из многих стран мира. Основой оформления ярмарки Святого Туомаса, которая передает сам дух Рождества, стала работа известного финского дизайнера Линды Бергрут. Рождественский рынок фокусируется на вкусной еде, качественных изделиях финских ремесленников и окутан неторопливой рождественской атмосферой. На ярмарке проводятся бесплатные концерты и рождественские песнопения. И, конечно, в выходные дни рождественскую деревню посещает Санта Клаус, он же Йоулупукки (фин. Joulupukki), радуя детвору и взрослых своим общением с ними.

Сердцем ярмарки стала чудесная старинная карусель с собственной музыкой, которую воспроизводит карусельный орган. Одни журналисты называют карусель голландской, другие — немецкой, а оказывается, что правы обе стороны спора.

Большая карусель, радующая ежегодно детвору на Сенатской площади в Хельсинки, была построена в Германии Фридрихом Хейном, в 1890 году. На следующее Рождество ей исполнится 130 лет. А владельцем карусели является Рэймонд Саедт из Голландии. Музыкальный орган карусели был построен Альфредом Брудером в Германии, более 100 лет назад в самом начале XX-го века.

Золотой век каруселей продлился почти 40 лет, с конца XIX-го и до первых десятилетий XX-го века. Карусели с забавными фигурками, на которых могли покатаются по кругу и дети, и взрослые, были самым популярным устройством парка развлечений. Сохранившееся карусельное — это маленькая толика механического паркового многообразия начала прошлого века. Именно поэтому старые карусели ныне очень дороги. Средняя стоимость карусели составляет около 700 000 евро. Даже одиночные лошадки, ранее стоявшие на карусели, могут легко уйти с аукциона за несколько тысяч долларов.

На рождественской ярмарке Туомаса, благодаря стараниям и спонсорству фирмы «Helsingin Energia», карусель появилась в 2013 году.

С тех пор голландская старая карусель ежегодно возвращается на Сенатскую площадь в преддверии Рождества. Став сердцем ярмарки, она приглашает маленьких гостей и их родителей с утра и до самого закрытия базара, создавая рождественское настроение для всех, кто посещает рождественскую деревню на Сенатской площади в эти предпраздничные дни.

Остается только пожелать вам удачных рождественских покупок,

Веселого Рождества и счастливого Нового года!

**Владимир Пищалева**

# Своевременный ремонт и т/о автомобиля

Как подготовить автомобиль к эксплуатации в зимний период? На что следует обратить внимание автолюбителям перед наступлением сильных морозов? С такими вопросами мы обратились к директору автосервиса ARM Auto Oy, Артуру Пугонену.

– В первую очередь, я бы хотел подчеркнуть важность регулярного обслуживания и диагностики основных узлов любого автомобиля в целом. Дело в том, что многие автолюбители действуют по принципу «решаем проблемы по мере их поступления». На мой взгляд, это и есть основная причина многих аварий или неисправностей, требующих серьезного и дорогостоящего ремонта. Проведение сезонного обслуживания нередко позволяет избежать таких неприятностей. В нашем сервисе сезонное обслуживание включает не только обязательную компьютерную диагностику, но и внимательный осмотр и проверку всех основных узлов ходовой, проверку тормозной и топливной систем, аккумулятора, калибровку ближнего и дальнего света, замену охлаждающей жидкости двигателя, масла и фильтров, в том числе топливного фильтра и фильтра системы подачи воздуха в салон. Зимнее обслуживание – это тот обязательный комплекс мер, который гарантирует безопасность

эксплуатации автомобиля в холодное время года.

– Мало кто задумывается о том, что в зимнее время нагрузка на многие узлы ходовой части и двигателя увеличивается в несколько раз. Именно этот фактор и диктует необходимость более тщательной проверки технического состояния машины перед началом зимы. Особое внимание стоит уделить системам подачи топлива и зажигания, как раз таки зимой автомобилисты чаще всего сталкиваются с проблемами при запуске автомобиля. Таких проблем быть не должно, если машина хорошо подготовлена к сезону холодов.

– Особое внимание мы уделяем тормозной системе. Зима и скользкие дороги – это индикатор бесперебойной работы тормозов. Любая неисправность тормозной системы или чрезмерный износ тормозных колодок могут стать причиной серьезной аварии. Неравномерная нагрузка при контакте колодок с тормозными дисками обязательно станет причи-



ной заноса при торможении на скользкой дороге.

– Помимо этого, перед зимой стоит проверить состояние днища автомобиля и при необходимости произвести антикоррозийную обработку металла. Именно зимой кузов машины подвергается воздействию температурных скачков и химикатов, что в совокупности служит причиной коррозионных повреждений металла.

– Специалисты нашего автосервиса подготовят автомобиль к зиме, проверят техническое состояние машины, устранят все не-

исправности и дадут рекомендации по эксплуатации автомобиля в зимнее время.

Поздравляю всех автомобилистов с наступающими зимними праздниками и желаю доброй дороги!

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА

на пакет обслуживания для читателей газеты «Спектр»:

- Диагностика двигателя и узлов систем автомобиля
  - Замена фильтров, масла, охлаждающей жидкости
  - Проверка ремня генератора, аккумулятора, замена свечей
- Стоимость работы: 75 евро (Стоимость включает НДС 24%)  
Масло, антифриз, фильтры, свечи зажигания оплачиваются отдельно.

Предложение действует до 31.1.2020

ARM Auto Oy

Uranuskensukuja 21, 01480 Vantaa/Korso

тел.: 045-116 64 22

## Радиошоу «Самый Короткий Час» на русском языке

Каждую среду с 19 до 20.00 в эфире Låhiraudio 100,3 MHz, Helsinki

Финская организация, представляющая интересы коммерческих радиостанций в стране, ежегодно рапортует о небывалых рекордах продаж, которые бьют местные радиоканалы. Однако не все так радужно. С приходом скоростного интернета, финские радиостанции FM-диапазона в последние несколько лет отмечают падение интереса к радиозифиру, в условиях быстрого развития технологий и жёсткой конкуренции среди мировых средств массовой информации, доступных в сети, финские радиоканалы уже не чувствуют себя так же комфортно, как, например, еще десять лет назад.

Эта тенденция плюс неблагоприятная политическая обстановка к великому сожалению сначала обрушила, а затем и вовсе подтолкнула к закрытию некогда очень популярную русскоязычную радиостанцию Финляндии Радио

Спутник, основанную в 1999 году предпринимателями и специалистами из Санкт-Петербурга и Риги. Финские радиослушатели русскоязычного радио пользуются теперь тем, что предлагают в интернете российские радиоканалы, слушают подкасты или собирают собственные плейлисты в музыкальных стриминговых интернет-сервисах.

В то же время в Хельсинки нашлись энтузиасты, которые буквально месяц назад запустили на волнах столичной многоязычной радиостанции Låhiraudio (100,3 MHz, Helsinki) еженедельное часовое радиошоу. Передача идет на русском языке и называется «Самый Короткий Час», в течение которого ведущие программы рассказывают о насущных новостях Хельсинки и Финляндии в целом, разбирают приглашенных гостей по косточкам и бойко советуют



чем заняться и куда пойти на этой неделе. Один из основателей и ведущих – опытный медиапродюсер, журналист **Энтони Поллак**, работающий в шоу под псевдонимом **Антон Брусникин**, другой участник «Самого Короткого Часа» – начинающая медиаперсона, предприниматель и творческая личность **Василий Геннадьевич Тёркин**.

Кроме прямого эфира каждую

среду в 19.00 на Låhiraudio (100,3 MHz, Helsinki), шоу появляется в сети в виде подкаста, за этим стоит следить в группе «Самый Короткий Час» в социальной сети Facebook, там же каждую неделю появляются анонсы будущей передачи. Все прошедшие выпуски шоу можно найти в Telegram-канале «Самый Короткий Час радиошоу». Организаторы и участники рады каждому подписчику и ка-

ждому отзыву об их программе, все замечания будут так или иначе учитываться в дальнейшей работе. В тоже время, уровень приглашаемых гостей в шоу, опыт одних участников и энтузиазм других позволяет надеяться на интересные и актуальные материалы, которые будут пользоваться спросом у финских слушателей и даже у приезжающих в страну туристов.

Редакция радиошоу

Foto: T. Sheppard



# Как похудеть к новогоднему корпоративу

или «Легкие» продукты и спасительная «волшебная палочка»

В этой статье я готов поделиться «страшным» секретом диетологов под названием «Волшебная палочка». Эта «палочка-выручалочка» часто спасает проваленные дни диеты и помогает за выбранное время сбросить несколько килограммов.

Если вы уже размышляли о результатах, дорогие читательницы, уточню: за одну-две недели не более 3 килограммов. «Волшебная палочка» не поможет избавиться за короткий срок от пары десятков килограммов лишнего веса. Зато эти советы помогут «влезть» в платье, с любовью выбранное и недавно купленное к предстоящему новогоднему корпоративу, но неожиданно оказавшееся тесноватым, и даже застегнуть молнию на нем.

Эти профессиональные советы помогут при проведении любой диеты и позволят терять лишний вес не только легко, но и с приятным разнообразием в вашем диетическом меню.

«Легкие» продукты, из которых состоит это дополнение, – настоящая палочка-выручалочка жестких или малокалорийных диет.

Но давайте начнем по порядку. Для того, чтобы расщепить и усвоить полезные вещества, поступившие с едой, вашему организму требуется энергия, которая тратится на расщепление и усвоение этой пищи. Некоторые продукты усваиваются легче, на их переваривание идет минимум энергии; другие «сопротивляются», поэтому для их усвоения требуется сжечь калорий в 2–3 раза больше. Например, для расщепления трансжиров требуется в три раза больше энергии, чем для усвоения сахара.

К первой, «легкой» группе относятся, в частности, продукты, прошедшие предварительную обработку. Котлету или бифштекс из мясного фарша организму переварить проще, чем такого же веса нежную телячью отбивную. Ну а сосиска или сарделька, в которой от реального мяса осталось одно воспоминание, будет усвоена организмом с рекордной скоростью.

Ко второй группе мы отнесли продукты, богатые пищевыми волокнами. Сложнее всего нашему желудочно-кишечному тракту «сражаться» с едой, насыщенной грубой клетчаткой, которая практически не переваривается, но помогает процессу нашего пищеварения.

Для примера: кусок торта, содержащий 400 килокалорий (ккал), требует для переваривания всего 100 ккал. То есть 300 ккал в конечном итоге перейдут из десерта в тело запасами энергии (если не сжечь их физическими упражнениями) и осядут на животе и бедрах дополнительной жировой прослойкой. А вот яблоко, в котором 45 ккал, в теории переварится при помощи тех же 100 ккал. То есть 55 ккал окажутся как бы «в минусе». Мы затратили энергии больше, чем получили. Хотя биофизика пищеварения на самом деле гораздо сложнее.

Есть еще одна тонкость: холодную пищу организму предварительно требуется разогреть. На это уходит дополнительное количество калорий. Скажем, если пить популярный в последнее время чай со льдом, то для того, чтобы довести до приемлемой температуры 100 мл напитка, организм должен

потратить 30 ккал. А в чае с двумя ложками сахара всего 10 ккал. Опять 20 ккал в обмене как бы «отрицательные».

В реальной действительности, впрочем, все совсем не так просто. Каждый человек по-своему уникален. И для каждого соотношение «полученные-затраченные» калории будет свое. Так что идея «минусовых калорий» может в конкретном случае сработать и хорошо, а может и провалиться. Впрочем, вреда от проверки не будет. Главное – помнить, что эта диета не сбалансированный план питания, а лишь помощник в деле подхода к выбранному способу похудения, «палочка-выручалочка».

На самом деле отрицательных калорий не существует.

Но способ «волшебной палочки» тем не менее работает, и давайте считать это просто маленьким волшебством. А теперь о перечне продуктов, входящих в это удивительное дополнение к диете.

**ОВОЩИ:** артишок, кабачки, капуста брокколи, капуста белокочанная, капуста брюссельская, капуста цветная, китайская (пекинская) капуста, лук латук, листовая салат, морковь, огурцы, одуванчик, папайя, перец сладкий (например, болгарский), редис, редька, свекла, спаржа, фасоль зеленая.

**ФРУКТЫ И ЯГОДЫ:** апельсин, брусника, голубика, грейпфрут, дыня, клубника, лайм, лимон, малина, манго, мандарин, морозика, персик, черника, яблоко.

Казалось бы, перечень продуктов, на усвоение которых наш организм тратит больше энергии, чем получает, достаточно велик. Но есть и свои тонкости. Если переход от сладких десертов на не менее сладкие, но с секретом, то есть на фрукты и ягоды, не сложен в принципе, хотя и ограничен небольшими порциями, не превышающими 100–150 граммов, то с овощами, рекомендуемыми в этом случае, вопрос стоит жестче. Использовать эти продукты для салатов и гарниров в диете придется без использования жиров. В качестве заправки для салатов возможны только нежирный кефир и йогурт. А овощи придется тушить или готовить на пару без использования масла и жиров. Но если вам важна ваша цель влезть в новогоднее платье, вы, уверен, справитесь.

Идея «отрицательных» калорий работает, и продержаться какое-то время на жесткой диете, чтобы быстро сбросить несколько килограммов, вполне реально. Но если у вас есть какие-то явные или, как вы подозреваете, скрытые проблемы со здоровьем, то, прежде чем начать такую диету, проконсультируйтесь с врачом, даст ли он «добро» на этот кратковременный удар по организму. Ну а выдерживать такой способ похудения долго не нужно, да и невозможно.

Если хотите похудеть, не тратя больших усилий и не испытывая мук голода, лучше воспользоваться испытанными диетами. Время ожидания нужного результата, конечно, увеличится, зато «длинные» диеты помогут вам справиться с лишними килограммами без мук голода и без проблем возвращения прежнего веса при сохранении физической активности.

О таких диетах мы расскажем вам в следующих номерах газеты. Главное не пускайте заботу о здоровье на самотек. Лишь тот организм, то тело находится в отличной форме, которое поддерживают и сбалансированным питанием, и диетами, и физическими упражнениями.

Владимир Пищалева

  
**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:

<b>TIKKURILA</b> Пн.–пт.: 9.00–20.00 Сб.: 9.00–18.00 Вс.: 12.00–18.00 Asematie 10, Tikkurilla Tel.: 050-467 62 03	<b>ITÄKESKUS</b> Пн.–пт.: 9.00–21.00 Сб.: 9.00–19.00 Вс.: 11.00–18.00 Станция метро Itäkeskus Tel.: 045-155 02 65
--	--

[www.kalinkahelsinki.fi](http://www.kalinkahelsinki.fi)

**Lakiasiantoinmisto 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](http://www.nordlex.fi)  
Helsinki-Kiev-Moscow-St. Petersburg-Tallinn

Предлагаем услуги по  
проектированию любых объектов  
недвижимости.

- Архитектура, строительная инженерия
- Новое строительство, реконструкция, перепланировки.
- Согласование в rakennusvirasto.
- Услуги vastaava mestari.

  
DA  
DAVID ARCHITECTS OY

+358 504440974

**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 Hesperiaankatu 11, Helsinki

Финско-русские детские соды  
кооператива «Иделия»

Игры Общение Экскурсии Праздники

**Idelia**

Пасила «Нотка» Меллуунмяки «Буратино»  
«Улыбка» Вуосаари «Огонёк»  
Растила «Pikku Enkeli»

[www.idelia.fi](http://www.idelia.fi)

p.т. (09)730762 ф.т.0447770291

# АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА 2020 ГОД



**Наступающий новый** год наполнен значимыми астрономическими и астрологическими событиями. Два солнечных и четыре лунных затмения (максимально возможное число) сразу выделяют год, указывая на вероятность больших перемен для нашей цивилизации. В этом же году начнется новый цикл соединений Юпитера и Сатурна, который знаменует собой новые экономические и политические тенденции. В 2000 году, на прошлом их соединении, к власти, например, пришёл В. Путин, постепенно изменив курс своей страны. Приходит время торжества принципов над материализмом, экономическое развитие будет происходить с учетом таких «нематериальных» идей как экология, соответствие политики интересам каких-либо союзов и международных объединений, к концу цикла – к 2035–2040 годам научный, прагматичный подход будет играть более важную роль в экономике и политике. В течение года Юпитер соединится в Козероге с Плутоном и Сатурном, создаст благоприятную комбинацию с Нептуном из Рыб, произойдет жесткое соединение Сатурна и Плутона – все это гарантирует попадание большинства людей в поток активных событий. В политике такое «засилье» козерожьей энергии указывает на борьбу за власть, прежде всего, между чиновниками, влиятельными бизнесменами, намечается ужесточение административных и репрессивных методов управления, оппозиция во всех странах будет испытывать более сильное давление со стороны властей.



## ОВЕН

Год даст импульс процессам, связанным с вашей профессией и работой. Вам предстоит преодолеть испытание, затем появится новое предложение, ваши умения будут востребованы. В течение года у вас могут появиться новые интересы, хобби, дружеские отношения.



## ТЕЛЕЦ

Вы именно тот человек, который может в этом году удивить, что-то изобрести, в любом случае тенденция внести перемены в свой имидж достаточно явная. Вам может много дать дальнейшее путешествие, вы способны осуществить прорыв в своём образовании или самообразовании. В конце года будет возможность сдвинуть с

места планы, связанные с вашей профессией и работой.



## БЛИЗНЕЦЫ

Этот год может стать опорой для ваших будущих достижений. Почему? Потому что ваши идеи, планы, профессия должны пройти период испытаний на прочность. Самое время избавиться от лишнего, сэкономить, продать ненужное, возможно, оформить кредит после осторожных и долгих расчетов и переговоров. К концу года Фортуна возьмёт вас на свой баланс и все дела сдвинутся с места.



## РАК

В этом году вы будете втянуты в масштабные проекты и дела, вас могут куда-то пригласить, сделать предложение от которого отказаться будет весьма затруднительно. Повышается вероятность участия в юридических, судебных процессах. Личная жизнь, переживания и радости в связи с партнерскими отношениями могут играть большую роль в этом году, приятного будет больше.



## ЛЕВ

Успех в этом году напрямую зависит от порядка в ваших делах, в наложениях и документах. Уделите внимание к техническому состоянию вашего жилья, машины, инструментов. Наступает хорошее время для укрепления вашего здоровья, проведения диет, голодания, консультаций со специалистами в области питания.



## ДЕВА

Вы один из редких знаков Зодиака,

который в этом году сможет использовать с выгодой даже встречный ветер. Зелёный свет зажжется для ваших предпринимательских идей, удача будет в учёбе и творчестве. Дети могут вас сначала немного огорчить, но затем крупно порадовать. Это хорошее время для налаживания личных взаимоотношений.



## ВЕСЫ

Вознаграждение у вас будет в конце года, в остальное время планеты будут помогать вам решать задачи, связанные с поиском жилья или помещений для работы, ремонтами и благоустройством земельного участка. Ваша помощь может понадобиться родственникам, родителям. В преддверии следующего года обстоятельства сложатся в вашу пользу, в том числе в бизнесе и личной жизни.



## СКОРПИОН

Хороший год, к вам будет стекаться полезная информация, придут нужные для реализации ваших планов люди. Вероятно сотрудничество с кем-либо из родственников. В этом году вам будет проще получить новые знания или практические умения в новом деле. Предприимчивость и умение быстро реагировать на любые вызовы тоже будет на высоте.



## СТРЕЛЕЦ

Если сможете стабилизировать свое финансовое положение, в том числе взявшись за работу, которая не будет лёгкой и поставите на жёсткий контроль свои расходы, то год сложится удачно и в остальных сферах. Во второй половине года у вас будет все больше свободы для маневра, появятся приятные периоды в личной жизни, и возникнет благоприятная ситуация для путешествий.



## КОЗЕРОГ

Год будет редким по значимости для вас, с одной стороны вероятны испытания и необходимость преодоления преград, а с другой Космос даст вам сил с избытком. Вы будете способны взять ответственность на себя, вдохновить людей на масштабные проекты.



## ВОДОЛЕЙ

Для вашего знака год непростой, дело в том, что для того, чтобы сохранить свои позиции в профессии, бизнесе вам придется проявить выдержанность, терпеливость и дипломатичность. Ваше здоровье тоже может потребовать больше внимания к себе. Удача ждет тех, кто работает в одиночку, скромно и аскетично. К счастью, в конце года ситуация улучшится, у вас будет больше возможностей, свободы, порадуют и близкие люди.



## РЫБЫ

Год будет удачным, для вас откроются новые возможности как в делах, так и в личной жизни. В течение года будет актуальна тема друзей, кому-то из них должны помочь вы, но и вы получите поддержку, ценный совет или рекомендацию. Рыбы, активно участвующие в общественной жизни, в этом году получат дополнительные бонусы, вы будете необходимы и полезны на этой позиции. В конце года желательно уменьшить риски для здоровья.

Астролог  
Руслан Суси  
www.liveastrology.org

# XIV международный джазовый фестиваль «Джаз без границ 2020»

В пятницу 31 января в 19.00 в культурном центре Vuotalo (Хельсинки) пройдет четырнадцатый международный фестиваль «Джаз без границ» (Rajaton Jazz-festivaali), концерт-диалог музыкантов из России, Финляндии, Германии и Испании.

Кульминацией концерта станет выступление звезд джаза из Германии: вокалистки **Инны Высоцкой (Inna Vysotska)** и джазового ансамбля «The Untouchables» в составе которого играют музыканты: **Степан Шадикин** – труба, **Дмитрий Сулов** – тенор-саксофон, **Виктор Бюркланд** – фортепиано, **Маркус Левин** – контрабас, **Оливер Штрук** – ударные. В репертуаре гостей из Германии – джазовая классика, бразильская босса-нова и собственные сочинения музыкантов.

Несколько слов о солистке ансамбля, известной в Германии джазовой певице Инне Высоцкой.

Инна живет и работает в Германии с 1997 года. Наряду с активным изучением немецкого языка, брала уроки джазового вокала у **Роми Камерун**, знаменитой немецкой джазовой певицы. В 1999 году Инна поступила в консерваторию в Ганновере на отделение джазового и эстрадного вокала, которую успешно закончила в 2005 году. Во время учебы в 2003 году стала одной из призеров всемирно известного конкурса джазовых вокалистов (Shure Montreux Jazz Voice Competition) в швейцарском городе Монтре. За время учебы в консерватории Инна принимала участие в мастер-классах таких джазовых знаменитостей, как Tuck & Patty, Bobby Mc Ferrin, Richie Beirach, Darmon Meader (New York Voices). В настоящее время Инна принимает участие в проектах с ведущими музыкантами северной Германии и является одной из самых востребованных и популярных джазовых певиц.

Откроется фестивальный концерт в Vuotalo выступлением международного ансамбля, в котором принимают участие известные музыканты из Финляндии, России и Испании. Солистка ансамбля **Шарлотта Кербс** отличается многогранностью своего таланта и хорошо чувствует музыку в разных стилях. На концерте Шарлотта Кербс выступит с джазовым квартетом Сергея Соколова (фортепиано), в составе которого играют саксофонист из Барселоны **Джианни Гаглиарди**, гости из Санкт-Петербурга контрабасист **Николай Затолочный** и барабанщик **Егор Крюковских**. Ансамбль исполнит известные произведения разных лет и стилей из классики джаза, блюза и музыки соул. Все эти произведения объединяют трогательные и сердечные истории, выраженные посредством текстов песен.

«Джаз без границ» пройдет также в районе Хельсинки Paloheinä 29–30 января и 1-го февраля. В среду 29 января в 18.00 в библиотеке Paloheinän kirjasto состоится первый джазовый вечер фестиваля, об участниках которого будет

Инна Высоцкая и Шарлотта Кербс



Анастасия Тризна

объявлено на странице фестиваля в facebook в декабре. Вход свободный.

В четверг 30 января в 19.00. В Арт джаз клубе выступит дуэт – **Анастасия Тризна** (вокал), **Валерий Никитин** (фортепиано) с программой «Вечер джазовой баллады». Анастасия и Валерий – давно сложившийся дуэт, который исполняет джазовую музыку в своем оригинальном прочтении. Безупречное чувство ансамбля, чувство свободного диалога друг с другом и со зрителями – основа стиля исполнителей.

Уже в течение 7 лет дуэт успешно ведет свои «джазовые диалоги» на различных сценах Финляндии, выступая также и с другими известными финскими музыкантами. Билеты 10 и 15 евро. Продажа билетов: 040 5194819, artjazzhelsinki@gmail.com

Заключительный концерт фестиваля пройдет в субботу 1-го февраля в большом красивом зале лютеранской церкви Huvän Paimenen kirkko. В концерте выступят гости из Германии – вокалистка **Инна Высоцкая (Inna Vysotska)** и джазовый ансамбль «The Untouchables». В программе концерта джазовая классика, бразильская босса-нова и собственные сочинения музыкантов. Билеты на концерт по цене 17,50 евро можно приобрести на сайте [www.ticketmaster.fi](http://www.ticketmaster.fi), а также за час до начала концерта перед входом в зал.  
**Адреса концертных площадок:**  
**Paloheinän kirjasto** (Библиотека в Палохейня) – Paloheinäntie 22,  
**Арт джаз клуб** (Art Jazz / Inna In Style -kulttuuriklubi) – Sysimiehentie 39A,  
**Huvän Paimenen kirkko** – Palosuontie 1, Helsinki-Pakila  
Дополнительная информация о фестивале на сайтах: [www.rajatonjazz.fi](http://www.rajatonjazz.fi), [www.artjazz.fi](http://www.artjazz.fi), [www.vkdl.fi](http://www.vkdl.fi)

Дорогие друзья джаза!

Вас ждут удивительные и незабываемые встречи с живым исполнением мастеров неувядающего жанра музыки, ДЖАЗА, язык которого понятен всем, кто его любит. Добро пожаловать!

Стоимость билетов на концерт в Vuotalo 15 / 13 евро. Стоимость билета для групп от 5 человек 13 евро. Билеты продаются в кассе Vuotalo и других домах культуры, в точках продажи Lippupiste, на сайте [www.lippi.fi](http://www.lippi.fi), за час до концерта перед входом в зал. Адрес Vuotalo: Mosaikkitori 2, метро Vuosaari, [www.vuotalo.fi](http://www.vuotalo.fi)  
Организатор фестиваля «Джаз без границ» Русский Культурно-Демократический Союз.

**Сергей Соколов, продюсер**

**СТОМАТОЛОГИЯ**

запись по телефонам  
рус. 0452370080  
фин. 09760076

**купон 20€ скидка**

лечение, удаление, протезирование, чистка и отбеливание зубов.

скидка действует один раз для одного клиента

Helsinki  
Hämeentien hammaskeskus, Vilhonvuorenkatu 3.  
Itiksen hammaskeskus, Kauppakartanonkatu 10.

Turku  
Kauppatorin hammaskeskus, Aurakatu 9.  
[www.zub.fi](http://www.zub.fi) [www.stardent.fi](http://www.stardent.fi)

## ФИНЛЯНДИЯ НА ТВОЁМ ЯЗЫКЕ

Переезд в Финляндию  
Где найти работу?  
Работа и предпринимательство  
Жильё • Семья и дети  
Финский и шведский языки



[infoFinland.fi](http://infoFinland.fi)

Занятия в Liikuntamyly

Пн 17 - 18, Ср 18 - 19. Для детей: Ср 17 - 18

**Самбо**

**Боевое самбо**

Сб 11:30 - 13:00

<http://sambo2000.fi>  
Тел. 040 702 9146

**ХЕЛЬСИНКИ**

**AA-группа**  
Русскоязычная AA-группа «Контакт» (анонимные алкоголики) собираются по вт. и пт. в 18.30 в приходском помещении (seurakunta kerhoonue) Kastehelmantie 1, Pöytähuone.

**ALFA Dance Club гу**  
Наш адрес: Haisajakatu 6, Helsinki.  
Телефон: 045 321 4343  
Руководитель: танцевальной школы Виктория Семенова Наш сайт: <http://alfadance.fi>  
Танцевальная школа в столичном регионе Финляндия – ALFA DanceClub гу проводит уроки в Хельсинки, Ванга и Эспоо. Обучаем всем танцевальным стилям и направлениям, среди которых: • Спортивные бальные танцы • Силовая растяжка • Балет • Детский танец «Алфики» • Детская хореография • Детский современный танец «Хип-хоп (дети/ взрослые)» • Стрип пластика • Пилатес • Йога-латес. Мы преподаем на финском, русском и английском языках.

**Андрей Арт**  
Театр танца "Fucked Up", Молодежный театр «гу nARTeP» andrei\_art@hotmail.com 0505951644

**Аквабил / Uimaseura Helsinki гу**  
Для занятия плавания проводится набор в группы детей 4-9 лет (бассейн Яковлеви). 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 Академии Физической Культуры и Спорта со стажом работы более 15 лет в детско-юношеской спортивной школе. E-mail: uimaseura.helsinki@gmail.fi. Тел.: 0451 68 64 64.

**Дайвинг-клуб «Атлантис»**  
Дайвинг-клуб «Атлантис» приглашает вас в бассейн. Обучаем плавать и нырять, помогаем походить и обрести фигуру. Проводим индивидуальные, групповые и семейные занятия. Тел.: 0400-45-0013

**«Арткарполи» центр искусств**  
Artkarpoli гу www.artkarpoli.com artkarpoli1@gmail.com 050-369 7075 Добро пожаловать!

**Ассоциация Русскоязычных Спортсменов**  
Приглашаем в ПРОГРАММУ Здоровья Спортс. Учим играть, плавать, применяем знания.  
**Оубоги:** коныши 30 /5D /6D, Лига Хельсинки. **Ветераны:** \*45 лет, - 60 лет \*Футзал\* 3- лига. Тренеры: Myllypuro/Kontula/ Vuosanen Kartano. **Юниоры:** (набор от 4-12 лет) Спорт. бассей: Länsmäenkoulu, Pallastunturiintie 27, Vantaa. **Плавание:** Набор детей возраста от 4-12 лет; спортивное плавание; обучение основам плавания  
**Бассейны:** Itäkeskus, Jakomäki.  
Пресс-секретарь: Анон Касьяков, amon.spartak@gmail.com  
Оца. по набору детей: 041-501 20 30

**Ассоциация гражданского населения Финляндия** Väestöliitto гу  
Helsingin Kaupunki PL 849, 00101 Helsinki  
Тел.: 09 228 05141, 050-328 1 713  
e-mail: antoni.novitsky@vaestoliitto.fi  
www.vaestoliitto.fi - monikulttuurisuus

Предлагаем семьям иммигрантов консультацию по вопросам воспитания детей и семейных отношений, организуем групповые встречи для родителей иммигрантов. Также предлагаем обучение, консультативную помощь и поддержку рабочим группам и отдельным лицам, занимающимся с переселенцами. Мы предлагаем также свои услуги и консультативную помощь разным социальным и педагогическим учебным заведениям и учреждениям здравоохранения.

**Борцовский клуб «Самбо-2000»**  
www.sambo2000.fi  
**Самбо:** пн. 17.00-18.00, зал борьбы, ср. 18.00-19.00, зал дзюдо, юноши, девушки от 10 лет и старше; ср. 17.00-18.00, дети от 6 до 9 лет, зал дзюдо/Лингкуамолло. Рук. Анатолий Смолянов, тел.: 040 702 9146.

**Боевое самбо:** сб. 11.30-13.00, юноши, девушки от 14 лет и старше. Зал борьбы Лингкуамолло. Рук. Анатолий Смолянов, тел.: 040 702 9146.

**Подвижные игры в зале:** вт. 16.00-17.00, дети 6-9 лет. Зал борьбы Лингкуамолло. Рук. Анатолий Смолянов, тел.: 040 702 9146.

**Подвижные игры в Финско – русской школе:** чт. 13.00-13.45 начальные классы, 13.50-14.50 1-3 классы. Спортивные площадки Лассила. Рук. Анатолий Смолянов, тел.: 040 702 9146.

**Подвижные игры на улице:** вт. 18.00-19.00, дети 6-9 лет. Итэкс-куш площадка клуб Гу. Рук. Анатолий Смолянов, тел.: 040 702 9146.

**Унифайт:** чт. 18.00-19.00, площадка клуб Гу. Рук. Анатолий Смолянов, тел.: 040 702 9146.

**Семейная физкультура в зале:** пн. 16.00-17.00, дети от 4 до 5 лет. Зал борьбы Лингкуамолло. Рук. Анатолий Смолянов, тел.: 040 702 9146.

**Плавание:** пт. 17.00-19.00 учебный бассейн Итэкскуш. Рук. Анатолий Смолянов, тел.: 040 702 9146.

**Игры на воде:** пт. 17.40-18.20, дети от 6 до 9 лет, учебный бассейн Итэкскуш. Рук. Александр Виноградов, тел.: 044 051 1720.

**Семейная физкультура в бассейне:** пт. 18.20-19.00, дети от 4 до 5 лет с родителями, учебный бассейн Итэкскуш. Рук. Александр Виноградов, тел.: 044 051 1720.

**Библиотека русского купеческого общества в Хельсинки**  
Библиотека открыта во второй половине дня по вторникам, предварительная договоренность по тел.: 040-771 92 52. Helsingin Venäläisten Kauppiariesitys Ry. Raitinkuja 4 Вход со стороны Allotien ja 26 Тел.: 050-558 0298, e-mail: biblioteka@uukku.com www.bibloteka.fi

**Вокальный коллектив «Околица»**  
Музыкальный руководитель: Вячеслав Дуржинич. Тел.: 046-811316 или 046-9105465. tanusdudov@hotmail.com  
Приглашаем в вокальный коллектив «Околица» всех любителей русской песни. Мы поем русские народные песни и старинные песни о главном. Желательно наличие музыкального слуха. Занятия в Мамми.

**Детский центр культуры «Музыканты»**  
Творческий центр «Семья»  
Karjalokuja 7 A, 00940 Helsinki Тел.: +358 102 19 19 0  
E-mail: muskantit@muskantit.fi www.muskantit.fi  
ДЦК Музыканты – это центр развития и культуры для всей семьи, существующий с 2004 года. В центре занимаются дети от 3 месяцев до 12 лет, подростки и взрослые. Следите за информацией на нашем сайте [www.muskantit.fi/ru](http://www.muskantit.fi/ru), в группах Facebook и ВКонтакте. **Подробная информация и запись на нашем сайте**

**Детско-юношеское объединение «ПЕЛИКАН» п. о.**  
Kvensimänkuja 1 www.pelikan.fi  
**Расписание занятий:**  
**Продленка** пн.-пт. 12.00-16.00 (Myllypuro). **Игровая кратковр. пребиван.** сб., 2-4 л., пн.-ср. 10.00-12.00 (Myllypuro). **Раннее развитие** (inpa@pelikan.fi, 044 2004 358). **Мой мальчик 2-3 л.** и взрослых, 30-45 мин. вт. 15.00 (Kannelmäki), чт. пн. сб. 10.00 (Myllypuro). **Я сам!** 4-5 л., 45 мин., вт. 16.00 (Kannelmäki), чт. пн. сб. 12.00 (Myllypuro). **Неносиды** 4-5 л., 45 мин., сб. 11.00 (Myllypuro). **Нотка гу. муз. разв.** 3-5 л., 45 мин., (Myllypuro). **Речевую группу** (pelikan2004@hotmail.com, 045 130 44 44). **Почемучки** 4-5 л., 30 мин., вт. 17.00 (Kannelmäki), чт. пт. 16.00, сб. 12.00 (Myllypuro). **Школа до школы** 5-6, 6-7 л., 45 мин., пн. ср. 17.00, сб. 10.00 (Myllypuro), вт. 16.00 (Kannelmäki), ср. 10.00 (Siiltilie). **Русь!** 4-5 мин., вт. 15.00 (Kannelmäki), ср. 16.00, сб. 13.00 (Myllypuro). **Русь.з.ж.** 45 мин., пн. ср. 16.00 (Myllypuro). **Русь.з.ж.к.** 45 мин., вт. 15.00 (Kannelmäki), сб. 14.00 (Myllypuro), вт. 12.00 (Siiltilie). **Русь.з.ж.к.** 45 мин., пн. сб. 15.00 (Myllypuro), вт. 11.00 (Siiltilie). **Логопед дет.** возраст, инд., парн., гр., 30 мин., вт. 15.00-18.00 (Kannelmäki), чт. 17.00-19.00, пт. 16.00-18.00 (Myllypuro), вт. 10.00-15.00 (Siiltilie). **Логопедическая** логопед. поддержки, 4-5 л., 45 мин., чт. 17.00 (Myllypuro).

**ТВОРЧЕСКИЕ СТУДИИ (vladimir@pelikan.fi, 040 830 55 34).**  
Театральная студия 5-18 л., 3-5 ч., (Myllypuro, Siiltilie). Бумаж-

**ный театр 6-16 л., 45 мин., вт. 16.00 (Myllypuro). Вошебаев мастерская худ. студ.** 5-15 л., 45 мин., пн., 17.00-19.00, сб. 13.00-15.00 (Myllypuro). **Вокальная студия от 6 л., ансамбль, соло,** 45 мин. 05.10.00-15.00 (Siiltilie). **Танцевальная студия** гр. 4-6, 7-9, 10-12, от 13 л., 45 мин., (Myllypuro). **Фольклорные игры** 4-7 л., 45 мин., чт. 18.00 (Myllypuro). Адрес: Myllypuro (Kvensimänkuja 1), Nuorisotoisto Kannelmäki (Kaneettitie 5), Siiltilie (Kette 8).

**Друзья Культурного центра Sofia**  
(Kulttuurikeskus Sofian ystävät ry) www.sofia.fi  
Если Вы заинтересованы православной культурой и искусством, то наша группа именно для Вас. Став членом нашего общества Вы сможете принимать участие в культурной жизни, участвовать в развитии Культурного центра Sofia и развиваться духовно.

**Inkerikeskus**  
Torikatu 3, 00700 Helsinki (Malmi), 050 436 8227, www.inkerikeskus.fi toimisto@inkerikeskus.fi  
**Информационно-консультационная служба.**  
Предоставляются консультации для иммигрантов, нуждающихся в помощи или совете в бытовых вопросах или испытывающих социальные или психологические трудности в процессе адаптации. В частности:

- помочь при заполнении бланков на финском языке (KELA, социальное ведомство)
- пояснение полученных решений из бюро и ведомств Финляндии
- помощь при ведении дел на финском языке в финских ведомствах при личном общении и в электронном виде
- контакт с сотрудниками финских бюро и ведомств.

Обслуживание на финском и русском языках.  
Галинская поддержка. Тренинги, проводимые специально обученными и моральной поддержке участниками друг друга. На группах обсуждаются сложные ситуации в жизни участников и варианты их решения.

**ОНАУС- JA TIPIKIPISTE проекты**  
Проект направлен на повышение активности русскоязычных безработных и членов их семей, преодоление барьеров трудоустройства, формирование навыков поиска работы и улучшение качества жизни. Формами деятельности проекта являются индивидуальные и групповые занятия, включающие в себя ознакомительные лекции и тренинги. Наша цель – научить клиентов самостоятельно пользоваться официальными сайтами, в том числе, и сайтами по поиску работы, а также активизировать процесс трудоустройства тех, кто длительное время является безработным. **Принять участие в деятельности проекта можно бесплатно.** **Принять участие в деятельности проекта можно бесплатно.** **Принять участие в деятельности проекта можно бесплатно.**

**Группа по развитию памяти** по чт. п. 10.30 – 12.00  
**Спортивные занятия в зале** по пн. с 11.00 – 12.30, **Sakara 2**  
**Компьютерные консультации,** доп. инф. по тел. 050 436 8227  
**Группа по развитию памяти** по чт. п. 10.30 – 12.00  
**Спортивные занятия в зале** по пн. с 11.00 – 12.30, **Sakara 2**  
**Компьютерные консультации,** доп. инф. по тел. 050 436 8227  
**Группа по развитию памяти** по чт. п. 10.30 – 12.00  
**Спортивные занятия в зале** по пн. с 11.00 – 12.30, **Sakara 2**  
**Компьютерные консультации,** доп. инф. по тел. 050 436 8227  
**Группа по развитию памяти** по чт. п. 10.30 – 12.00  
**Спортивные занятия в зале** по пн. с 11.00 – 12.30, **Sakara 2**  
**Компьютерные консультации,** доп. инф. по тел. 050 436 8227  
**Группа по развитию памяти** по чт. п. 10.30 – 12.00  
**Спортивные занятия в зале** по пн. с 11.00 – 12.30, **Sakara 2**  
**Компьютерные консультации,** доп. инф. по тел. 050 436 8227

**Запись на гигиенический паспорт, на карточку по тех. безопасности на русском языке.**  
**Консультации, групповые и индивидуальные занятия логопедов.** Занятия по развитию речи и обучению чтению детей дошкольного и начального школьного возраста. 050 431 1500  
Галинская поддержка по тел. 13.00-14.00

**СПРАВочная СЛУЖБА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ:** 050 557 6761  
Оказываем помощь молодым людям в поиске места учебы и в профориентировании. Особое внимание уделяется тем, кому трудно определиться с будущей профессией.

**Занятия для детей и молодежи Seikkailutalo, Kalkkiniementie 10,** 044 320 0174 Алла Смирнова  
По пн. и чт. в 17.00 – 19.00 выходные, различные развлекательные, познавательные и спортивные мероприятия.

По сб. с 12.00 – 16.00 семейный клуб  
По вт. чт., пт. и сб. кружок работы по адресу: Алексей Смирнов 0440 557 729.

**Для пожилых родителей:** 050 432 8543 Светлана Тельтская, 044 729 2118 Елена Балк  
**Savelin-Kelto** и Итэкскуш по вт. и ср. с 12.00 – 14.00, по чт. и пт. в 11.00 – 13.00.

**Группа по развитию памяти** по чт. п. 10.30 – 12.00  
**Спортивные занятия в зале** по пн. с 11.00 – 12.30, **Sakara 2**  
**Компьютерные консультации,** доп. инф. по тел. 050 436 8227  
**Группа по развитию памяти** по чт. п. 10.30 – 12.00  
**Спортивные занятия в зале** по пн. с 11.00 – 12.30, **Sakara 2**  
**Компьютерные консультации,** доп. инф. по тел. 050 436 8227  
**Группа по развитию памяти** по чт. п. 10.30 – 12.00  
**Спортивные занятия в зале** по пн. с 11.00 – 12.30, **Sakara 2**  
**Компьютерные консультации,** доп. инф. по тел. 050 436 8227

**Хор Pihlajalla** по вт. с 15:00  
**Физический ансамбль Tuulitullaa** по чт. с 17:00  
**Физический ансамбль Tuulitullaa** по чт. с 17:00  
**Массажист** 040 501 7049  
**Массажист** 040 579 6991  
В Инкерикескусе есть возможность аренды помещения.

**Отделение Русскоязычных Финляндия INTEGRATIO гу**  
Общественная организация, целью которой является интегративная просветительская деятельность для достижения гармоничного развития человека, сохранения хорошего здоровья и добрых отношений с людьми у каждого из нас. Мы проводим развивающие семинары, оздоровительные курсы, занятия йогой в Хельсинки, Ванга. У нас можно пройти интегративное консультирование по широкому кругу вопросов семейной жизни, воспитания детей и личностной самореализации. Принцип нашей работы – индивидуальный подход к каждому.

**Тематическое Отделение Русскоязычных Финляндия Nelumbo гу**  
Общественная организация, целью которой является сохранение и укрепление физического и психического здоровья людей посредством йогой, психологии и других наук и практик. Мы проводим занятия по йоге, асаны и других телесных практик, лекции, семинары и мастер-классы. Занятия проводятся в Хельсинки и Эспоо. Подробности по телефону 046-524-22-23 группы ВКонтакте и facebook: Nelumbo

**Тематическое Отделение Русскоязычных Финляндия КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПАРНОГО ТАНЦА Overseas гу**  
Приглашает всех тех, кто любит танцы, кто уже умеет танцевать или очень хочет научиться. Изучаем популярные парные танцы на основе европейских, латиноамериканских, финских и российских бальных танцев. Основы Аргентинского танца. Доп. инф. тел.: 0445445457, overseas03@yahoo.com.  
www.vk.com/club28667957

**Отделение Русскоязычных Финляндия семейная организация Klubok гу**  
Клуб живой общении для русскоязычных семей. Мы проводим Пасхиделы для мам, познавательные семинары, мастер-классы, встречи со специалистами и обсуждение актуальных вопросов. У нас вы можете узнать, как действовать в разных жизненных ситуациях, получить консультации на тему образования, семьи и детства, мы ответим на любые вопросы, связанные с обустройством быта и хозяйства при переезде в столичный регион. Пасхиделы проходят по вторникам с 17.00 до 19.00 в Mustavik leikkipuisto, Хельсинки, Vuosaari (Vedenotantomtie 6). По понедельникам с 17.00 до 19.00 в Perhekahvila Panuhilkka, Хельсинки, Jokymäki (Hukoike 3). За другими мероприятиями следите в наших группах: <https://vk.com/klubokhelsinki> [www.facebook.com/groups/klubokhelsinki/](https://www.facebook.com/groups/klubokhelsinki/) и на сайте: [www.svekusku.fi/klubok](http://www.svekusku.fi/klubok) Конт. телефон: 045-13773 74

**Кружок «Мать и дитя»**  
**Рук. Рената Керт, тел.: 040-732 01 72**  
**Техника плавания для детей с 7 лет** в бассейне Малими, тренеры Татьяна и Юлия Костянцкины.  
**Водная аэробика для мам** по понедельникам в бассейне Итэкскуш с 18.00 свободное место.  
**Доп. инф. на нашем сайте:** [www.pikkunorod.ru](http://www.pikkunorod.ru).

**Клуб Инчиря – Inkeri klubi**  
Основан в январе 2014 года. Проводим вечера и выставки рассказывающие об истории народа Инчиря (Ингерманландия). Пред. Вилла Хейстонен, 040 537 0405  
E-mail: inkeri.klubi@gmail.com

**Клуб любителей путешествий**  
Организовываем по тел. 040 746 9248 с 10.00 до 15.00 Этно. Русский дом, клуб «Садко», Sörnästien rantatie 33, D-5 на Эйтэ.

**Культурный центр «Кайса» www.caisa.fi**  
Миконкуту 17 С (напротив железнодорожного вокзала) Тел.: 09-169 3136, e-mail: caiska.tedouus@helsinki.fi

**Клуб актидо такейсу www.takemusku.fi**  
Производим набор мужчин, женщин и детей с любым уровнем

подготовки для занятий традиционным Айкидо. Расписание занятий: Четверг 19.30-21.00 Суббота 13.00-14.30. Адрес: провозная: Likuntamylly (метро Myllypuro), Доп. инф: Тел: 0458939330 Сергей Vlasberg01@gmail.com Грымна Бок Такеймуку – Айки, Финляндия.

**Клуб боевых искусств Triskelion Kung Fu**  
Для лиц в возрасте от 14 лет! Приглашаем на индивидуальные занятия Вин Чунь – кунг фу, ножевым боем, СТРЕЧИНГОМ (растяжка). Время и место занятия по индивидуальной договоренности. Рук. Александр, тел.: 040-732 70 86, triskelionkungfu@hotmail.com

**Клуб любителей авторской песни Октава**  
Собр клуб в каждую третью пятницу месяца в помещении клуба Садко, Helsinki, Sörnästien Rantatie 33, D 5 этаж, время 18.00-20.00. Спр. о других мероприятиях клуба – bardclub.helsinki@gmail.com. Тел.: 040 587 4276, Вероника Микконен

**Клуб «Фамилия» / Familia гу**  
Lintulahdenkatu 10, 00500 Helsinki, 09-738 628

**Литературские клубы Хельсинки**  
Добро пожаловать все желающие познакомиться с финской литературой церковью!  
**БОГОСЛУЖЕНИЕ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ каждое воскресенье в 10.00 в Matteenkeskus kirko** (Turunlinnantie 3, Itäkeskus, напротив библиотеки Стоа)  
Мы проводим библейские занятия, обучение езды христианами (групповые), молитвенные собрания, беседы и общение на духовные и житейские темы, занятия для молодежи и обучение работы, семейные встречи и различные лагеря. Возможны трапезы (крещение, венчание, погребение), а также исповеди или душепопечение на русском языке. Все мероприятия (за исключением воскресных 50€ и детей 25€), только по электронной ссылке.

**Занятия для мам и малышей:** Понедельник: Стречинг Мама и Малыш + Пилатес и Дыхательная гимнастика, Среда: Фитнес Мама и Малыш, Четверг: Логоритмика 1, Суббота: Логоритмика 2. Все группы собираются в Matteenkeskus kirko. Вход открыт с 10.00, начало занятий в 10.30. Занятия проводятся бесплатно.

**РОЖДЕСТВЕНСКИЕ СОБИТИЯ**  
**Рождественская летняя школа в сб. 14.12** в Diakoniatiete Hermannin, по адресу Hämeentie 73, в 10.30 праздники для детей от 5 лет, с 14.00 праздники для детей старше 5 лет. Вход по билетам. Детский билет 7 € и взрослый 3€. Билеты доступны начиная с 10.11. по телефону 0408512628.

**Рождественская ёлка для молодежи** от 14 лет. В пятницу 21.12. Matteenkeskus kirko, начало в 17.00. Вход по билетам. Детский билет 7€. Также можно приобрести у вокзалов или у Ольги Русских (0505562367).

**Приходской рождественский праздник** для всех желающих в субботу, 21.12 в Matteenkeskus kirko, начало в 15.00.  
**Рождественская молитва в сочельник 24.12** в Matteenkeskus kirko, начало в 12.00.

**СЕМЕЙНЫЙ ЛАБЕР** в лагере в центре Korpihaara (Siuntio) 31.1.-2.2.2020. Темы лагеря: Взаимоотношения в семье. Цена: взрослые 50€ и дети 25€. Занятия только по электронной ссылке. Ссылку можно найти на наших страничках или обратиться по электронной почте.

**Следите за нашими событиями** на обновленной странице: [www.helsinginseurakuulat.fi/ru](http://www.helsinginseurakuulat.fi/ru) и на сайте наших прихожан: [www.luteran.fi](http://www.luteran.fi) Наша группа ВКонтакте: Литераторство в Финляндии по-русски. Свяжитесь с нами [evl.ru@gmail.com](http://evl.ru@gmail.com)

**Международное общество поддержки молодежных инициатив «Логрус»**  
Naarinkatu 7-9 B, офис 1222. Телефон 050-533 33 26, 046-811 27 38 www.Logrus.ru, Эл. почта: [logrusinfo@gmail.com](mailto:logrusinfo@gmail.com)

**Проект «Дизайнер своей жизни»** – это увлекательное путешествие в мир моды и творчества. Мы расскажем о ресурсах, моде и стилях. Вы научитесь проявлять свою внутреннюю красоту через внешнюю. Вас ждут активности, танцевальные и развивающие тренинги, знакомство с профессиями модели и модельера. Итог – участие в финальном шоу и уверенный шаг по подиуму своей жизни, свой индивидуальный стиль и, возможно, личный бренд. Преподаватель Алла Санберг 0505333326. Запись на кастинг в ноябре по ссылке [www.logrusinfo@gmail.com](http://www.logrusinfo@gmail.com)

**Театральная студия.** Продолжаются занятия в театральной студии, осуществляются постановки на русском и финском языках. Приглашаются желающие попробовать себя в качестве актеров, декораторов, костюмеров, сценаристов, свето- и звукорежиссеров. Ведущая Акилле Руутте 045266332.

**Видеостудия.** Продолжаются занятия в видеостудии. Навыки кино съемки не обязательны. Ведущий Евгений Каляев 0504535288

**Психологическая консультация** в помощь русскоязычным семьям. Информация на сайте [www.psihologia.fi](http://www.psihologia.fi)  
**Услуги устного переводчика.** Справки по телефону 0505333326.

**Международное молодежное общество «Калейдоскоп»**  
Тел.: +358 50 530 64 20, [gukaleidoskooppi@outlook.com](mailto:gukaleidoskooppi@outlook.com)  
Приглашаем творческие коллективы и общества с сотрудничеством и участием в фестивалях «Балтийская папелка» (новые идеи и взгляды), в выставке детского творчества (подели, рисунки, фото, все виды ручного труда, и т.д.). Приглашаем детей в кружок по изучению русского языка и на инд. занятия по физике и математике.

**Международная творческая группа «Тайвас»**  
Руководитель Елена Лапина Бокс Е.А. e-mail: pod-nebom-edinyum@yap-dex.ru. сайт: [www.taiavas.ucoz.ru](http://www.taiavas.ucoz.ru), GSM: 040-531-60-04  
Литературно-художественный журнал русскоязычной диаспоры «Под небом единым» сайт: [www.pod-nebom-edinyum.ru](http://www.pod-nebom-edinyum.ru) Издание авторских сборников, создание авторских страниц на сайте для членов ассоциации «ТАЙВАС».

**Многокультурная семейный центр**  
[www.yhteiselapsenme.fi](http://www.yhteiselapsenme.fi) Уверенный: Наши общие дети.  
Директор: Элла Лазарева, +358 50 3782461, [ella.lazareva@yhteiselapsenme.fi](mailto:ella.lazareva@yhteiselapsenme.fi)  
Адрес: Mustankivenraitti 7, 00980 Helsinki (метро Vuosaari)

**Услуги:** Курсы по подготовке к родам, индивидуальная и семейная психотерапия (KELA), индивидуальные консультации взрослых, подростков и детей, коррекционные программы подросткам и детям, психологические тренинги, тематические лекции-семинары, семейная работа на дому, консультации по телефону и SKYPE. Семьи Хельсинки обслуживаются бесплатно.

**Кружок мамы и малыш** работает по пн. с 10.00 до 14.00  
**Кружок русского языка** для детей и подростков работает по субботам с 9.00 по 15.00. В центре проводится гимнастика для малышей начиная с 4 месяцев по средам с 10.00 по 12.00.

**Музыкальные занятия** для детей организованы по средам с 17.00 по 19.00 и четвергом с 9.30 до 11.30  
Работы в центре ведут профессиональные психотерапевты, психологи, физиотерапевты, логопеды, семейные работники. Центр принимает специалистов на практику.

**Многокультурная молодежная организация Ainuriko**  
Тел. 040-965 06 99, Эл. почта: [ainuriko\\_gy@hotmail.com](mailto:ainuriko_gy@hotmail.com)  
[http://vk.com/ainuriko\\_gy](http://vk.com/ainuriko_gy)  
– Ансамбль танца «Ауринко» (архабритан+танец, от 2 – 30 лет, группы сформированы по возрастам) – Шахматы «Шах и мат»  
Вокальная группа «Лукиа» (воглер, русский яз.) – Театр сказок и преданий «Златуст» – мастерская «Рукоделие»  
Открыты к сотрудничеству и совместным проектам!

**Проект «Помощь в цифровых буднях»**  
Поддержка русскоязычных жителей Финляндия в использовании современных цифровых услуг.  
**Консультации и обучение в группах по компьютерным вопросам**  
– Хельсинки, библиотека Ласила Адрес: Kellostia 9 00520 Helsinki По средам, 14.00-16.00, Орттиориспууто  
– Ванга, библиотека Тукурала Адрес: Ummiettie 4, 01300 Vantaa По пятницам, 14.00-16.00 Koushousuone Voimalla

**Консультационная помощь по вопросам поиска работы и трудоустройства**  
– Эспоо, Библиотека бирже труда Адрес: Ratapihantie 7  
– Хельсинки, отделение торговцев Исра-Омена Адрес: Suomenojaantie 1  
**Онлайн-чат:** [www.povkeskus.fi/digi/chat](http://www.povkeskus.fi/digi/chat)

**Консультации по вопросам проживания в Финляндии**  
– Хельсинки, библиотека Ооди, стэнд Helsinki-info Адрес:

Toimilohdenkatu 4, 00100 Helsinki  
**Бюджетное агентство индивидуальных консультаций,** записаться на которое можно по телефону 044 7745 092 или по электронной почте [digi@svkeskus.fi](mailto:digi@svkeskus.fi)

**Обучение и консультации на русском языке бесплатны для всех желающих. Добро пожаловать!**  
**Тематическое Отделение Русскоязычных Финляндия Perhelinna гу**  
это – сообщество профессионалов сферы здравоохранения и социальных служб (социальные работники, логопеды, психологи и т.д.), поддерживающие русскоязы



Председатель Вадим Рожновский. Телефон: 050 5659305.  
www.facebook.com/groups/russkijklub  
**Занятия и досуг для детей и взрослых.** Шахматный клуб; Клуб семейного досуга; Ментальная арифметика; Вокал и актерское мастерство; «Гадания» малышам; Лепка; Уроки игры на аккордеоне, флейте, фортепиано; Английский, немецкий и финский языки; Личностные тренинги; Журналистика; Консультирование и помощь по бухгалтерским вопросам; Психологическая помощь и защита; Фото/видео/съемка; Библия для «чайников»; Семейные походы/дискотеки, лагеря, детские дискотеки, велопрогулки, каяки и многое другое.

**Приглашаем к сотрудничеству преподавателей и деловых людей.** Помощь с помещением и отчетностью, подкажем, найдем, разместим. Leppävaara Oja, Matinkylä (Iso Omena), Soukka, Perka, Tapiola, Espoonkeskus, Itäkeskus, Ruoholahti.

### ИМАТРА

**Русский клуб «Вместе»**  
Приглашаем всех желающих на встречи, которые проходят по четвергам в 19 час. в Сиеми доме напротив железнодорожного вокзала, на берегу реки Бюкси. Ищем специалиста для ведения интернет-страницы клуба.  
Секретарь клуба Нина Мура, тел: 040-092 52 43.

### ЙОЭНСУ

**Сообщество Yhteisötila Aava**  
Siltakatu 20 (пересечение Siltakatu и Koulukatu), 80100 Joensuu. Тел: 045-116 20 60, понедельник-пятница 10-15  
www.pksutu.fi www.jomoni.fi www.pakolaisapu.fi

**Центр детского творчества Suomenlahti**  
В Йоэнсуу работает детско-молодежный центр «Suomenlahti». Мы объединили вокруг себя родителей и детей от 7 года до 15 лет. Они посещают: кружки по рисованию, театральную работу, кукольный кружок, музыкальный кружок, кружок «Малышки начинающие», танцевальный кружок, спортивный кружок УШУ, кружок русского языка. Работает театральная студия «Эксперимент» для взрослых. www.suomenlahti.com. Ольга Черемисина 045 86 00551

### КОТКА, ПЮХТА, КАРКУЛА

**ДЕЖУРНАЯ СЛУЖБА ПОМОЩИ пострадавшим от преступлений и правонарушений. Siltakatu 14 B 26**  
Телефон: 050-3241314 www.rinku.fi

**Финско-русское общество «Наш Дон Kotimme»**  
Председатель правления Ольга Какарянская. тел.050 5285719 olga.hakkarainen@kump.net. Зампредседателя Анна Гендлин, тел. 040 417860, genh@kump.net. Заседания правления в помещении Муллы каждый первый четверг месяца. Хор «Надежда» репетирует по понедельникам в 18:00 в Муллы.

### КУОПИО

**Monikulttuurikeskus Kompassi**  
Monikulttuurikeskus Kompassilla on useita venäjänkielisiä harrastusryhmiä, mm. venäläinen lastenkirjojen koulun 16-19, venäjänkielinen teatteriryhmä itsenäisesti järjestäen koulun 16-17:30 ja Kaikka-kuoro sunnuntaiin klo 15-17.  
www.puijola.net/kompassi/ryhma

**Общество «Финляндия-Россия»**  
Иньфо: www.suomivenajaseura.com, 0400-6450 256

**Lumikkelo ry**  
www.lumikkelo.org

### КУУСАНКОСКИ

**Русскоязычная группа, общества «Радуга»**  
Приглашаем всех новых и старых участников, на встречи, которые проходят по 1 в 15 часов, по адресу: Kuusankorttelitieteenliiton aulasta 3 hrs Keskuskauppi 1 Kuusankoski, снр. по тел. 041-7018600, рук. Аза Чотчаева.

### ЛАППЕНРАНТА

**Детский клуб «Satumainen lapsuus» – «Сказочное детство»**  
Лаппенранта, Каурракату 61  
(вход в клуб со стороны улицы Mutkakatu)  
Тел: 044-772 9788 Эл. почта: mail@skazoedeto.com  
http://vk.com/skazoedeto

Руководитель клуба: Ирина Крикун  
Игровые развивающие занятия для детей от 2 до 10 лет. Продолжительность занятий 40 мин. – 1 час 15 мин. Цена: от 8 до 14 евро/занятие, система скидок и абонементов РАСПИСАНИЕ: Школа чтения-1 (для начинающих), 4-7 лет, снр. 16:30-17:20 и снр. 16:30-17:20 Школа чтения-2 (для продолжающих), 4-7 лет, снр. 17:30-18:20 и снр. 15:25-16:15 Развивалки-1, 2-4 года, снр. 17:35-18:15 Развивалки-2, 4-7 лет, снр. 11:40-12:40 Волшебная полянка 3-6 лет, снр. 16:30-17:20 Риторика: 4-7 лет, снр. 17:35-18:35 Кулинарный класс 6-10 лет, снр. 12:50-14:05 Школа миллионера: 6-10 лет, снр. 14:15-15:15 Логоритмика-1; 2-4 года, снр. 10:20-11:00 Логоритмика-2; 4-6 лет, снр. 11:15-12:15 Математическая играпалочка; 4-6 лет, снр. 12:30-13:20 Клуб путешественников; 6-10 лет, снр. 13:30-14:30  
Проводит Дни Рождения (на выбор) – сценарии с тематическим вечеринкой, консультации родителей и инд. занятия с детьми.

**Русский клуб Лаппенранта**  
Lappeenranta Venäjä-Klubi ry  
www.elsant.fi/venaja-klubi/lappeenranta/prven.klubi@gmail.com  
**Хозяйка клуба:** Ирина Корнилова, тел: 050 465 4644, irina.korhonen.lra@gmail.com  
**Председатель клуба:** Ольга Седлерова, тел: 046 8104340, olga.sedlerova32850@gmail.com  
Info: Jarmo Eskellinen, 0400-324495 (myös suomeksi)

jarmo.eskellinen@lapeenranta@gmail.com  
Клуб открыт для всех желающих.  
**Приглашаем ознакомиться с нашими программами:**  
**Кружки для детей дошкольного и младшего школьного возраста по поддержке и изучению русского языка и культуры:**  
По субботам: Дошкольники (ESKAR) дети от 4-7 лет снр. 12:00-13:00  
Здесь дети под руководством профессиональных педагогов в игровой форме изучают правила русского языка, получают навыки в письме и чтении. Также получают навыки общения и поведения в коллективе.  
По субботам: Школьники (KOULLUAINEN) дети от 7-13 лет снр. 13:00-14:00. Школьники углубляют и систематизируют свои знания в правилах правописания русского языка с помощью заданий и работы над домашним заданием. Инф. по работе детских кружков-Олга тел. 0400 758416

**Для взрослых:**  
**ДЯ САМОВАРА** – приглашаем на встречи с друзьями и знакомыми людей старшего возраста, где за чашкой чая можно побеседовать, поделиться новостями, обсудить различные жизненные ситуации. По понедельникам **четных недель с 16:00-18:00** Инф. Светлана тел.050 501 4427

**Женский хор ТАЛЫНКА** встречается по четвергам с 16:00-18:00. Репетиции проходят в дружеской обстановке. Репертуар хора регулярно пополняется новыми и музыкальными произведениями как на русском, так и на финском языках.  
Руководитель хора Мария Куусиниеми – профессиональный музыкант. Инф. Надежда тел.045 158 8358

**Гимнастика оздоровительная для женщин по вторникам и четвергам с 19:00-20:00** Заст. заряд доброты и хорошего настроения. Лучшее участие на долгое время. Инф. Ольга, тел: 046 810 4340

**Elokuvakerho «Русское кино»** приглашает в MC-talo, Sorpitiellä, Sammonlahden 5-market на просмотр художественных фильмов в 18:00 в декабре 4,12 фильм «Калина красная», Добро пожаловать в кружки и группы Русского клуба г. Лаппенранта. Занятия и встречи проводятся по адресу: Sammonlahdi, Sammontori 2, 2krs. Kulttuuritalo «KOMPASSI»

**ЕКВТ Ry**  
**Южно-Карельское русскоязычное общество**  
Участие и благотворительность Ярмарка в Православном Храме при Храме Покрова Богородицы и проведение нечастий после воскресных божественных Литургий. Председатель правления Ингрид Васина, тел: +358 50 556 88 89, организатор Елена Юола, тел: +358 40 579 17 82, email: info.ekvry@gmail.com  
facebook: Pokrovan Venäjäkielinen Yhdistys Ry или Храм Покрова Богородицы в Финляндии

### ЛАХТИ

**Многокультурный центр Multi-Culti**  
Rajänteenkatu 1, 15140 LAHTI. Исполнительный работник, тел: 050 387 8759 Инструктор по работе с молодежью, тел: 050 518 4499 Эл. почта: multi-culti@lahti.fi www.lahti.fi/multi-culti

**Photography and Art Society ry (Орматинта)**  
проводит набор на курсы фотографии по направлениям «Основы фотографии», «Портрет», «Репортажная фотография», «Основы студийной фотографии». А также набор в кружок «Функции камеры для стилистов и начинающих фотографов». Изучение и реставрация старинных ручных фотоаппаратов». Доп. инф. по телефону +358451235205 и +358449572214 и email: taip\_ry@yahoo.com

**Mikkelin seudun maahanmatkajatyön tuki Mimosaa ry**  
Monikulttuurikeskus Mimosaa  
Anni Swaninkatu 8 50100 Mikkel  
Тел: 050 3572290, Сигита Херрала (русскоязычный консультант)  
E-mail: sigita.herrala@mimosaa.fi Информацию на русском языке о нас можно найти на сайте: www.mimosaa.fi в центре Mimosaa по средам собирается русская группа «За чашкой чая», с 16:00 до 18:00. Также нас можно найти в www.facebook.fi vk.com

### ПОРВО

**INKERIKESKUS ry**  
www.inkerikeskus.fi  
**КЛУБ 50+ в Порвоо.** В программе: полезная информация и организация интересного досуга. Встречаемся по понедельникам в 11.00 по адресу: Tornipolku 10, Porvoon (Hyvinvointikeskus) Доп. инф. по тел. 050 432 8543

**Kulttuurihdistys Metropol Ry**  
**LALFA музыкальный клуб для детей 7-16 лет**  
В программе: 18:00-19:00 фортепиано, сольфеджио, 19:00-20:00 вокальный ансамбль/музыкальный театр. Встречи, будут проходить каждую среду по адресу: Aleksanterinkatu 11, Porvoon. Членский список -35 е/месяц. Регистр. и доп. инф. по e-mail: lalafa. info@gmail.com. Тел. 0415387050

### ПОРИ

**Многонациональное общество Сатакунты Isoilpankatu 24, 28130 Порги Открыт пн – пт с 9 до 18.**  
toimisto@monikulttuuriyhdistys.fi www.monikulttuuriyhdistys.fi  
Многонациональное Общество Сатакунты занимается интернациональной работой с 1996 года. Сейчас в обществе около 500 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 (0-A2). – Широкий выбор курсов и кружков по интересам для детей и взрослых, а так же эстонский клуб и клуб для англоговорящих. – Тематические культурные мероприятия и многое другое.  
Контакты: Пирьо Вирта-Ява, руководитель деятельности (фин-англ.)

ml), тел.040 538 6373, pirjo.virta-javo@monikulttuuriyhdistys.fi  
**Елена Ким**, координатор проекта «Реализация», консультант, переводчик (русск-финск), тел.040 736 6639, elena.kim@monikulttuuriyhdistys.fi  
**Точная информация о кружках и мероприятиях содержится на сайте общества и на странице Facebook.**

**Православное общество преподобного Серафима Саровского**  
Действует воскресная школа для детей, а также православный кружок для взрослых. Общество оказывает поддержку в строительстве домового храма в честь преподобного Серафима Саровского по проекту 13 века. Справки по тел: 046810 42 28, Татьяна Куусисто.

**Поринское Интернет-общество**  
www.porininterseutit.fi Зам. председателя Ююка Ким, тел: 046811 90 74. E-mail: porininterseura@gmail.com

### ТАМПЕРЕ

**Центр русской культуры Tampereen Venäläisen kulttuurin keskus ry**  
Kätilen Rantakatu 64, Keskustori 4, 33100 Tampere  
http://ruscult.tampere.fi

Председатель правления: Елена Анохина (тел. +358 50 4623177). Час приема: пн-ср, пята 10.00-16.00. E-mail: t-y-k@kayandex.ru  
Проводит интеллектуальные, культурные и памятные мероприятия для взрослых и детей.

Вы можете заказать рассылку ежемесячного информационного листа нашего общества и участвовать во встречах. Проводим курсы финского языка и компьютерной грамотности, уроки живописи и выставки, экскурсии и поездки. Поддерживаем живое общение на русском языке и сохраняем традиции. Оказываем консультации для иммигрантов на русском языке.

**Отделение Русскоязычных Финляндия Klubok Tampere ry**  
деятельность общественной организации направлена на поддержку идентичности русскоязычного населения и привлечение к совместной деятельности заинтересованных из финноязычного населения. Одно из направлений работы - физкультурно-досуговая каждому. Доп. инф: irina@klub-ok.fi или тел: 050 492 7715

**Teatteri Vahvat tunteet ry**  
Pirkankatu 18, 33230 Tampere. Тел: 040757 25 10  
Руководитель театра и режиссер постановочных – Татьяна Яскельянен

**Русский клуб г. Тампере Tampereen venäläinen klubi ry**  
Kulttuuritalo Laiku, Keskustori 4, 33100 Tampere  
www.tampereclub.ru e-mail: rusklub.tampere@mbnet.fi  
Председатель правления: Суло Ниеми. Руководитель клуба: Маргарита Никити. Контактные телефоны: 03223958, +358401895980  
Русский клуб г. Тампере открыт с 10:00 до 16:00 по будням.

### ТУРКУ

**Ассоциация Русских Обществ Юго-Западной Финляндии**  
Kätilen Rantakatu 64, 20810 Turku. www.russfin.com  
irina@kayandex.com. Т. +358 405393733  
Председатель: Виктор Герман

**Русский клуб Турку**  
http://turkuclub.info venklub@gmail.com  
**Детская театральная студия.** Рук. А. Вокс.  
**Театральный кружок (для взрослых).** Рук. А. Вокс.  
**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. Фаудан.  
**Хор «Робиньшукка»** Рук.Г. Пелтоинен.

**Юридическая консультация:** профессиональный юрист проконсультирует по вопросам организации бизнеса по тел: 0415053594 или по скайпу, Евгений.  
**Психологическая консультация:** дипломированный психолог проконсультирует по телефону 0466404822 или скайпу, Валерия.  
**Предложения и справки** по тел. 0405189367 Алексеи.

**Photography and Art Society ry и Photo club Turku**  
проводит набор на курсы фотографии по направлениям «Основы фотографии», «Портрет», «Репортажная фотография». Дополнительная информация по телефонам +358451235205 и +358449572214 и email: taip\_ry@yahoo.com

**Asse Nuorisotoiminta ry**  
Общество сохранения и развития русской культуры, поддержки и интеграции русскоязычного населения Юго-Запада Финляндии. Просторное здание общества (Orininkuja 3, 20610) расположено на востоке г. Турку. В классах взрослые и дети занимаются изобразительным искусством, танцами, вокалом, учатся петь в эстрадном хоре и играть на музыкальных инструментах. Работают кружки математики, английского и русского языков, литературный клуб, клуб раннего развития и подготовки к школе; секции акробатика, художественной гимнастики, самбо, вольной борьбы, самборона, карате и юдо. На базе общества репетируют музыкальные ансамбли и танцевальные коллективы. Общество проводит семинары, мастер-классы и выездные лагеря.  
**Мы в интернете:** http://www.abckatujusha.net  
Эл. почта: abc.palaut@gmail.com Телефоны: 045-211-8121 (Фон) и 046-9564-6491 (Председатель Сергей Владимирович Нестеров).

**Общество «Сириус»**  
sirius.turku@gmail.com  
Проводятся следующие занятия для детей и подростков: Вокальная студия «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 Staudacher. 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.  
Занятия проводятся в HARTUN NUORISOTILA по адресу: Sävelkuja 3, Turku (в здании магазина S-market, автобус № 18 Kauppatori-Haitu).

**Международная культурная ассоциация г. Турку**  
www.semconsulting.fi info@semconsulting.fi  
для записи на занятия в студии. Radiomiehentien 3A (2 эт), Турку, тел. +358 50 523 83 57

**В ассоциации работает Арт-центр «Браво»,** который предлагает 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

**Логопедические занятия** Наши филиалы работают в Runosmäki, Lauste, Jäkäriä y Jyrkkälä.

**Baby Klubi Plus ry**  
Turku, Fiskarsinkatu 78 babyklubi.turku@gmail.com  
www.facebook.com/BabyKlubiPlus www.vk.com/babyklubiplus  
**Общественная организация для детей и взрослых в Турку для детей 0+ и их родителей**

– развивающие занятия для малышей с 8 месяцев (сертифицированная Монтессори-среда);  
– дошкольное образование: русский язык, математика (игровые сценарии, двуполушарная методика О.Соболевой);  
– подготовка русскоязычных детей к обучению в финской школе;

– творческая студия: рисование, рукоделие, мастер-классы;  
– психология для взрослых (арт-терапия, семинары по детской психологии, консультации);  
– финский язык для взрослых (подготовка к YKI-тесту, разговорный финский);  
– прикладная математика для детей 5-10 лет. Занятия проводят педагоги с высшим образованием и опытом работы.

### ХАМИНА

**Общество «Родник»** www.haminarodnik.com  
Наш адрес: Vallikatu 4, 49400 Hamina.  
**Инфоцентр для иммигрантов «Родник»**, тел. 040 7763 177, rodnik.silta@ccoinet.fi

**Режим работы офиса общества «Родник» в Хамине:** пн, вт, чт и пт с 10 до 14 часов. Инфоцентр в Вирроки работает пн.-пт. с 10 до 14 часов.

**Дополнительные выходные дни в декабре 2019:** 6.12., 24-26.12. и 31.12.  
**Дополнительные выходные дни в январе 2020:** 1.1. и 6.1. Председатель Ирина Сарайкина, тел. 046 813 0565.  
Зам. председателя Татьяна Кюбзева, тел. 046 812 3514.

**НАШИ КРУЖКИ И СТУДИИ**  
**пн 16:00-17:30 – Кружок русского языка для взрослых.** «Родник», Vallikatu 4, 49400 Hamina  
**вт 16:00-17:00 – Кружок русского языка для школьников (уникал читать и писать).** «Родник», Vallikatu 4, 49400 Hamina  
**вт 18:30-19:20 – Спортивный кружок для детей 5-7 лет «Time to sport».** Спортзал Центрального детского сада, Kaarlontkatu 4, 49400 Hamina.

**ср 16:00-17:00 – Кружок русского языка для дошкольников (начальный уровень).** «Родник», Vallikatu 4, 49400 Hamina.  
**ср 17:00-18:00 – Детский клуб «Медвежонок» для детей 3-6 лет.** «Родник», Vallikatu 4, 49400 Hamina.  
**ср 18:00-19:00 – Детская театральная студия.** «Родник», Vallikatu 4, 49400 Hamina.

**чт 15:00-16:30 – Клуб для людей старшего поколения «Сеньоры».** «Родник», Vallikatu 4, 49400 Hamina.  
**пт 17:00-18:00 – Спортивный кружок для детей 5-7 лет «Time to sport».** Спортзал Центрального детского сада, Kaarlontkatu 4, 49400 Hamina.

**НАШИ ближайшие мероприятия:**  
11.12.2019 – Детские новогодние елки в здании Kulmakivi (Mannerheimintie 12, 49400 Hamina). В 17:00 – для детей от 1 до 4 лет, в 18:00 – для детей от 5 лет. Запись в «Роднике». ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!  
**КОНСУЛЬТАЦИОННЫЕ УСЛУГИ В «РОДНИКЕ»**  
Если у вас есть

– трудности с заполнением бланков в KELA,  
– проблемы с заявлением на oleskelulupa,  
– сложности с пониманием решений KELA и TE-toimisto,  
– заголки в общении с работодателем или профсоюзом и  
– другие подобные вопросы,  
обращайтесь, пожалуйста, в «Родник»!

В «Роднике» по вторникам в 13 до 16 часов работает представитель ВХКАНЕУО. Они с удовольствием помогут вам разобраться! **Выходные 10.12., 24.12. и 31.12.**

**Добро пожаловать в наши кружки и на мероприятия!**  
Подробная информация о мероприятиях, кружках и курсах на сайте [haminarodnik.com](http://haminarodnik.com) и в социальных сетях [facebook.com/rodnikhamina](https://www.facebook.com/rodnikhamina).

### ХЮВИНКАЯ

**Отделение общества «Финляндия-Россия»**  
Тел. 044 917 1875. E-mail: hyvinkaanvenajaseura@gmail.com  
**Русскоязычный кружок матери и ребенка** собирается по понедельникам с 17 до 19 по адресу: Kirvesmiehenkatu 12 Hyvinkää  
**Русско-финский разговорный клуб** собирается по вторникам с 11.30 до 12.30 по адресу: Uudenmaankatu 22 Hyvinkää.

**ЮВАСКОЮЛА**  
**Русскоязычное общество «Феникс»**  
PL169 40101 jyvaskyla. Тел.: 045 234 0290  
www.feniks-ry.fi feniks.ry@gmail.com  
**Феникс** – это сообщество: [www.facebook.com/feniksyjyvaskyla/](https://www.facebook.com/feniksyjyvaskyla/), [www.vk.com/feniks-ry/](https://www.vk.com/feniks-ry/)  
Феникс – это постоянно действующая некоммерческая общественная организация в городе Юваскюла. Общество объединяет более 300 русскоязычных жителей города Юваскюла и прилегающих окрестностей. Деятельность и главная работа общества направлена на помощь и поддержку русскоязычным эмигрантам, в сложном процессе адаптации в финское общество. Консультации, организация кружков и студий по интересам для всех возрастов на русском языке. Культурные мероприятия, спортивные праздники, организация летнего отдыха для школьников и молодежи, походы, групповые поездки, семейные праздники и многое другое. Работа общества построена на добровольной основе. Вместе мы можем многое!

**Поддача материалов в следующий выпуск «Калейдоскопа»**  
до 08.01.2020  
info@spektr.fi

**УСЛОВИЯ ПОДАЧИ**  
Все цены включают НДС 24%

**В РАЗДЕЛЫ:**  
«Услуги», «Переводы», «Преподование» 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 Kultustans Oy DanskeBank: FI6880001970852233, viitte: 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: Ludviginkatu 6, 00130 Helsinki

**18 января 2020 года в 18.00 в РЦНК**

**«Глобальное потепление – угрозы и мифы»**

Клуба научного журналиста и морского геолога Константина Ранка

Климатические изменения находятся в зоне пристального внимания со стороны политиков и СМИ. С этим связано много спекуляций и политических игр.

Как относиться к тому, что мы слышим каждый день?

Адрес: Nordenskiöldinkatu 1, Helsinki

## УРОК ФИНСКОГО

## Mitä sinulla on tänään päällä? Что на тебе сегодня надето?

Зима. Приближаются рождественские праздники. И с каждым днём становится всё холоднее. Об одежде думается всё чаще. Как сообщить, что на нас надето?

### Начнём с глаголов

#### Laittaa

Laittaa – это довольно универсальный глагол, который можно использовать в разных случаях. В данном контексте применим его с наречиями päällä или yllä.

Laittaa päälle или Laittaa ylle. Надеть на себя.

Mitä laitat päälle? = Mitä laitat ylle? Что ты наденешь?

#### Наречия места päällä и yllä

Их можно использовать также с местоимениями или именами в форме адессива:

Minulla on lämmin takki päällä.

На мне надета теплая куртка.

Sinulla on päällä takki, paita ja housut.

На тебе надета куртка, рубашка и брюки.

Naisella on mekko päällä. На женщине надето платье.

*Обратите внимание, что эти наречия употребляются во внешне-местных падежах и имеют притяжательные суффиксы:*

Naisella on päällään mekko ja takki.

На женщине надето платье и пальто.

Kadonneella oli yllään siniset farkut ja keltainen takki. На пропавшем были надеты синие джинсы и желтая куртка.

Minulla on tänään päällä farkut ja valkoinen paita.

На мне сегодня надеты джинсы и белая рубашка.

Mitä sinulla on ylläsi? Что на тебе надето? Kun menen teatteriin, laitan juhlaavaatteen päälle. Когда я иду в театр, надеваю праздничную одежду.

#### Pukea

Pukea päälleen или Pukea ylleen – одеваться.

Mitä puet yllesi kävelylenkille? Что ты наденешь на спортивную прогулку?

Puen kevyet verkkahousut ja kosteudenpitävää päälle. Надену на себя легкие тренировочные штаны и что-нибудь непромокаемое.

#### Pukeutua

Pukeutua – одеваться (самому). Интранзитивный глагол, не требующий объекта. Nainen pukeutuu hienosti.

Женщина одевается прекрасно.

Miten pukeudut pikkujouluihin?

Как ты оденешься на праздник малого рождества?

Osaako lapsi pukeutua itse?

Умеет ли ребенок одеваться сам?

#### Riisua

Riisua – раздеваться, снимать одежду.

Материал подготовлен преподавателем финского языка

Верой Таммела

эл. почта: vera@veranaservices.fi,

тел.: +358 44 2081696

www.veranaservices.fi

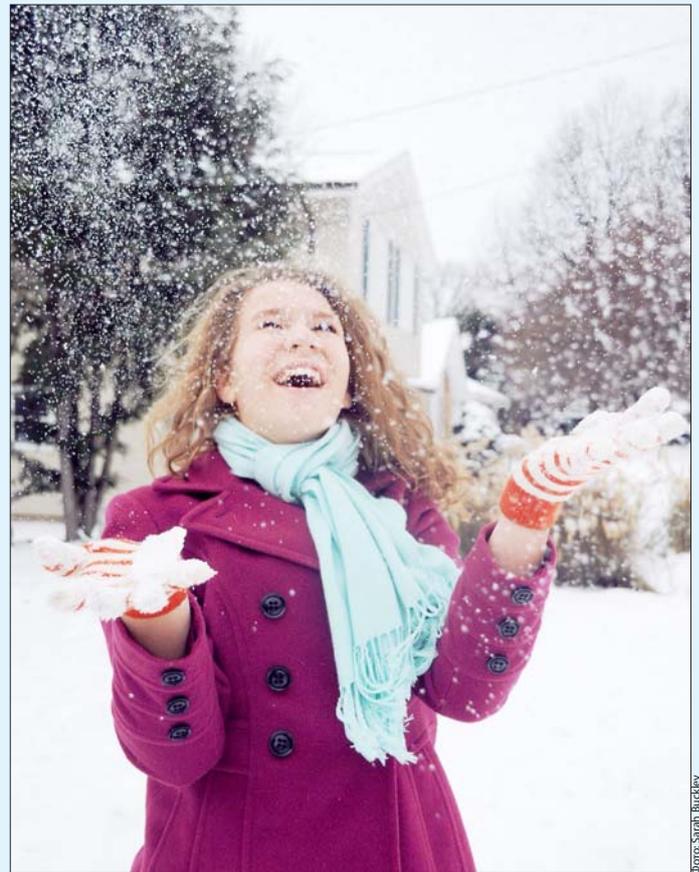
Instagram: www.instagram.com/veranaservices

Facebook: www.facebook.com/veranaservices

Предыдущие публикации можно прочесть

в блоге Veran kurssit:

http://verankursit.blogspot.com



© Sarah Buckley

Kun menen nukkumaan, riisun vaatteet päältäni. Когда я иду спать, снимаю с себя одежду. Voit riisua ulkovaatteet yltäsi. Можешь снять с себя верхнюю одежду.

### Тесное прилагательное

Тесное прилагательное – это довольно интересный момент в финском языке. В чем его суть?

– Когда рассказываем о том, что надеваем что-либо на конечности – через ноги, на руки или на голову – будем использовать внутренне-местные падежи.

– В добавок, будем применять единственное число тогда, когда говорим о двух ногах или руках! Например, надевая туфли на ноги, скажем, что надеваем туфли на одну ногу. Перчатки надеваются на одну руку. Ну а шапка будет надета на голову, а – В голову.

**Давайте рассмотрим примеры:**

**Jalka – нога; jalat – ноги.**

Jalassa – в ноге. Jalkaan – в ногу. Jalasta – с ноги.

Laitan farkut jalkaan. Надену джинсы на ноги. Дословно: в ногу.

Riisun kengät jalasta.

Сниму обувь с ног. Дословно: с ноги.

Puen sandaalit jalkaan.

Надену сандалии на ноги. Дословно: в ногу.

**Käsi – рука; kädet – руки;**

Kädessä – в руке. Käteen – в руку. Kädestä – с руки.

Pue hansikkaat käteen! Одень перчатки на руки!

Дословно: в руку.

Riisun lapaset kädestä. Сниму варежки с руки.

Дословно, с руки.

Hänellä on käsineet kädessä. У неё (него) перчатки на руках. Дословно: в руке.

**Pää – голова;**

Päässä – в голову. Päähän – в голову.

Päästä – из головы.

Laita pipo päähän. Одень шапочку на голову.

Дословно: в голову.

Ylioppilaalla on lakki päässä. У выпускника на голове университетская кепка. Дословно: в голове.

Ota lakki pois päästä, kun ruokaillet. Сними кепку с головы, когда ешь. Дословно: из головы.

Ещё несколько примеров:

Rouvalle oli päällä perinteinen pikkumusta. Hänen pukunsa paljetit kimmelsivät.

На даме было надето традиционное маленькое черное. Пайетки её костюма сверкали.

Kun lähden pikkujouluihin, laitan ylleni uuden satiinihameen.

Когда отправлюсь на празднование малого рождества, надену новую сатиновую юбку.

Herran asu oli yksinkertainen ja tyylikäs. Одевание господина было простым и стильным.

Miten pukeutua pakkassäihin ja näyttää hyvältä?

Как одеться в морозную погоду и выглядеть хорошо?

Kerrospukeutuminen pelastaa säässä kuin säässä.

Многослойная одежда выручит при любой погоде.

Kertokaa kavereille juhla-asuistanne!

Рассказывайте друзьям о своих праздничных нарядах!

Näikäisevää ja tunnelmallista joulunaikaa! Яркого и уютного рождественского времени!



VERANA  
services

\* Курсы финского языка в малых группах

\* Управление собственной мотивацией

в изучении языка

\* Подготовка к YKI-testi

\* Частное обучение в Хельсинки.

\* Уроки он-лайн

www.veranaservices.fi

vera@veranaservices.fi +358 44 2081696

## ЗНАКОМСТВА

Приятная женщина из Лаппеенранта, возраст 40+ познакомится со свободным мужчиной для дружбы. 050 540 60 45

Меня зовут Елена, мне 50 лет, я стройная, симпатичная, невысокая. Хочу найти мужчину 48-60 лет, родственной души и сделать его и себя счастливыми. Мой адрес электронной почты: lenays1969@gmail.com

## ПЕРЕВОДЫ

**Переводы устные и письменные авторизованные: финский - русский - финский, Быстро, качественно, дешево. М. Мюллерпур (5мин 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. Вантаа. Переводчик аккредитован при консульстве РФ. Тел. 0500 488073, www.perevod.fi (1/18)

Переводы устные и письменные, заверенные с финского на русский и с русского на финский. Стаж 31 год. Переводчик аккредитован при консульстве РФ. Тел. 040-8203249, email: translate@willey-wincey.org

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

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

Делаю классический педикюр с выездом на дом. Хельсинки, Вантаа, Эспоо (только район метро). Цена 25€. Тел.: 040 72 27432. Алла.

Коррекция татуировок любой степени сложности, новые лайнворк, дотворк, орнаментал, индивидуальный эскиз, приятные цены. 045 2392515.

Татуировки дешево и качественно. Тел.: +358 40 595 42 33 или modellexpress@luukku.com

## УСЛУГИ

Опытный экстрасенс-ясновидящая. Помогю решить вопросы личные, финансовые и здоровья. Вижу будущее. Работаю лично и по телефону. Тел. 040 3780552. Мария

Предлагаем услуги по бухгалтерскому учету, помощь в регистрации фирм, консультации по налоговым вопросам, балансы, расчет зарплат, отчетность для разных форм собственности. тел. 046 5817528

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

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

**Telemax. Самое качественное телевидение. Быстрая установка с гарантией. Офис: Mannerheimintie 100, Helsinki 0445365226. www.telemax.fi**

Самые низкие цены на приставки и подписки для Триколор, НТВ, Картина ТВ, Новое ТВ, Эдем ТВ и многое другое. Доставка почтой 24 часа по всей Финляндии, пункты выдачи Хельсинки, Турку, Савонлиния, Лаппеенранта и др. V-Sat Oy 0923169016, 0469635738, интернет-магазин www.v-sat.fi Мы работаем для вас 10 лет.

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

Профессиональные специалисты (опыт более 20 лет) устраняют любые сбои компьютеров с Windows / Apple, ремонт/замена компонентов, восстановление данных, русификация. Ремонт смартфонов и планшетов с ОС Android. Создание/обслуживание веб-сайтов. Тел.: 050-930 08 01.

Вкусно и быстро приготовить угощения для любого мероприятия (на

пример 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 выбираете место и время отправления! Забудьте о проблемах с границей и багажом!

Тел. в СПб: (+7812) 974 66 36 (круглосуточно), в Финл.: 09424 79 373

Перевозки Хельсинки - Таллинн - Пярну. Грузовой микроавтобус, доставка по адресу, надежно и на выгодных условиях. Тел.: 0400 154 289

Переезды, в том числе KEA, доставка, утилизация; с предоставлением квитанции для KEA; на длинном высоком микроавтобусе 15,6м3. В столичном регионе и не только. Марк. Тел.: 040 811 7555; pereezd.dostavka@gmail.com

## РЕМОНТ+АВТО

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

Открылся автосервис AD-Autokorjaamo Drive-In в Espoo, Juvanmalmi. Действуют спецпредложения - Замена масла и масляного фильтра от 65€, годовое ТО от 130€, скидка на ремонтные работы 10%. Адрес: Kartanonherratie 7B, 02920 Espoo. Тел. 040 124 2393. График работы пн-пт 7.30-17, сб-по договоренности.



## Автосервис ARM Auto Oy

- Сварочные работы
- Шиномонтаж
- Ремонт двигателей
- Автозапчасти по выгодной цене!

Uranuskenuja 21

01480 Vantaa/Korso Тел.: 045-116 64 22

## ПРОДАЖА

ГРАММАТИКА ФИНСКОГО ЯЗЫКА ДЛЯ РУССКОЯЗЫЧНЫХ, 2017. Книги продаются от издателя. Цена: 20 евро. Инф.: тел. +358 800 498 477, эл. почта: larisa.lindholm@gmail.com

**ПРОДАЕТСЯ ЧАЙНЫЙ ГРИБ (комбуча), живой, из которого готовят изумительный по вкусу полезный напиток. Цена 40€. В Хельсинки. Эликсир здоровья! ТЕЛ. 040-8588978**

Chrysler Voyager 2.8 crd, автомат, 2008, пробег 292 ткм, техосмотр, 2 X резина, машина в хорошем техническом состоянии, 6 мест, просторный и удобный автомобиль для длинных поездок. Цена: 2 900,00- евро. Тел.: 040 504 30 17

Квартира в Вирролахти. Недалеко от строящегося казино. Новые полы, сделан ремонт, новая кухня. Теплая и удобная квартира с отличным местом. 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. 39 000 евро. Тел.: 044 254 34 93 (финс., англ.).

## ПРЕПОДАВАНИЕ

Приглашаю детей изучить основы рисунка живописи и композиции. Знакомлю творчеством художников 0400 671555 Хельсинки р-н Малии, Людмила



Фото: Nicole Klauas

Дед Мороз и Снегурочка поздравят вас и ваших детей с Рождеством и Новым Годом!

Хельсинки, Эспоо, Вантаа.

Тел. 0408232340, www.pakkasukko.org

Тренер, преподаватель высшей категории. Спортивная гимнастика, акробатика, бату. Дети, взрослые, группы, инд. Развитие силы гибкости координации. На русском, украинском, финском. Тел.: 046 810 5066

Набор желающих в группу тайчи (тай цзи цюань 24 форма). Традиционная китайская дыхательная гимнастика для гармонизации и укрепления здоровья. Релаксация в движении. Не рекомендуется для лиц с явными проблемами кровообращения ног. Занятия развешены Тоолон Кисахалли. Контактный e-адрес: zojaalex18@gmail.com

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

Даю уроки английского, финского и русского языка взрослым и школьникам. Любый уровень. Большой опыт работы. А также репетиторство по математике и другим предметам школьной программы. Объясняю материал как на финском, так и на русском языке Тел. 040 7310057 \*\*

Qualified teacher offers tailor-made private Finnish lessons in Helsinki. All language levels can be catered for, goals will be set individually. Materials are provided by the teacher, or a standard Finnish text book can be used. Also conversational classes available. Teaching language is either English or Finnish. Please contact annulster@gmail.com for more information!

## 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. BAL-TUR Тел: 0400 352 918. Vaasankatu 15.00500 Helsinki

## РАЗНОЕ

Приглашаем на работу официанта в армянский ресторан Armenian Grill House. Ресторан находится в центре Хельсинки по адресу: Punavuorenkatu 3, 00120 Helsinki. Работа вечерняя по будням и по выходным. Зарплата почасовая, знание финского обязательно, русский и английский - желательно. Стаж работы учитывается. Дополнительная информация по телефону: 0445519780 Добро пожаловать! Armenian Grill House www.armeniangrillhouse.fi

Художник Андрей Геннадиев:

ExLibris на заказ. Тел.: 045-326 48 08

**Rakennusliitto**

**Профсоюз строителей защищает твои права!**

**www.rakennusliitto.fi/ru**

**БЛАНК ЗАКАЗА ГАЗЕТЫ "СПЕКТР" - TI LAUSKUPONKI**

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

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**  
Ludviginkatu 6,  
00130  
Helsinki



## ПОЧТА РОССИИ ТЕПЕРЬ В ФИНЛЯНДИИ

- 1 - 2 кг 32 €
- 2 - 5 кг 39 €
- 5 - 10 кг 50 €
- 10 - 15 кг 58 €
- 15 - 20 кг 65 €

СДАТЬ ПОСЫЛКИ МОЖНО В ЛЮБОМ УДОБНОМ ИМЕННО ВАМ ПУНКТЕ Matkahuolto, РЯДОМ С ДОМОМ ИЛИ РАБОТОЙ

**ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ: +358438244061**  
e-mail info@wcargo.eu  
или на сайте **WWW.WCARGO.EU**

