

Nro 8 2020 • SUOMEN VENÄJÄNKIELINEN KUUKAUSIJULKAISU

# СПЕКТР

РУССКОЯЗЫЧНАЯ ГАЗЕТА ФИНЛЯНДИИ • № 8 2020

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



**Юбилей «Самбо 2000»** стр. 4–5

**COVID 2019**  
Мнения, факты

стр. **6–7**

**Наследие**  
Туве Янссон

стр. **10**

**Рига хранит**  
память о Холокосте

стр. **14–15**

**Рецепт Алексиса**  
Калпакидиса

стр. **20**

## БЛАНК ЗАКАЗА ГАЗЕТЫ "СПЕКТР" - TILAUSKUPONKI

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

Почтовая  
марка

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

найди  
время  
для себя

HELSINGIN  
AIKUISOPISTO  
OPPIMISEN JA HYVINVOINNIN KESKUS

Курсы финского языковые курсы YKI

курсы на тему науки и искусства

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

Новый адрес центра обучения:  
Runeberginkatu 22-24



# RAJA MARKET

• Vaalimaa • Kotka • Lappeenranta • Imatra

Информация  
о возможных  
изменениях  
в режиме работы  
магазинов  
и предложениях:

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

# RAJA MARKET



INVOICE

Вaalimaa: Rouvanmäentie 10, пн-пт 8-21, сб 8-18, вс 9-17,  
Kurkelantie 5, пн-пт 9-17, сб 9-15

Лappeенранта: Puhakankatu 1, пн-пт 7-20, сб 8-19, вс 10-18

Лappeенранта, Mustola: Pelkolankatu 5 пн-пт 7-20, сб 8-19, вс 10-18

Иматра: Tietäjänkatu 1 пн-пт 7-20, сб 8-19, вс 10-18

Котка: Jumalniementie 6, Karhula пн-пт 8-20, сб 9-18, вс 10-18

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

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



# Eestin Extrat

Herkkuja Eestistä

[WWW.EESTINEXTRAT.FI](http://WWW.EESTINEXTRAT.FI)



Кефир 2,5%  
1л

1,20€



Батон нарезной  
450г

1,00€



Байкал 2л

1,99€



Овсяное печенье  
250г

0,99€



Хрен  
200г

1,20€



Шпроты в масле  
240г

1,00€



Плавленный сыр  
200г

1,90€



Грейпфрутовый сок  
1л

1,40€



Щербет с арахисом  
200г

1,40€



Цикорий  
100г

1,90€



Русские пельмени  
700г

2,99€



Гренки  
телятина с аджикой  
80г

0,80€



Медовик  
350г

3,20€

Вкусняшки  
со скидкой  
на сентябрь  
1.09-30.09

Продукты из России и прибалтики.

Ждем вас в  
**Eestin Extrat**

[www.eestinextrat.fi](http://www.eestinextrat.fi)  
[www.facebook.com/eestinextrat](https://www.facebook.com/eestinextrat)

Мyyrmäki  
Vantaa 01600, Liesitori 1  
Мyyrmäki, Kauppakeskus Iso Myyri  
Lassila  
Helsinki 00440, Kaupintie 13  
Lassila/Pohjois-Haagan juna-asema

Kontula  
Helsinki 09400, Kontulankaari 1  
Kontulan metroasema/ostoskeskus  
Koivukylä  
Vantaa 01400, Asolantie 14  
Koivukylä/Citymarketin vastapäätä

Vuosaari  
Helsinki 00960, Vuotie 45  
kauppakeskus Columbus  
Malmi  
Helsinki 00700, Malmin kauppatie 18  
Malmintori kauppakeskus

## И снова о коронавирусе и об экономике

Августовскую колонку опять придется начинать с коронавируса. Прошедшее лето нельзя назвать обычным, и тем более приятно, что летние месяцы не были омрачены повышенным риском заражения. Благодаря ответственному подходу граждан, с одной стороны, и своевременным и эффективным решениям правительства, с другой, эпидемию удалось взять под контроль. Надеюсь, каждый из вас смог отдохнуть и насладиться отпуском!

Однако похоже, что на смену летнему спокойствию приходит период нового этапа распространения инфекции. Вторая волна эпидемии, о которой предупреждали специалисты, затронула и Финляндию. Это было вполне ожидаемо, так как распространение инфекции в мире не останавливалось ни на миг, в особенности это относится к странам Азии и Америки, где количество инфицированных и умерших от вирусной инфекции попросту зашкаливает.

В конце августа и мы в Финляндии оказались на пороге нового периода ограничений. Хочется верить, что на этот раз не придется прибегать к жестким мерам и мы сможем взять ситуацию под контроль без этого. Меня как члена городского совета Хельсинки расстраивает то, что несмотря на летнюю передышку правительство и ответственные лица не подготовились в должной мере к развитию ситуации. Победило обманчивое чувство облегчения по поводу временной победы над первой волной эпидемии.

Стратегия Финляндии заключалась в формуле «тестирование – отслеживание – изоляция». Такие действия направлены на тестирование всех лиц с подозрением на коронавирусную инфекцию, на определение и изоляцию зараженных, с тем чтобы остальные могли продолжать нормальную жизнь. Отслеживание заключается в определении источника инфицирования и предупреждении тех, кто оказался под угрозой заражения. Изоляция на практике означает временный карантин для всех инфицированных с целью

предотвращения распространения болезни.

Эффективная стратегия, но, к сожалению, она не сработала должным образом. В августе возникли проблемы с организацией тестирования. Желая сдать тест приходилось слишком долго ждать такой возможности. От момента появления симптомов до получения результатов теста могла пройти целая неделя. Это не просто слишком, это непозволительно долго. Тестирование должно быть организовано так, чтобы сдать анализ можно было бы незамедлительно, а получить ответ – как можно быстрее.

Коалиционная партия выступила с инициативой о введении гарантии тестирования, предполагающей обязательное проведение теста в течение одного дня и получения результатов анализа в течение суток. Таким образом за два дня каждый, кто подозревает у себя коронавирусную инфекцию, получил бы ответ.

Нам всем не стоит забывать, что эпидемия не закончилась. Давайте соблюдать дистанцию, дезинфицировать руки, избегать скопления людей и не принимать участия в массовых мероприятиях. Не посещать работу или учебу при наличии симптомов простудного заболевания. В случае возникновения подозрения звонить в региональную справочную по вопросам коронавирусной инфекции или пройти тестирование в интернет-сервисе otaolo.fi. Ответственность лежит на каждом из нас!

Между тем, политическая жизнь осенью будет включать в себя помимо контроля за эпидемией вопросы, касающиеся труда и экономики. Именно эти проблемы больше всего беспокоят жителей Финляндии.

Ситуация в экономике непростая. В июне количество безработных превысило отметку в 400 тысяч человек. Это на 10 тысяч больше по сравнению с показателями прошлого года. Государство планирует увеличить долговые обязательства на 20 млрд евро. Впервые за долгое время по результатам года доходы города Хельсинки не покроют всех расходов. Уже подсчитано, что за следующие четыре года долг Хельсинки вырастет вдвое.

В ближайшее время правительству страны и руководству столицы предстоит найти решения для сложных экономических задач. Нам всем надо быть готовыми к непростым мерам, направленным на обуздание эпидемии и смену экономических тенденций. Надеюсь, политики всех партий готовы к таким действиям.

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



## Мир жаждет перемен?

Так получилось, что для многих из нас вторая половина лета полна самых разных памятных дат, причем, как правило, трагических. Смерть Владимира Высоцкого в 1980 году, гибель Виктора Цоя в 1990, годовщина путча 1991 года, дефолт 1998 года и военные кризисы на постсоветском пространстве (Абхазия в 1992 году, Южная Осетия в 2008) заставляют снова и снова вспоминать предостережение Конфуция «Не дай вам Бог жить в эпоху перемен».

Но ведь был же еще и Ф. Тютчев, считавший, что «Блажен, кто посетил сей мир в его минуты роковые!». Так кто же из великих прав?

В контексте белорусских событий начала августа можно с уверенностью утверждать, что и сегодня песня Виктора Цоя «Хочу перемен!» не теряет своей актуальности и остроты. Народный протест, перерастающий в напряженное противостояние, разделяющий общество на тех, кто за, и тех, кто против, вызывающий жесткие действия со стороны сил правопорядка, и, как побочный эффект, озверевшая толпа, крушащая центр города, петарды и коктейли Молотова, летящие в представителей власти, немедленный ответ силовиков, газ, водометы, резиновые пули, массовые аресты и задержания – всё это, к сожалению, становится привычной картиной, некой нормой жизни современного общества.

Будь то желтые жилеты во Франции, белоленточники в Москве, антиглобалисты в Брюсселе, сторонники движения Black Lives Matter в городах США или участники миллионных демонстраций в Гонконге, власть всегда поступает одинаково. В странах, где власти удается наладить конструктивный диалог с протестующими, ситуация относительно быстро стабилизируется, ну а там, где такого диалога наладить не получается, события продолжают развиваться и, чаще всего, в неблагоприятном для власти направлении.

Несмотря на то, что государство снова и снова прибегает к самым жестким и изощренным методам подавления гражданской



активности, число протестующих и их сторонников неуклонно растет.

Избавить общество от ужаса первой половины 2020 года, каким стала пандемия COVID-19, сможет вакцина, над разработкой которой напряженно работают ученые в различных странах мира. А вот в случае с социальными конфликтами и политическими противостояниями извечные вопросы «кто виноват и что делать?», скорее всего, так и останутся без определенного ответа.

Правда, и с вакциной все не так оптимистично. Разработки нового препарата проходят разные стадии клинических испытаний, а тем временем страны, которые вроде бы успешно справились с первой волной эпидемии, оказались лицом к лицу с угрозой новой волны заболевания. Несмотря на предпринятые меры, окончание отпускного сезона и начало учебы стали причиной роста числа инфицированных. Поездки в общественном транспорте, большая концентрация учеников в учебных заведениях волей-неволей повышают риск заражения и становятся причинами распространения инфекции. Нежелательный, с точки зрения экономики, возврат к локдауну постепенно становится главным пунктом политической повестки дня, тесня стратегию поэтапного снятия ограничений.

Конечно, в складывающейся ситуации многое зависит от каждого из нас. Соблюдение рекомендаций эпидемиологов может замедлить темпы распространения инфекции, хотя этого, вероятнее всего, недостаточно. Шведский опыт подсказывает, что жизнь в привычном режиме, даже с соблюдением всех рекомендаций может привести к тяжелым последствиям, вызвав стремительный рост числа зараженных. Надеюсь, мы сможем избежать такого развития событий.

Владимир Гусатинский

# Спектр

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

[info@spektr.fi](mailto:info@spektr.fi)  
[www.spektr.fi](http://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» № 9 / 2020  
выйдет 23.09.2020  
подача материалов до  
09.09.2020

Главный редактор  
Владимир Гусатинский

Дизайн  
Алексей Иванов

Волонтеры  
Эйла Хонкасало,  
Наталья Михайлова  
Амиран Зоидзе  
Владимир Пищалев

Пäätoimittaja  
Vladimir Gusatinskiy

Ulkoasu  
Alexei Ivanov

Avustajat  
Eila 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 (экз.)/  
Painosmäärä (kpl) 17.000  
ISSN: 1456-7679

Обложка / Kuva:  
Газета «Спектр»

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

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

SEKTR-LEHDEN SAAT  
mm. SEURAAVISTA PAIKOISTA:  
Helsingin Yliopisto • SokosHotellit • Aero-  
flotin toimisto • Helsingin matkailutoimisto  
• Suomi-Venäjä Seura • Makasiiniterminaali  
• Eestin Extrat • Kalinka • Kaupungin kirjasto  
• Kulttuurikeskus Caisa • Työväenopisto  
• Suomalais-Venäläinen koulu • Venäjän  
Federaation konsulaatti • Moscow Trade  
House • Kohtaamispaikka Kasi • Venäjän  
tiede- ja kulttuurikeskus • Ortodoksiset  
kirkot • Inkerikeskus • Työvoimatoimistot  
• Sosiaali- ja terveysvirasto • Ulkomaalais-  
poliisi Pasilassa • Sadko-klubi • Itäkeskuk-  
sen uimahalli • STOA • Kierrätyskeskus •  
Satamat • Lentokenntä • Kanneltalo • Turku  
• Kouvola • Kotka • Hamina • Lappeenranta  
• Imatra • Loviisa • Vaalimaa • Nuijamaa •  
Moskovan, Pietarin, suurlähetystön konsu-  
laattiosastot



# Клубу «Самбо-2000» – 20 лет

В этом году спортивный клуб «Самбо-2000» отмечает юбилей – 20 лет со дня основания

Борцовский клуб с названием «Самбо-2000» появился в Хельсинки в конце 2000 года. Инициатором создания клуба борьбы самбо в финской столице стал Анатолий Смолянов, который в то время двадцать лет назад был тренером по вольной борьбе в клубе «Хельсинские борцы» (Helsingin painimiehet).

Анатолий также работал со сборной Финляндии по вольной борьбе на крупнейших международных турнирах экстра-класса, например, на турнирах **Ивана Ярыгина** в Красноярске и **Александра Медведя** в Минске.

Единомышленниками **Анатолия** стали **Виктор Лангинен** и **Сергей Чоботов**. В августе 2000 года были подготовлены документы, а 28 декабря 2000 года борцовский клуб «Самбо-2000» получил официальную регистрацию.

Регистрация клуба стала важным событием не только для его организаторов и юных спортсменов. Клуб «Самбо-2000» – это первый в истории Финляндии юридически зарегистрированный клуб борьбы самбо, так что именно с этого события началось развитие самбо в Финляндии.

Известно, что самбо как вид спортивного и прикладного еди-

ноборства появилось в СССР в 1930-е годы, а пика своей популярности, в том числе и в мире, достигло в середине 1970-х годов. В 1996 году лучшие тренеры России по самбо приезжали в Хельсинки для представления данного вида борьбы местной спортивной общественности, так что назвать самбо совсем уж неизвестным в Финляндии видом спорта нельзя. Однако именно появление «Самбо-2000» подняло популярность «самообороны без оружия» на более высокий уровень, и в 2007 году клуб стал одним из участников учреждения финской Федерации борьбы самбо.

**В истории клуба много событий, о которых можно сказать: «Впервые в Финляндии»**

**В 2001** году клуб «Самбо-2000»

первым в Финляндии стал развивать такой комплексный вид спорта, как летний и зимний универсальный бой (русский бой, англ. Unifight, унифайт), который включает в себя преодоление полосы препятствий, спортивное метание ножей, стрельбу и рукопашный бой. Через 10 лет клуб «Самбо-2000» инициировал учреждение Федерации универсального боя Финляндии, а учредитель клуба Анатолий Смолянов возглавлял федерацию в годы ее становления с 2011 до 2016 года.

**В 2009** году информация о клубе «Самбо-2000» появилась в каталоге боевых искусств Kamppailutaitojen opas (автор Jarmo Österman).

**В 2015** году клуб «Самбо-2000» первым не только в Финляндии, но и в мире внедрил разделение спортсменов по уровням или рангам в самбо и унифайте, более подходящее для европейских стран, чем традиционные российские разряды.

В первые годы работы клуба его деятельность шла по трем направлениям: российская борьба самбо (Анатолий Смолянов), узбекская борьба кураш (Виктор Лангинен)



и плавание (Анатолий Смолянов). Однако поскольку спортсмены хотели познакомиться и с другими видами борьбы, постепенно в клубе стали проводиться занятия по джиу-джитсу (**Анатолий Паппинен**), летнему и зимнему универсальному бою (Анатолий Смолянов), боевому самбо (**Олег Невский**), самозащите (Анатолий Смолянов), йоге (**Екатерина Великанова**) и другим видам спорта.

Ежегодно в клубе занимаются более ста человек, в основном это дети. За двадцать лет сменились два поколения занимающихся.

Молодые родители, вспоминая свои собственные занятия, приводят в клуб своих детей.

Основной стратегической задачей клуба является всестороннее физическое развитие детей. Для самых маленьких членов клуба главное – это подвижные игры. В дальнейшем у них есть возможность выбора: остаться в клубе и заниматься самбо, освоить технику в секции плавания или же пойти в гимнастику, легкую атлетику. В любом случае, навыки и организаторские способности, привычка к регулярным физическим

упражнениям, приобретенные на клубных занятиях, остаются у детей и подростков на долгие годы.

**В 2019** году проект клуба «Подвижные игры – образ жизни детей» был одобрен Министерством образования Финляндии. Этот проект предлагает посмотреть на физкультуру для детей с несколько иной точки зрения: находясь на стыке двух культур дети, познают многообразный мир игр (не только футбол и баскетбол), учатся сами организовывать и проводить игры, а самое привлекательное, что все эти занятия для членов клуба – бесплатные.

Особенностью спортивного клуба «Самбо-2000» является то, что на протяжении двух десятков лет его деятельность направлена не только на физическое, но и на интеллектуальное развитие детей.

Новое интересное направление в деятельность клуба внес психолог **Василий Белолы**, который начиная с 2014 года проводит игровые занятия по развитию интеллекта, тонкой двигательной координации, абстрактного мышления и способности к работе в команде.

В клубе «Самбо-2000» детей не только учат заниматься в коллективе, но и дают им возможность проявить свою индивидуальность. С момента основания в клубе регулярно проводятся конкурсы среди мальчиков «Мистер самбо» и девочек «Мисс самбо» и «Принцесса самбо», участие в которых открывало в детях новые таланты: спортивные, творческие, интеллектуальные.

Клуб «Самбо-2000» организует и проводит городские лагеря, в работе которых уделяется внимание и физическому развитию детей, и их духовному воспитанию. Участники городского лагеря знакомятся с городскими бассейнами, стадионами, спортивными площадками, а также с культурными объектами, музеями и историческими местами и даже ходят в зоопарк.

Большое внимание в работе клуба уделяется семейной физкультуре. Уже давно стали традицией увлекательные соревнования в виде семейных стартов. В повседневной работе поддерживается постоянная связь с родителями, и деятельность клуба организуется с учетом их пожеланий. Оказывается консультационная помощь отдельным семьям, если у ребенка появились проблемы в школе или детском саду.

Не остаются в стороне от участия в работе клуба и его возрастные члены. В рамках проекта «Здоровье в любом возрасте» в клубе регулярно проводятся занятия физкультурой для людей в возрасте 40+.

Многолетняя упорная спортивная подготовка с накалом борьбы и желанием побед, стремление к достижению поставленных целей через упорные тренировки – все это принесло свои плоды. 22 спортсмена Клуба «Самбо-2000» завоевали за 20 лет в общей сложности 36 медалей на различных чемпи-

онатах и первенствах Европы и Мира, в том числе четыре золотые медали на первенствах мира и две золотые медали на первенствах Европы.

### Основные вехи истории клуба «Самбо-2000»

#### Первые победы воспитанников клуба на международной арене:

**2001 год.** Чемпионат мира по унифайту: Андрей Ньюман, бронзовая медаль (взрослые)

**2004 год.** Первенство Европы по унифайту: Евгений Руотси, золотая медаль (юноши 16-17 лет)

**2007 год.** Первенство мира по унифайту: Владимир Руотси, серебряная медаль (юноши 16-17 лет)

**2010 год.** Первенство мира по унифайту: Максим Сурво, золотая медаль (мальчики 8-9 лет)

**2011 год.** Первенство мира по унифайту: Максим Сурво, золотая медаль (юноши 10-11 лет)

**2016 год.** Первенство мира по унифайту: Мария Чупасова, золотая медаль (девочки 6-7 лет)

#### Почетные награды клуба:

**В 2004** году проект клуба «Самбо – 2000» «Физкультура и досуг для молодых иммигрантов» признан лучшим проектом года.

**В 2007** году клуб «Самбо-2000» был признан одним из лучших спортивных клубов Финляндии.

**В 2015** году крупнейшая в Финляндии Федерация спорта Южного округа наградила Клуб «Самбо-2000» штандартом за особо успешное сотрудничество.

Клуб «Самбо-2000» был инициатором и организатором ежегодных международных сборов по борьбе самбо и боевому самбо в 2009-2012 гг. с участием заслуженных тренеров России **Александра Еремина** (борьба самбо), **Елены Ереминой** (женское самбо), **Владимира Коршунова** (боевое самбо), призеров и чемпионов Мира и Европы **Адама и Рустама Талдыевых**.

За заслуги в развитии физической культуры и спорта многолетний руководитель клуба и постоянный тренер по борьбе самбо и унифайту неоднократно был отмечен почетными знаками финских общественных объединений и министерств, а том числе бронзовым (2000 г.), серебряным (2005 г.), золотым (2010 г.) почетными

знаками и штандартом (2013 г.) Федерации физкультуры и спорта южного округа Финляндии.

В 2017 году Министерство образования Финляндии наградило Анатолия Смолянова медалью «Золотой крест» за вклад в развитие физической культуры и спорта.

Клуб «Самбо-2000» стал своеобразной моделью и примером для целого ряда спортивных объединений, появившихся в столичном регионе: «Самбо Хельсинки», «Унифайт-клуб Хельсинки», «Унифайт-клуб Эспоо» и многим другим.

Клуб продолжает начатое 20 лет назад благородное дело развития в Финляндии таких спортивных единоборств, как самбо и унифайт.

По инициативе члена правле-

На церемонии вручения штандарта клубу «Самбо-2000» Хелена Тикканен (заместитель председателя правления союза спортивных клубов южного округа Финляндии) и Кай – Эрик Фулин председатель клуба Самбо-2000. 2015 год.



Церемония вручения книги Анатолию Смолянову (в центре). Анатолий Паппинен (слева) инициатор участия в издании книги. Кай-Эрик Фулин (справа) председатель правления клуба. 2013 год



Показательные выступления юных самбистов



ния клуба Анатолия Паппинена клуб участвовал в выделении средств на издание тома «Система дзюдо В. С. Ощепкова» (**Горбылев А. М.** (автор-составитель), серия «Специальная библиотека В.С. Ощепкова», Москва, Авторская книга, 2013.)

За двадцать лет своей деятельности клуб «Самбо-2000» зарекомендовал себя как успешная спортивная организация, отвечающая запросам самых требовательных людей разных возрастов.

Правление клуба благодарит тренеров, помощников, организаторов, всех тех кто на протяжении двух десятилетий, не жалея сил и времени, поддерживал и поддерживает деятельность клуба на высоком уровне.

### Особая благодарность:

**Анатолию Смолянову** – основателю и председателю клуба на протяжении 10 лет (2000 – 2010 гг.), тренеру по самбо, унифайту и плаванию на протяжении 20 лет (2000 – 2020 гг.);

**Виктору Лангинену** – учредителю и члену правления на протяжении 10 лет (2000 – 2010 гг.), тренеру по борьбе кураш на протяжении 10 лет (2000 – 2010 гг.);

**Анатолию Паппинену** – члену правления на протяжении 7 лет (2009 – 2016 гг.) и тренеру по джиу джитсу на протяжении 13 лет (2003 -2016 гг.);

**Алине Сойкканен** – члену правления на протяжении 7 лет (2012 –2019 гг.), председателю (2019 г.), организатору летних спортивных лагерей на протяжении 10 лет (2010-2019 гг.);

**Алексею Коломайнену** – члену правления (2017 г.), тренеру по боевому самбо на протяжении 11 лет (2006–2017 гг.);

**Олегу Невскому** – члену правления на протяжении 2 лет (2006 –2008 гг.), тренеру по боевому самбо на протяжении 4 лет (2005 –2008 гг.);

**Алексею Иванову** – члену правления на протяжении 10 лет (2010–2019 гг.);

**Каю-Эрику Фулину** – председателю правления клуба на протяжении 5 лет (2011–2015 гг.);

**Владимиру Гусатинскому** – члену правления на протяжении 4 лет (2016 –2020 гг.), председателю (2018 г.);

**Сергею Чоботову** – учредителю и члену правления на протяжении 4 лет (2000–2004 гг.);

**Василию Белолы** – организатору интеллектуальных игр и детских спортивных лагерей на протяжении 5 лет (2014–2019 гг.);

**Кириллу Молчанову**, внедрившему инновационные методы в информационную деятельность клуба (2019–2020 гг.).

Двери клуба «Самбо-2000» открыты для всех, независимо от возраста и спортивной подготовки.

Дополнительная информация на странице клуба: [fi-sambo2000gy.com](http://fi-sambo2000gy.com), а также по телефону: 040-702 91 46

# Коронавирус, анализ ситуа

Уже в конце июля всё чаще стали приходить сообщения о росте числа заболеваний COVID-19 в странах, которые, казалось бы, избавились от этого вируса. Стало ясно, что болезнь осталась с нами и в ожидании спасительной вакцины нужно привыкать к новому стилю жизни.

Оказалось, что вирус может отыграть ситуацию назад не только в странах с весьма сомнительным уровнем здравоохранения и информирования общественности, но и в самых передовых странах, которые вроде бы легко прошли через первую волну эпидемии.

Так, например, в марте Израиль, который знаменит своей медициной, встретил COVID-19 во всеоружии. Максимальный уровень суточной заболеваемости был 31 марта и составил 731 случай заболевания. Своевременно принятые карантинные меры дали свой результат, и к середине мая уровень заболеваемости опустился до 15-20 случаев в сутки. Страна ослабила карантинные меры, и уже в конце июня уровень заболеваемости стал мартовским, в первой декаде июля превысил мартовский пик в два раза, а в конце июля – почти в три раза, что потребовало от правительства принять новые ограничительные меры.

В первой декаде августа вспышки коронавирусной инфекции были отмечены практически во всех странах Европейского Союза. Надежды на то, что вирусная инфекция пройдет сама собой (то ли в теплый сезон, то ли приспособившись существовать с человеком, как некоторые другие коронавирусы) не оправдались. Специалисты и власти стали говорить о необходимости сохранения нового стиля жизни в самоизоляции, предполагающего среди прочего ношение масок, сохранение социальной дистанции и дезинфекцию. По крайней мере, пока не появится действующая вакцина, которую можно будет производить в массовом количестве и которая не будет опаснее, чем собственно коронавирус.

## Что сделали не так?

Сейчас специалисты соглашались с мнением бывшего директора Министерства здравоохранения Израиля профессора **Габи Барбаша**, который назвал три



Обсуждение ситуации на заседании правительства Финляндии во Дворце сословий (Хельсинки)

главных ошибки, допущенные правительствами разных стран в последние недели.

Во-первых, слишком рано снимается запрет на массовые собрания, а критерии запрета весьма размыты. Запрет действует для собраний, численностью до 100 человек или для 10... На веранде нельзя, а во дворе можно? Запреты должны быть ясными и логичными.

Во-вторых, должна быть четкая и унифицированная система тестирования. Дело не в тестах, если иметь в виду реактивы и приборы, а в схеме, определяющей кому делать эти тесты. Одно дело, если тестирование проводится только среди заболевших, другое – протестировать всех жителей поголовно. Без этого трудно сравнивать между собой результаты, если мы хотим наладить нормальную схему передвижения людей, как международную, так и внутригосударственную.

В-третьих, по мнению израильского профессора, важное значение имеет разделение учеников на малые группы в школах. Занятия в больших классах обязательно приводят к росту заболеваемости.

Но помимо этого есть еще одна причина возвращения инфек-

ции, а именно нежелание людей ломать привычный стиль жизни и естественная надежда, что опасная и мало предсказуемая болезнь не затронет лично тебя и незаметно пролетит мимо.

Формированию такого отношения в значительной степени поспособствовали вполне понятные разнонаправленные информационные сигналы, которая общественность получала в течение последних месяцев.

## Страсти по маске

В том, что буквально каждые две недели мировые СМИ и социальные сети распространяли все новые и зачастую противоречивые сведения и рекомендации, нет ничего удивительного. Вирус был «прочитан» только в январе 2020 года, и его всемирное изучение началось параллельно с развитием пандемии.

Ярчайшим примером такой ситуации является дискуссия о ношении медицинских масок. В марте шла очень горячая дискуссия о том, нужна ли вообще медицинская маска здоровым людям. Считалось, что «обычную» маску следует носить тем, кто уже заболел, а специальные медицинские респираторы – только медицинскому персоналу.

Появлялось множество материалов, особенно в социальных сетях, в которых доказывалось, что обычная медицинская маска не в состоянии фильтровать коронавирусы по причине их малого размера. Оппоненты говорили, что вирусы сами по себе не летают, они находятся в микроскопических капельках слюны и слизи, которые выделяет человек.

Ожесточенность дискуссии была колоссальной. Примечательно, что сколько-нибудь единого мнения не было и в научных кругах. Например, специалисты из Института Коха в Германии поначалу скептически относились к тотальному ношению масок, но успех в борьбе с коронавирусом в городе Йена, где было вменено обязательное ношение масок в общественных местах, заставило их пересмотреть свою позицию.

Постепенно стало понятно, что дискуссия о маске не должна быть игрой «с нулевой суммой», то есть либо белое, либо черное. Трезвомыслящие люди задались вопросом, на сколько процентов уменьшается вероятность заражения. По разным данным, в том числе и полученных финскими исследователями, использование маски здоровым человеком

уменьшает вероятность заражения на 1/3. Однако, если маски будут носить как заболевший, так и здоровый человек, то вероятность заражения уменьшится как минимум вдвое, а при более высоком качестве масок эффект станет еще более значительным.

В начале июля были опубликованы новые рекомендации ВОЗ, согласно которым рекомендуется всем носить маски в общественных местах. Однако это совпало с уменьшением заболеваемости, в частности в странах ЕС, и с ослаблением карантинных мер. Шум в соцсетях и СМИ относительно эффективности или неэффективности ношения масок сделал свое дело: отношение к маскам стало безразличным.

## Гонка вакцин

Практически сразу после расшифровки генома коронавируса начались разговоры о необходимости разработки вакцины, которая могла бы стать реальной защитой от вирусной инфекции.

Вакцина по сути дела – это тренировка защитных сил самого организма, который имеет в своем арсенале средства борьбы с вирусами. А вот антибиотики против вирусов не действуют. Причина в том, что вирусы – это

# ВАКЦИНЫ



Фото: Lauri Heikkinen, valtioneuvoston kanslia

создания, которые сочетают в себе признаки и живой и неживой природы. Любой микроб питается, делится, вырабатывает энергию и выделяет продукты своего метаболизма. Вирус в этом отношении почти мертвый – он может лишь копировать себя, используя материал клетки. Поэтому антибиотики, которые нарушают жизнедеятельность микробов, против вирусов бессильны, им просто нечего нарушать. Вирусы можно разрушить – спиртом, ультрафиолетом, высокой температурой.

За сотни миллионов лет эволюции организмы высших существ, от рыб до человека, научились останавливать размножение вирусов. И вакцина, по сути, есть «инструкция» того, как разрушить тот или иной вирус.

Вариантов достаточно много, и неудивительно, почему в гонку по разработке вакцины бросились около трехсот научных групп. Дело не только в огромном коммерческом потенциале вакцины, но и во всемирном признании.

На данный момент большого успеха добились британские ученые из Оксфорда, а также китайские, российские, американские и немецкие исследователи. Очевидно, именно они предложат

миру свои вакцины первыми.

Однако и другие специалисты трудятся не покладая рук. Не так давно появились обнадеживающие сообщения о готовности финских специалистов приступить к опытам на животных.

Группа, которой руководит профессор вирусологии университета Хельсинки **Калле Саксела**, формально отстает от мировых лидеров на полгода, но важнее то, что любой стране хорошо бы иметь собственную вакцину, поскольку объемов производства международных компаний может на всех не хватить. С другой стороны, еще не известно, как себя покажут зарубежные разработки. Неслучайно новости приходят одна за другой, и вчерашние лидеры могут сегодня стать аутсайдерами.

## Эта новая странная жизнь

Мы все стоим перед дилеммой: как избежать заболеваний COVID-19 и при этом не уничтожить стиль жизни и экономику, которая его обеспечивает.

На данный момент многие руководители компаний и производств считают более предпочтительным введение обязательного использования масок на рабочем месте одновременно с массовой дезинфекцией рук. Социальная изоляция – гораздо более дорогое мероприятие, потому что автоматически приводит к росту себестоимости услуг. Например, если в самолете на 200 мест полетят только 100 пассажиров, то себестоимость полета почти не изменится, но прибыль сократится вдвое, и авиакомпании придется поднять цены на билеты, опять же почти вдвое.

Использование масок тоже стоит денег. По данным YLE, выполнение данной в Финляндии официальной рекомендации по ношению масок, обойдется гражданам в сумму порядка 100 евро в месяц.

Нужно учесть также расходы на дезинфицирующую жидкость, которые в Финляндии могут составить еще 30–40 евро в месяц. В зимний период может возрасти число тех, кто ездит на личном транспорте вместо общественного. А это еще больший рост расходов.

Поэтому многие воспринимают грядущие неудобства как временную меру в ожидании вакцины, которая позволит избавиться от угрозы COVID-19 хотя бы к лету следующего года. По последним данным, около 70% жителей Финляндии готовы сделать себе прививку. А сейчас всем нам только и остается, что набраться сил и терпения.

Константин Ранк журналист



Главный врач клиники MedFin Валерия Данссон, Хельсинки

«Спектр»: Как вы относитесь к рекомендациям ношения масок не только заболевшими, но и здоровыми людьми. И насколько важно правильное ношение маски?

Валерия Данссон: Как показали исследования, проведенные финскими специалистами, ношение маски здоровым человеком, находящимся в окружении инфицированных, уменьшает вероятность заболеть на 30%. По моему мнению, это солидная цифра. Шансы заболеть станут еще меньше, если инфицированные люди тоже будут в маске. Поэтому ношение масок в принципе оправдано. Вопрос в другом, как вы правильно отметили: как носить маски и где. Маска, по моему мнению, нужна именно тогда, когда вы оказываетесь в общественных местах, где вокруг много людей. Например, в автобусе или в другом общественном транспорте. Если же вы гуляете с лесу, то маска вам не нужна совершенно. Важно и то, как носить маску. Маску нельзя поправлять руками, поскольку потом человек может касаться ими лица, глаз, носа. Снимать маску надо аккуратно, за шнурки. Эти рекомендации с рисунками очень легко найти. Использовать маску просто для проформы и «носить» ее под подбородком бессмысленно, это профанация защиты.

«Спектр»: Согласны ли вы с тем, что единственным спасением от эпидемии является вакцинация? И какая вакцина будет в Финляндии: своя или импортная?

Валерия Данссон: Врачи в разных странах мира убеждены, что именно вакцинация – это решение коронавирусной проблемы. Заболевание нужно и проще предотвратить, нежели потом лечить. Дело в том, что коронавирусная инфекция наносит удары по самым разным системам организма: по легким, почкам, сердцу, кишечнику, кровеносной системе, даже по мозгу. Так что проводя вакцинацию, мы предотвращаем появление у людей новых, весьма неприятных проблем со здоровьем.

Понятно, что внимание будет уделяться тем вакцинам, которые первыми пройдут все положенные циклы испытаний и, конечно же, которые будут финансово доступными. Я думаю, что правительство Финляндии выберет ту вакцину, которая пройдет все положенные в Евросоюзе тестирования, неважно, будет ли она финской разработки или какой-либо другой.

## Правительство сообщило о новых ограничениях

На пресс-конференции правительства, состоявшейся 19 августа в Хельсинки, были озвучены дополнительные ограничительные меры и другие мероприятия, направленные на противодействие распространению коронавирусной инфекции.

После длительных переговоров и консультаций с канцлером права и ведущими правоведами страны правительство приняло решение о полномочности административных решений о запрете на выполнение рейсов авиакомпаниями, выполняющими полеты в аэропорты Финляндии.

Одним из первых решений такого плана, возможно станет запрет на выполнение полетов в Финляндию авиакомпанией Скопье. Над подготовкой этого решения работают специалисты профильных министерств.

**Пороги красной и желтой категории так и не определены.** Напомним, ранее было принято решение о введении в действие так называемой светофорной модели ограничений на пересечение границы, подразумевающей определение стран по трем категориям (красной, желтой и зеленой) в зависимости от коэффициента распространения коронавирусной инфекции за последние 14 дней.

**Для стран зеленой категории этот показатель не должен превышать 8.** Приезжие из этих стран не попадают под требование о самоизоляции на 14 дней по приезду в Финляндию

Несмотря на то, что коэффициент распространения инфекции за 14 дней в Эстонии, Италии, Литвы и Словакии превышает порог зеленой категории, в отношении этих стран требование об обязательной самоизоляции на 14 дней действовать не будет.

Помимо этого, допускается перемещение жителей приграничных районов через границу с Норвегией и Швецией.

**Новые правила вступают в силу с 24.8.2020.**

## Возврат к изоляции?

Финляндию ожидает повторение весеннего локдауна, если не будут введены более жесткие ограничения социальных контактов. Это мнение профессора эмерита **Матти Янтунена**, которое приводится в материале издания *Maaseudun tulevaisuus*.

В последнее время в лексиконе политиков и специалистов, обсуждающих варианты дальнейшего развития ситуации с эпидемией коронавирусной инфекции, все чаще встречается слово «локдаун» в значении требования оставаться дома в период эпидемии.

По мнению ведущих специалистов, начало учебного года и отказ от принятых весной запретов и рекомендаций по ограничению социальных контактов, создают благоприятную почву для распространения инфекции. В материале, посвященном этой теме и опубликованному в *Maaseudun tulevaisuus*, приводится оценка профессора Матти Янтунена, который предупреждает, что уже в ближайшие дни коэффициент распространения инфекции в Финляндии может превысить порог в 10 случаев на 100 000 человек.

## Избежать локдауна можно будет только прибегнув к жестким ограничениям

Специалисты считают, что локдауна можно избежать, но для этого нужно будет принять решение об обязательном ношении масок и одновременно ввести новые запреты, направленные на ограничение социальных контактов.

Ряд таких мер был предложен министром базовых социальных услуг и семьи **Кристой Киуру**, но ее выступление, как мы помним, вызвало массу нареканий и критических заявлений со стороны политиков. Введение обязательного карантина для приезжающих из стран, включенных в красную категорию по риску заражения, все еще находится на стадии планирования. По информации газеты, также до сих пор не определены пороги желтой и красной категорий.

Профессор Янтунен считает, что введение ограничений, связанных с пересечением границы, является первоочередной задачей, которую необходимо решить в кратчайшие сроки.

Помимо этого, по мнению профессора Янтунена, необходимо вернуться к рекомендации перевода на удаленную работу, ввести обязательное ношение масок в общественных местах, вернуть ряд запретов, связанных с проведением массовых мероприятий, работой ресторанов и ночных клубов. Еще одной обязательной мерой противодействия пандемии, по словам профессора, приведенным в статье, должно стать снижение порога допуска к тестированию. Профессор считает, что появление симптомов простудного заболевания не должно быть обязательным требованием для прохождения теста. Массовое тестирование населения позволит своевременно выявлять и изолировать основную массу инфицированных, в том числе и бессимптомных, что в свою очередь облегчит контроль за распространением инфекции.

Публикация подготовлена по результатам пресс-конференции правительства с участием министра транспорта и связи **Тимо Харакка**, министра здравоохранения и социального обеспечения **Аино-Кайсы Пеконен** и других официальных лиц, и материалам финских СМИ.

# Пора быть дельным человеком – и думать о красе

Думать о красе ногтей и быть при этом «дельным человеком» учил нас Пушкин, который, как известно, «наше всё».

**Антон Павлович Чехов**, не менее популярный классик русской литературы, обращал внимание своих читателей и их потомков на то, что в человеке все должно быть прекрасно, и расшифровку этого «всё» начинал с лица (поставив, кстати, «мысли» на последнее место в ряду). Так что поговорим о красивом лице, о том, что это такое и как этой красоты добиться.

**Ангелина Илина** знает о красивых лицах всё, ну или почти всё. Почти двадцать лет Ангелина, дипломированный врач-дерматовенеролог, работала сначала косметологом и врачом-косметологом в родном Петрозаводске, и уже почти два года она косметолог (erikoiskosmetologi) в Тампере и Хельсинки.

Косметология – «учение о красоте» – уже давно перестала быть чисто женским «развлечением». В арсенал терапевтической косметологии, то есть системы методик, направленных на коррекцию эстетических проблем внешности, входят как использование наружных косметических средств для очищения, питания, увлажнения и тонизации кожи; так и различные физиотерапевтические методики (массажи, ультразвук, магнитотерапия). Красивое лицо, красивая кожа – это здоровая и ухоженная кожа. Вот современное понимание термина.

«Мужчины, кстати, отличные клиенты косметологических салонов, постоянные и добросовестно исполняющие все рекомендации», – говорит Ангелина.

Так что мужчины, эта статья о косметологии – это и для вас тоже!

## Скучно сидеть на месте

В современной медицине дерматовенерология (изучающая заболевания кожных покровов) и косметология (ориентированная в основном на устранение эстетических проблем, вызванных проблемным состоянием кожных покровов) неразрывно связаны друг с другом. «В 1995 году я закончила Медицинский институт Петрозаводского государственного университета по специальности «лечебное дело». С устройством на работу было трудно, и поэтому, увидев объявление о первом наборе студентов в косметологическую школу при Клинике Людмилы Власовой, я решила получить специализацию по косметологии.

Время было сложное, особенно в финансовом плане. Но у меня перед глазами был пример Людмилы Власовой, тоже выпускницы ме-

динститута ПетрГУ, деловой женщины, которая сумела превратить интересное ей самой дело в прибыльный бизнес-проект».

После окончания косметологической школы Ангелина работала вместе с Людмилой Власовой, потом перешла на работу в отделение косметологии петрозаводского филиала клиники «Кивач», а вскоре открыла свой косметологический салон, который постепенно превращался в новый центр красоты и здоровья в Петрозаводске.

«Специальность врач-косметолог появилась в официальном реестре профессий в России лишь в 2011 году. Для подтверждения своей квалификации я прошла специализацию по дерматологии в Петрозаводском КВД и обучение по программе повышения квалификации непосредственно уже по косметологии в Санкт-Петербургской медицинской академии им. И. И. Мечникова. Ну и конечно же, практическая работа косметологом – уже во всеоружии полученных знаний».

Не секрет, что многие русскоязычные жительницы Финляндии используют поездку в Россию в том числе и для того, чтобы посетить косметолога. Были такие клиентки и у Ангелины. «В общем, я подумала, почему бы мне не переехать ближе к своей клиентской группе. Мне вообще не сидится на одном месте, мне хочется новых испытаний в жизни и даже трудностей, чтобы их преодолевать... Я стала изучать требования к получению вида на жительство в Финляндии через организацию своего бизнеса. Я очень ценю то, что мой бизнес-план был одобрен финскими структурами, и мне удастся экономически удерживаться на плаву, даже в ситуации недавнего карантина».

## Как отказаться от «я сама»

Все женщины знают, что количество косметических брендов и линеек, представленных на полках современных магазинов, что универсамов, что бутиков, исчисляется десятками. Покупай – и мажь, накладывай, очищай, освежай. Зачем для этого идти в косметологический салон?

«Да, недостатка в косметических товарах сейчас не наблюдается, – говорит Ангелина. – Более того, современная эстетическая косметология – это бизнес, так что избылие продукции для массового покупателя – дело вполне зако-



Врач-косметолог Ангелина Илина знает о красивых лицах все, ну или почти все

номерное и прибыльное. Что бы ни происходило в мире, красота и стремление к красоте будут всегда. А уже русские женщины в большинстве своем всегда найдут средства на баночку нового крема, и лучше, если он будет подороже».

Но всегда ли «подороже», да еще и купленное в люксовом магазине, будет лучшим выбором? Правильный ответ: нет. Косметологические гиганты, работающие на массовом рынке, уже давно работают с ориентацией на ту или иную целевую аудиторию, причем ситуация последних лет намекает на то, что сегментация этой аудитории идет по финансовым признакам. Тот же ночной крем бренда так называемого люксового сегмента обойдется покупательнице в трехзначную сумму, но увь, нет никакой гарантии, что результат будет во столько же раз восхитительнее, чем при использовании крема среднего ценового диапазона.

С другой стороны, есть компании, которые представляют свою продукцию не только в виде косметологических, но и медицинских линеек. Они работают в более тесном контакте с медицинскими специалистами и реализуют свою продукцию через аптечные сети.

Примета последних десятилетий – компании, работающие по принципу сетевого маркетинга. Здесь потребителей также привлекают индивидуальностью подхода и повышенной комфортностью процесса покупки. Ну и самые последние тренды – покупка косметики в интернет-магазинах, когда вообще не надо куда идти и ни

с кем общаться.

В общем, действительно, современная женщина всё может сделать сама. А уж выбрать себе косметику – об этом и говорить смешно, и все мы именно так и действуем. Но – до определенного момента, когда вдруг хочется «отдаться» в руки профессионала. Да, мы все профессионалки в уходе за собой, но иногда хочется получить профессиональный уход.

«Выбирая средство по уходу самостоятельно, покупательницы чаще всего действуют методом проб и ошибок и тратят в результате немалые суммы, пока найдут «свою» косметику. Работа косметолога начинается с определения типа кожи клиентки и с подбора профессиональных средств по уходу, которые в наилучшей степени подходят именно данной клиентке. На этом этапе большое значение имеет профессиональная подготовка косметолога, наличие у него достаточных знаний, в том числе и медицинских, и его понимание клиента. В результате получается, что совет «доверьтесь профессионалу» – это экономия времени и средств при практически гарантированном успехе».

## Элементы нового стиля жизни

Чтобы закрепить успех, надо не ограничиваться разовыми посещениями косметолога, а ввести это в постоянную практику, и в промежутках между посещениями пользоваться дома той же самой профессиональной космети-

кой, которую рекомендовал именно вам косметолог и которую, как правило, можно приобрести непосредственно в салоне. Только так можно добиться заметных результатов по качеству кожи.

Мы с детства привыкаем чистить зубы два раза в день, потом мы постепенно начинаем чувствовать необходимость посещения парикмахера, хотя бы раз в месяц. Некоторые из нас начинают ходить в спортивный зал, озабочившись, например, наличием жировых запасов и отсутствием рельефной мускулатуры. Точно так же в определенный момент жизни нам «вдруг» хочется зайти в косметологический кабинет, кому-то раньше, кому-то позже, а кому-то никогда, что тоже нормально.

Когда обращаться к косметологу? Когда вы чувствуете, что вам это необходимо, что вас что-то не устраивает в состоянии вашей кожи. Если вас все устраивает – живите счастливо и получайте удовольствие от жизни. Если же у вас с юности проблемы с угревой сыпью, то понятно, что визит к косметологу не избежать уже в подростковом возрасте. Что касается «борьбы» с внешними признаками старения (а это или появление мелких морщин и истончение подкожного жирового слоя, или гравитационное старение, когда овал лица расплывается и сползает вниз), то здесь визит к косметологу приходится совмещать с визитами к другим врачам-специалистам. Впрочем, кого-то устраивают и морщины, и вторые подбородки, главное, чтобы здоровье не пострадало. В общем, как ты сама к себе относишься, так ты и выстраиваешь свое общение с индустрией красоты.

«Мои постоянные клиентки говорят, что полтора часа в косметологическом кабинете для них – это отличная возможность забыть о работе, детях, стирке-готовке-уборке и прочей прозе жизни. Визит к косметологу – это время, посвященное себе любимой, и пусть весь мир подождет, как говорится. В конце концов, все мы можем выпить кофе дома на кухне, но почему-то иногда нам хочется посидеть в кафе. Так что косметология – это больше про отношение к себе, это некий стиль жизни».

А что касается красоты... Профессиональный косметолог всегда точно знает, какого эффекта можно ожидать от той или иной процедуры. Эффекта превращения пятидесятилетней женщины в двадцатилетнюю красотку ожидать точно не следует, а вот отлично выглядеть в свои пятьдесят плюс – это вполне достижимый результат. Надо только захотеть! Ну и найти своего косметолога.

Наталья Михайлова



Фото: Vladimir Pohjolainen

## Школы Хельсинки открыли двери

Учебный год в школах, гимназиях и профессиональных учебных заведениях столицы начался в середине августа. С начала месяца свои двери открыли также детские сады. В этом году в столице за парты село около 6 000 первоклашек.

Всего в школах базового образования Хельсинки учится более 45 000 школьников. Детские сады и подготовительные классы посещает более 28 000 воспитанников, а учащихся гимназий и профессионального училища Stadi насчитывается более 22 000. Курсы Учебно-просветительного центра для взрослых города Хельсинки и центра обучения «Арбис» посещает более 100 000 человек.

Очное обучение в школах столицы проходит с соблюдением всех рекомендаций и мер санитарной безопасности, в соответствии

с инструкциями министерства культуры и образования, Управления образования и Института здравоохранения и социального обеспечения (THL).

Если эпидемиологическая ситуация ухудшится, у города подготовлен план частичного перехода на удаленное обучение. В этом случае ученики 1–3 классов, а также школьники, требующие поддержки в обучении, продолжат посещать школы, а ученики старших классов продолжат обучение по системе чередования удаленного обучения с обучением в классах.

В целях санитарной безопасности при необходимости на удаленное обучение будут переведены учащиеся гимназий и профессионального училища Stadi. В список предлагаемых курсов центров обучения для взрослых включены программы удаленного обучения, зарекомендовавшие себя как эффективные весной текущего года.

Работа в детских садах Хельсинки продолжается с соблюдением рекомендаций и мер безопасности. Посменное питание, обучение воспитанников, организация безопасного выхода на прогулку, четкие инструкции для родителей и запрет на посещение при появлении любых симптомов простудного заболевания обеспечат безопасные условия для работы детских воспитательных учреждений.

## Город Хельсинки готов следовать рекомендации по использованию защитных масок

В связи с учащением случаев заражения коронавирусной инфекцией, отмеченным в августе, город Хельсинки принял ряд предупредительных мер, направленных на замедление темпов распространения эпидемии. В соответствии с рекомендацией Национального института здравоохранения и социального обеспечения THL, принято решение об использовании защитных масок в общественном транспорте и других местах скопления людей.

Мэр столицы **Ян Вапаавуори** в заявлении, сделанном при еженедельном обращении, отметил высокую степень ответственного отношения горожан к рекомендациям, направленным на противодействие распространению коронавирусной инфекции, и выразил уверенность, что жители Хельсинки будут использовать защитные маски в местах скопления людей. По мнению мэра, введение дополнительных мер связано с ухудшением эпидемиологической ситуации в столице.

Со своей стороны, город постарается обеспечить защитными масками жителей, находящихся в затруднительном материальном положении. Несмотря на то, что вопрос приобретения и использования масок находится в зоне личной ответственности каждого, сложная экономическая ситуация не должна помещать малоимущим жителям столицы следовать этой рекомендации. Город обеспечит выдачу тканевых защитных масок для малоимущих. Планируется, что к решению этой задачи подключатся также общественные организации Хельсинки. Информация о порядке выдачи масок малоимущим будет опубликована на странице Хельсинки в интернете.

Помимо медицинского персонала, масками будут обеспечены муниципальные работники, попадающие в сферу действия данной рекомендации. Задача по обеспечению безопасности работников

лежит на работодателе.

Для этих целей в городе есть резервный запас масок. В случае необходимости, связанной с продолжением эпидемии, город произведет дополнительную закупку защитных средств.

Для выполнения рекомендации по использованию масок свои усилия объединили все муниципалитеты столичного региона, а также Управление транспортом региона Хельсинки и Управление здравоохранения губернии Уусимаа.

## Справочная по вопросам коронавируса работает и по выходным

Принято решение о расширении времени работы справочной службы по вопросам коронавирусной инфекции. С середины августа справочная работает ежедневно с 8.00 до 18.00.

Наиболее простым способом попасть на тестирование на коронавирус по-прежнему остается интернет-сервис: [omaolo.fi](http://omaolo.fi).

**Телефон справочной службы** по вопросам коронавирусной инфекции: 09 310 10024

В случае необходимости работники службы оформят направление на прохождение теста на наличие коронавируса.

По вопросам неотложной медицинской помощи необходимо звонить на номер государственной медицинской справочной службы: 116 117

**Основные симптомы**, указывающие на коронавирусную инфекцию: повышенная температура, кашель, боль в горле, затрудненное дыхание, мышечные боли, усталость, головная боль, насморк, тошнота, понос и потеря вкуса и обоняния.

Увеличение времени работы справочной службы направлено на обеспечение возможности оперативного тестирования жителей столицы.

## Удаленное обучение весной 2020

Опрос, проведенный среди учеников столичных школ по результатам периода удаленного обучения во втором полугодии прошлого учебного года, показал, что около 85 процентов учеников 1–3 классов оценивают удаленное обучение хорошо или отлично, 61 процент учеников 4–9 классов заявили, что им понравилось или очень понравилось учиться дистанционно. Для сравнения, при опросе, проведенном в 2019 году, о хорошем опыте обучения в школе сообщило 79 процентов учеников 4–5 классов и 60 процентов учеников 8–9 классов.

Большинство школьников считает, что во время удаленного об-

учения они смогли получить необходимую помощь и поддержку учителей. Среди учеников 1–3 классов такого мнения придерживается 81 процент респондентов, а среди учеников старших классов хорошие и очень хорошие оценки по этому вопросу дали 84 процента учащихся. Среди школьников, проходящих обучение в 4–9 классах, 52 процента обращались за помощью к учителям ежедневно, а 36% — несколько раз в неделю.

Результаты опроса помогли скорректировать план на случай возобновления удаленного обучения и внести необходимые изменения в программу и систему обучения.

## Концерты городского оркестра в библиотеках

Совместный проект Городского оркестра Хельсинки и Управления городских библиотек Хельсинки «Оркестр в гостях у библиотеки» начнется первого сентября. Цикл концертов камерной музыки пройдет в 37 библиотеках и библиотечных автобусах.

Первый концерт запланирован на 1.9.2020 в библиотеке района Валлила, а последнее мероприятие проекта, которое состоится в библиотеке Лауттасаари, намечено на 22 октября. В период с начала сентября по 22.10. получасовые концерты будут проходить в одной из городских библиотек ежедневно, в 12.00, с понедельника по пятницу. Музыканты оркестра будут выступать в разных соста-

вах в зависимости от репертуара обеденного музыкального при- ветствия.

Это – первый масштабный совместный проект, объединивший силы Городского оркестра Хельсинки и библиотечного управления. Благодаря совместной работе организаций, жители столицы смогут услышать музыкальные произведения в живом исполнении профессиональных музыкантов. Вход на все концерты проекта свободный, как и на остальные мероприятия, проходящие в библиотеках столицы.

Идея организации библиотечных концертов принадлежит **Алекси Малмбергу**. Цикл выступлений музыкантов станет одним

из желанных подарков в честь 160-й годовщины начала работы городских библиотек. Хельсинки по праву гордится своей развитой библиотечной сетью.

Подробная информация о концертах будет опубликована на странице библиотечной сети Helmet в интернете, по адресу: [www.helmet.fi/kirjastokiertue](http://www.helmet.fi/kirjastokiertue).

При проведении концертов будут соблюдаться все рекомендации и правила санитарно-гигиенической безопасности. При посещении библиотек рекомендуется соблюдать дистанцию безопасности и использовать средства для дезинфекции рук.

# Флаги в честь Туве Янссон

Новый день флага в честь нашей современной, самой известной сказочницы Финляндии. 9 августа 2020 года в Финляндии впервые в истории страны были подняты флаги в честь Туве Янссон, одной из самых всемирно известных писательниц Финляндии.

В рекомендациях министерства внутренних дел Финляндии говорится, что 9 августа 2020 года всем государственным учреждениям страны рекомендуется поднять флаг в честь **Туве Янссон** и финского искусства в целом. Подобные рекомендации в отношении поднятия флага по тому или иному поводу, как правило, являются первым этапом в процедуре установления праздника как дня официального подъема флага (liputuspäivä). При этом в пояснительной записке министерства отмечается, что любой гражданин имеет право поднимать национальный флаг в любой день, если считает, что в этом есть необходимость. Очевидно, что потребность высказать уважение писательнице Туве Янссон и финскому искусству в обществе есть.

**Как ответить на вопрос, почему книги Янссон так популярны не только в Финляндии, но и во всем мире? Почему они переведены на 50 языков мира и продолжают переводиться, издаваться и переиздаваться?**

Многие исследователи творчества Туве Янссон считают, что истоки популярности книг о муми-троллях надо искать в комиксах с этими персонажами. В середине XX века комиксы о муми-троллях регулярно печатали 120 газет в 40 странах. Таких колоссальных цифр удалось добиться благодаря находчивости лондонского газетчика **Чарльза Сагтона**, одного из руководителей британской газеты The Evening News. В 1954 году он написал от имени Муми-тролля письма во все известные газеты: «Семейство, обитающее в волшебной Муми-долине, собирается в ближайшее время посетить вашу газету и сделать вам предложение, от которого вы не сможете отказаться». К каждому письму прилагалась рекламная брошюра с информацией о комиксе. Рекламный трюк неожиданно сработал, и рисованные рассказы о муми-троллях появились в газетах по всему миру – от Японии до Турции, от Италии и до Ирландии.

В период пика интереса к комиксам о муми-троллях эти рисованные рассказы ежедневно читали более 20 миллионов человек, что сделало его самым успешным финским комиксом из когда-либо опубликованных. Высокий интерес к этим комиксам не утихал на протяжении 20 лет, пока Туве, а за-

тем ее брат продолжали из года в год рисовать новые и новые истории о приключениях муми-семьи.

Другие исследователи наследия финской писательницы считают, что современный интерес к творчеству Туве Янссон поддерживают телевидение и интернет, где каждое новое поколение детей знакомится с мультипликационными персонажами муми-троллей из сказок финской писательницы. Эти исследователи тоже правы. Мультфильмы о муми-троллях снимались не только в Финляндии, а и во многих других странах. К примеру, русскоязычные финны прекрасно помнят замечательный советский мультсериал о приключениях Муми-семейства, озвученный известными российскими актерами. В Швеции снимался собственный сериал о героях Туве Янссон. Замечательный полнометражный мультфильм сняли французские кинематографисты вместе с финскими мастерами кино. Совместными усилиями мультфильмы о Муми-троллях снимали киностудии Финляндии, Польши, Австрии и Великобритании. Япония и их мастера аниме трижды снимали аниме-сериалы о приключениях муми-троллей. Эти японские сериалы были показаны более чем в 20 странах мира и вызвали неимоверный всплеск интереса и к сказочным героям Туве Янссон, и к самой Финляндии.

В преддверии юбилейного года выхода первой книги Туве Янссон о муми-троллях английские кинематографисты подарили любителям муми-историй новый замечательный сериал под названием «Муми-Дол». Это совместный финско-британский сериал по книгам и комиксам о муми-троллях, над которым работали такие известные мастера мультипликации, как режиссеры **Стив Бокс** («Уоллес и Громит») и **Мари́ка Макарофф**, сценаристы **Марк Хакерби** и **Ник Остер** (сериалы «Барашек Шон», «Кролик Питер») и художники-аниматоры этих сериалов **Ник Парк** и **Джон Вули**. А в 2020 году вышел долгожданный второй сезон этого мультсериала.

Продолжая разговор о феномене популярности героев сказок Туве Янссон, хочется отметить мнение тех литературоведов, которые считают, что тайна мастерства писательницы заперта в самих текстах сказок и особой манере повествования в каждой из них. Туве беседует с юными читателями избегая уменьшительных словечек и коротеньких фраз, которыми грешат многие современные сказки. Автор разговаривает с маленькими читателями, почти как со взрослыми, неторопливо рассказывая, что жизнь состоит не только из праздников, но и будней, что в жизни бывают и нечаянные радости, и неожиданные огорчения. В своих сказках Янссон повествует о том, почему не нужно бояться надуманных страхов, или заставляет увидеть, как одни и те же предметы или события могут казаться то простыми, то сложными. Шагая вместе с читателями по тропинкам грустных и веселых историй, сказочные жители долины муми-троллей изучают окружающий мир, кочки и препятствия на пути взросления. А вместе с ними изучают окружающий мир и юные читатели.



Ирина Гольшева, специалист в области информатики библиотечного дела. Библиотека Селло

А насколько популярны книги Туве Янссон на пороге третьего десятилетия XXI века? За ответом редакция газеты «Спектр» решила обратиться к русскоязычным специалистам библиотечного комплекса Sello в городе Эспоо. По словам **Дмитрия Жербина**, который занимается комплектацией отдела русскоязычной литературы, в библиотечном фонде городов Ванта и Эспоо находится 113 наименований книг Туве Янссон, выпущенных в разное время различными издательствами, и каждая книга представлена в 4-5

экземплярах. Такая предусмотрительность при пополнении фондов позволяет обеспечить доступ к популярным изданиям не только читателям финской столицы и столичного региона, но с помощью библиотечной системы Helmet и межбиблиотечного фонда Финляндии бесплатно доставить читателю нужную книгу в библиотеку любого региона и любого финского города.

**Ирина Гольшева**, специалист в области информатики библиотечного дела, отметила, что межбиблиотечными услугами пользуются читатели практически всех городов и поселков страны, но самыми активными являются читатели городов Тампере и Лаппеенранта. Так совпало, говорит Ирина, что именно в день интервью для газеты «Спектр» в библиотеку пришли заказы на книги Туве Янссон.

Значит книги о мире муми-троллей по-прежнему востребованы? «Несомненно, – ответила Ирина Гольшева. – Особым спросом по-прежнему пользуются комиксы о приключениях муми-троллей. За 2018–2019 год в фонд поступило около десяти новых изданий книг Туве Янссон, а также книг о ее жизни и творчестве. Востребованы все книги ее сказок и историй, переведенные на русский язык. Мы видим, что движение этих книг по фонду довольно активное, за последнее

время книги Туве Янссон брали на дом не менее 1356 раз».

Хочется вспомнить цитату из книги Туве Янссон «Когда прилетит комета»: «Всё, что я вижу, всё, что мне нравится, – моё. Хотя целый мир».

Туве Янссон подарила маленьким читателям и их родителям целый сказочный мир, мир муми-троллей. И читатели до сих пор наслаждаются историями и картинками этого мира, черпая в них то, что делает людей человечнее.

Итак, в Финляндии – новый государственный день поднятия флага. Верю, что он будет так же значителен и памятен, как День Эйно Лейно (День финской поэзии) или День Алексиса Киви (День финской литературы). Поднятие флага в День Туве Янссон (День национального искусства) напомнит еще раз о том, как много сделала Туве для финской культуры и искусства, и как ее истории о муми-троллях делают мир добрее в наш непростой XXI век.

**Владимир Пищалев**  
журналист



# Сеть магазинов «Eestin Extrat»

«В 2008 году мы открыли свой первый магазин в Мююрмяки – на втором этаже в торговом центре рядом со станцией. Магазин был маленький по площади, но довольно уютный и находился в хорошем месте»

Предприниматель **Константин Тулаинов** родился в 1982 году в городе Кохтла-Ярве, Эстония. После окончания школы в 2000 году он переехал в Финляндию по программе репатриации как имеющий финские корни. В Финляндии Константин получил образование, закончив сначала профессиональную школу, а затем Университет прикладных наук. Идея заняться бизнесом появилась в него еще во время учебы в университете.

Как вспоминает Константин, где-то в 2008 году он подрабатывал на складе в свободное от учебы время и решил попробовать себя в качестве предпринимателя, чтобы укрепить свое материальное положение. Наиболее привлекательной для себя он видел занятие торговой деятельностью. Сначала в планах было заняться продажей одежды, но потом Константин все же решил сосредоточиться на торговле продуктами питания.

В то время, отмечает Константин, в Хельсинки уже были и «русский» магазин, и «эстонский». Но таких магазинов было мало, а количество потенциальных клиентов из числа переселенцев росло. «В 2008 году мы открыли свой первый магазин в Мююрмяки – на втором этаже в торговом центре рядом со станцией. Магазин был маленький по площади, но довольно уютный и находился в хорошем месте».

Начало, по словам Константина было «вяленьким», что вполне понятно, но постепенно магазин стал раскручиваться, дело пошло, и примерно через год содержать магазин стало выгодно, а потом и очень выгодно. В то время люди выбирали хорошие продукты по хорошим ценам. «Через два года мы открыли второй магазин, опять же у железнодорожной станции в Похьос-Хаага».

На данный момент сеть магази-



Магазин Eestin Extrat в торговом центре Kolumbus (Буосари)

нов Eestin Extrat состоит из 6 магазинов, из которых 4 находятся в Хельсинки и два – в Вантаа. По словам Константина, фирма постоянно рассматривает варианты для открытия новых торговых точек. Это должны быть места рядом с железнодорожными станциями или недалеко от станций метро, поскольку по бизнес-концепции такие магазины должны быть «по дороге к дому».

Структура клиентов магазинов Eestin Extrat, как отмечает Константин, достаточно понятная: примерно 40%, а кое-где до 50% – коренные финны, а оставшиеся – в основном русскоязычные и эстонцы, хотя периодически могут заходить люди самых разных национальностей, которым интересны какие-то особые продукты.

«Стоит зайти человеку к нам два-три, и он становится постоянным клиентом. Финны чаще всего покупают сыры и копченые колбасы, пользуются спросом квашеная капуста и соленые огурцы. Но у каждого может быть свой любимый продукт. Подход к выбору товара у этой клиентской группы весьма практичный. Они ездят в Эстонию, пробуют там что-то из

местных продуктов и потом хотят покупать понравившийся товар уже у себя дома. Магазину это облегчает определение товарной политики.

Условно «наша» публика, тут и русские, и эстонцы, и представители других национальностей, берут традиционные и привычные для себя продукты: сметану, пельмени, «Детскую» и «Докторскую» вареные колбасы, творожные сырки, различные напитки, всевозможные лимонады и квасы. Хорошо идет минеральная вода, та же «Боржом», которую финны берут пока еще мало, она для них неизвестна, хотя есть те, кто распробовал и покупает. При этом мы все время думаем о расширении ассортимента».

Финнам, по их собственным словам, нравятся эстонские продукты своим качеством и натуральностью при гораздо весьма разумных, умеренных ценах.

В этом году жители Финляндии стали меньше путешествовать в ту же Эстонию, и «эстонские» магазины становятся основным местом приобретения «заморских» товаров.

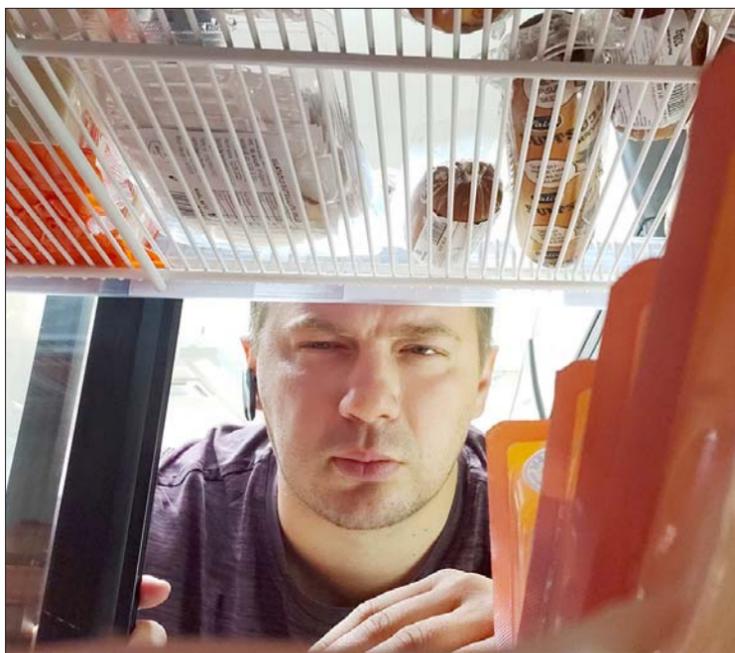
Было бы хорошо, отмечает Константин, расширить географию

предложения, то есть продавать продукты, относящиеся к грузинской, узбекской, дальневосточной кухням. Проблема в поставках и лицензировании. Но если на территории ЕС появится какой-нибудь крупный производитель подобной продукции или даже импортер, компания Eestin Extrat была бы рада сотрудничеству.

«Интересно, что коронавирусная эпидемия поначалу здорово стимулировала продажи, Люди сметали с полок крупы, особенно гречку, тушенку, да всё подряд, и рост продаж был двукратным. Сейчас ситуация нормализовалась, но спада, конечно, нет. Зато многие узнали про наши магазины».

На вопрос, что помогает, а что мешает развитию бизнеса в Финляндии, Константин отметил относительную сложность получения кредитов для расширения деятельности. А вот бюрократия в Финляндии его не пугает. По его словам, нужно понять, как функционирует система, и действовать строго по правилам. Тогда всё будет идти своим путем.

**Дополнительная информация в интернете по адресу:**  
[www.eestinextrat.fi](http://www.eestinextrat.fi)



**КВАРТИРЫ В АРЕНДУ**  
**Хельсинки, Эспоо, Вантаа!**

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

**A-LIST LKV**

**Pohjoinen Hesperiankatu 11, Helsinki**

**БЛАНК ЗАКАЗА ГАЗЕТЫ "СПЕКТР" -  
TILAUSKUPONKI**

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

Почтовая  
марка

# Школьный гардероб, или Как одеть ребенка в школу

Летний сезон по обыкновению завершился очень быстро, а вместе с ним закончились и школьные каникулы. Школы снова распахнули свои двери, и, как обычно в это время, перед родителями встает вопрос подготовки своего чада к школьным будням.

Родителям хочется, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и уверенно в школьной среде, а ребенку хочется быть принятым другими. И немалую роль в этом играет внешний вид. Ощущение комфорта, удовлетворение своим видом положительно влияет на самооценку ребенка и на его восприятие другими.

Кроме того, внешний вид – это невербальный способ общения, и если правильно им пользоваться, то можно добиться большего успеха в любой социальной среде, сколько бы лет вам ни было и чем бы вы ни занимались.

Детский гардероб отличается

от взрослого разве что размерной сеткой, а правила его подбора – те же самые. При выборе гардероба, что взрослого, что детского, нужно руководствоваться конкретными потребностями, личными предпочтениями, образом жизни, уместностью в определенных ситуациях и особенностями климата.

Когда речь идет о школьном гардеробе для ребенка, то родителям, как правило, хочется, чтобы все вещи на сто процентов сочетались между собой и из минимума вещей получилось бы как можно больше комплектов. Достигнуть этой цели можно, если создавать

КАПСУЛЬНЫЙ гардероб. И так, давайте узнаем, как это можно сделать.

1. Определитесь с цветовой гаммой. Особенно стильно смотрятся монохромные цветные образы, то есть комплекты одежды из оттенков одного цвета. Безусловно, черный, белый и серый идеально сочетаются между собой, но в жизни ребенка должно быть место и другим цветам. При сочетании нескольких разных цветов стоит учесть, что гармоничные цветовые сочетания получаются, если цвета имеют одну температуру и/или насыщенность. Если вам сложно различать холодные и теплые оттенки, то попробуйте выбирать по признаку насыщенности, например только яркие насыщенные или, наоборот, приглушенные оттенки. Сильно приглушенные, а также очень темные и очень светлые оттенки считаются нейтральными и

сочетаются с чем угодно.

2. Используйте базовые вещи, иными словами, вещи простого кроя. Они отлично сочетаются между собой, и это поможет избежать стилистических ошибок при составлении комплектов. И помните, что база – это не только черные брюки и белая рубашка. Цвет, принт и фактура базовых вещей могут быть любыми.

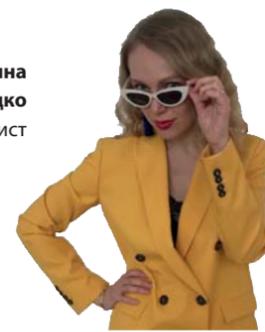
3. Чтобы добиться разнообразия и максимальной вариативности, то есть обеспечить некоторое количество разных комплектов, в капсульном гардеробе должно быть в три раза больше одежды для, так сказать, верхней части модели (рубашки, блузки и т.п.), чем для нижней (юбки, и брюки). Кроме того, все вещи должны быть разными по крою и моделям, ведь из пяти одинаковых футболок и двух пар однотипных джинсов разнообразия не получится. А вот, к примеру, футболка, рубашка, джемпер, кардиган, свитшот (или худи) и толстовка создадут в сочетании с одними и теми же джинсами совершенно разные образы.

@matskostyle. Но сколько и каких именно вещей нужно купить вашему чаду, сможете решить только вы сами. Тут не существует особых правил и формул, только здравый смысл и соответствие потребностям, предпочтениям и образу жизни вашего ребенка.

А для того, чтобы из этого набора вещей получалось большое количество разных комплектов, нужно просто по-разному миксовать их между собой. Например, поверх платья можно надеть джемпер, свитшот или толстовку, и платье вполне заменит новую юбку. Если поверх футболки надеть кардиган, то это уже будет другой комплект, чем просто футболка или просто кардиган. Поверх футболки можно также накинуть рубашку, не застегивая, либо сверху на рубашку надеть свитшот или толстовку, выпустив воротничок и нижний край рубашки. Такие многослойные образы, во-первых, смотрятся очень стильно, а во-вторых, ребенок в них не замерзнет, если на улице холодно, и сможет снять верхний слой, если стало жарко.

И последнее: если вы хотите привить хороший вкус ребенку, чтобы он сам мог составлять стильные и интересные образы каждый день, то заниматься этим нужно с самого детства. Возьмите свою дочь или сына с собой на шопинг, покажите, как выбирать и комбинировать вещи, как сочетать цвета. Превратите это в увлекательное приключение и в вашу маленькую традицию. Но самое главное, ежедневно на собственном примере показывайте, что такое хороший вкус и умение всегда хорошо выглядеть.

Ирина  
Мацко  
стилист



Себастьян Шупяцкий, 1 класс, и Элина Любич, 3 класс



## Примерный список школьного гардероба для девочки:

Джинсы, леггинсы или штаны, юбка, платье, футболка, топ с длинным рукавом, джемпер, кардиган, свитшот, толстовка с капюшоном.

## Примерный список школьного гардероба для мальчика:

Джинсы, брюки, брюки-джоггеры, футболка, рубашка, кардиган или блейзер, футболка-поло, свитшот, толстовка с капюшоном.

Добавляем к списку верхнюю одежду, обувь, белье, носки, одежду для спорта и аксессуары – и гардероб готов!

Готовые гардеробные капсулы для школьников вы можете посмотреть в моем Инстаграм-блоге

VK:  
spektrnet  
FB:  
GazetaSpektr



Рекламный отдел  
Ilmoitusmyynti

Тел. / Puh.  
+358 40 504 30 17

shirt  
drops  
.com

Свитеры, Футболки и Сумки  
с принтом на память о сегодняшнем дне!

- ✗ Напечатать ваши собственные изображения на качественном трикотаже
- ✗ Печать на предметах



I survived  
Spring2020



## Как стать домовым, или Шел пятый месяц изоляции

Я оказалась среди тех людей, которым в силу специфики работы пришлось сидеть на удаленке уже пять месяцев. И тут пригодились приобретенные за месяцы карантина привычки. Вернее, они подверглись испытанию на прочность.

Меня накрыла паника, когда выяснилось, что две трети знакомых уже вернулись к докарантинному образу жизни. В первые дни чужой социализации я почувствовала себя исключенной из общественной жизни, решив, что у окружающих все вдруг резко нормализовалось и стабилизировалось. Внешне человеческая энергичность возросла: люди перемещались по городу, заполнили летние террасы и рестораны, выстроились в очередях к кассам в торговых центрах и гипермаркетах. Я же продолжала работать из дома, да к тому же с сокращенной зарплатой.

Расстройство тут же сказалось на образе жизни. У меня разладился столь тщательно организованный за месяцы изоляции режим дня. Я перестала рано вставать, легла спать глубоко за полночь, а дневной сон нарушил и без того сложный распорядок. Участились перепады настроения, снизилась мыслительная активность, дневная чашка кофе превратилась в четыре кружки, рука потянулась за вареньем, захотелось новых помад и платьев. Диссонанс и дезорганизация продлились неделю, после чего включился мозг, которому захотелось соблюдения правил.

Восстановление, как это было уже не раз, началось с утренних пробежек. Ругая себя за недисциплинированность, я сползала с кровати в девять, а не в шесть, натягивала кроссовки и шла бегать. На третий день к убежденности, что пробежка должно быть не менее пяти в неделю, несмотря на большую голову, хандру, дурное настроение, добавились ранние утренние подъемы. Я перевела будиль-

ник на 10 минут раньше. Это было пять утра, вставать пришлось в полшестого, но организм то ли смирился с графиком жизни, то ли позволил себя обмануть.

Еще через пару дней к пробежкам добавились 20-ти километровые велосипедные прогулки по утреннему Петербургу. Повезло, что дожди начинались после 12-ти, когда наступало время оформления заказов, статей и звонков. Так вернулась самодисциплина. Чуть позже – система планирования значимых дел. Желание исполнить запланированное снизило эмоциональный перегруз. Неделю спустя, преодолев внутреннее сопротивление, я начала делиться эмоциями с родными и близкими.

Оханье и сопереживание мамы и ближайших подруг позволили выиграть время, чтобы переосмыслить происходящее. Вывод: во всем надо видеть хорошее. Да, у меня нет возможности сорваться и улететь на выходные в Сочи, уехать погулять по Котке или на пароме улупить в Стокгольм. Зато впервые в жизни у меня есть ресурс распоряжаться временем по собственному усмотрению. Ничего не мешает работать и писать рано утром и поздно вечером, а днем гулять по берегу Финского залива, общаться с друзьями и бывшими коллегами, тушить мясо по-французски и фаршировать болгарские перцы. Я могу наслаждаться коротким петербургским летом, кататься по Неве на корабликах, наблюдать за застывшими сфинксами и бродить по полупустынному Царскому Селу.

Когда я только уволилась из Сбербанка, я боялась днем показаться на улице. Мне мерещилось, что на меня будут показывать пальцем: «Ты прогуливаешь работу!» Тогда я дико нервничала, но друзья, сменившие место работы раньше, успокоили: «Это синдром банка. Пройдет, и тебе понравится». Сейчас я испытала нечто подобное. По мере увеличения физических и эмоциональных нагрузок мозг освободился от глупостей и появилось время для новых тем и проектов.

Справиться с новыми реалиями и извлечь пользу было трудно, но я смогла. Сможете и вы, если потребуется.

Татьяна Любина

### 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

Kaupporin hammaskeskus, Aurakatu 9.

[www.zub.fi](http://www.zub.fi) [www.stardent.fi](http://www.stardent.fi)



## KALINKA

КАЛИНКА ПРЕДЛАГАЕТ  
ШИРОКИЙ ВЫБОР ПРОДУКТОВ!

Всегда в ассортименте:

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



Адреса и время работы магазинов:

TIKKURILA

Пн.–пт.: 9.00–20.00

Сб.: 9.00–18.00

Вс.: 12.00–18.00

Asematie 10, Tikkurilla

Тел.: 050-467 62 03

ITÄKESKUS

Пн.–пт.: 9.00–21.00

Сб.: 9.00–19.00

Вс.: 11.00–18.00

Станция метро Итjякескус

Тел.: 045-155 03 65

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

VK: [spektrnet](https://vk.com/spektrnet)

FB: [GazetaSpektr](https://www.facebook.com/GazetaSpektr)

Спектр

Рекламный отдел  
Ilmoitusmyynti

Тел. / Puh.  
+358 40 504 30 17

Lakiasiaintoimisto NordLex Oy

NordLex Law Offices Ltd

МЕЖДУНАРОДНОЕ ЮРИДИЧЕСКОЕ БЮРО

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

предоставляем услуги на финском, русском,  
английском, шведском языках

Vuorikatu 16 A 10, 00100 Helsinki, Finland

Tel.: +358 9 6869 080, fax: +358 9 6869 0811. [info@nordlex.fi](mailto:info@nordlex.fi)

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

Helsinki–Kiev–Moscow–St. Petersburg–Tallinn



Bremen- Terezin – «Бремен-Терезиенштадт. Путешествие с неопределённым финалом» Выставка немецкой художницы Дагмар Кале. Творчество немецкой художницы фокусируется на событиях немецкой истории. Для этой инсталляции, Дагмар Кале вручную обработала и подписала 230 мемориальных табличек из бетона, одну на каждого человека с еврейскими корнями, которые были депортированы из Бремена в Терезиенштадт в июле 1942 и феврале 1945. Именные таблички на полу противопоставлены картине Бременской центральной станции, символизирующей начало поездки в одну сторону, которая, как правило, заканчивалась в Терезиенштадте или одном из лагерей смерти. В зале транслируется документальный фильм про Терезин, снятый в пропагандистских целях для Международного Красного Креста, о, якобы, безбедной жизни евреев в Терезиенштадте. Старинное радио транслирует речь Гитлера 30 января 1939 года.

# Никогда снова

Весна и лето этого года для многих были необычайными. Во многом, в связи с коронавирусом и карантином, который был объявлен в середине марта. Меня он застал в Латвии. В жизни много стрессов и без карантина. Поэтому я в тот момент решила не поддаваться панике, в поспешном поиске путей возвращения. Договорилась об удаленном варианте работы и осталась в Риге. Два месяца прошли в домашней изоляции. Но в Латвии ситуация начала быстро выходить из режима «красной зоны». И хотя встречи оставались под вопросом, а кафе были большей частью закрыты, времени даром не теряла. За несколько месяцев жизни в Риге я глубоко окунулась в атмосферу этого красивого города со сложной историей. В июне в город начали возвращаться туристы: сначала из Литвы и Эстонии. А с появлением рейсов паромом Хельсинки – Таллинн в Старой Риге зазвучала финская речь. В том числе, на территории музея рижского гетто, расположенном на набережной реки Даугавы в старом квартале когда-то купеческих складов.

В середине июля этого года на территории Музея рижского гетто и Холокоста появился обелиск памяти евреев, уничтоженных в Латвии в годы Второй мировой войны.

Драма рижского гетто – одна из самых тяжелых страниц истории Риги. Узнав о том, что на территории музея появился монумент памяти уничтоженных в Латвии евреев, который подарили Риге граждане немецкого Бремена, снова вернулась в музей гетто. Мы встретились с сотрудниками музея, искренне увлеченными сохранением памяти о всех жертвах той страшной войны. Очень быстро на просьбу дать комментарии нашей финской газете откликнулись представители парламента и мэрии Бремена. И уже накануне вы-

хода материала стало известно о еще одной реакции: мэрия Риги объявила некое онлайн-голосование с вопросом, стоит ли продлевать аренду музею гетто. Эта статья – ответ на этот вопрос. В Риге должен быть музей рижского гетто. Он должен развиваться. Он должен жить, чтобы жила память о жертвах холокоста.

Обелиск в Риге – точная копия памятника, установленного в немецком городе Бремен, побратимом которого является латвийская столица. В открытии обелиска принял участие Франк

Имхофф, президент парламента Бремена.

Во время Второй мировой войны на территории Латвии в рамках акций по выполнению установки на «окончательное решение» еврейского вопроса нацистами и их коллаборантами были уничтожены около ста тысяч евреев. Не только тех, чьим домом была Латвия, но и привезенных сюда

из других стран, в том числе из Германии. Среди жертв были также евреи, в 1938 году бежавшие из аннексированной Гитлером Австрии и получившие в Латвии статус беженцев. Всего в Латвии к началу войны было принято около 1100 политических беженцев из Австрии, Германии, Польши и других стран.

Вот лишь некоторые из исто-

рий, представленных в экспозиции музея.

Семья Курта Розенкранца, мальчика из Вены, эмигрировала в Латвию после аншлюса Австрии и получила убежище. 22 июня 1941 года семья была арестована как «немецкие шпионы» и выслана в Новосибирск. В Вену Розенкранцы вернулись в 1946 году.



**Курт Розенкранц** родился 8 февраля 1927 года в Вене. Его родители Михаэль и Мирсия происходили из семей польских евреев. Михаэль занимался обувным делом, Мирсия ему помогала. После оккупации Вены нацистами, родители Курта запросили латвийскую въездную визу и эмигрировали в Ригу. В Риге отец работал директором обувной фабрики. Утром 22 июня 1941 г. семья была арестована как немецкие шпионы и депортирована сначала в Новосибирск, а потом в Караганду. В Вену им удалось вернуться только в 1946 г. Курт женился, у него родилась дочь. В 1989 г. основал Еврейский Институт для взрослых, единственное место изучения иудаизма для не-евреев. Спустя несколько лет был награжден премией Карла Реннера, высшей наградой за достижения к культуре в Австрии.

**Пауль Якобсон** родился 19 февраля 1898 г. под Торунью (Польша). После его рождения семья переехала в Сплиттер (Германия). Там он получил степень доктора политических наук, работал на семейном предприятии. С 1888 года семья владела лесопильней на берегу реки Мемель. В 1938 г. предприятие и жилой дом семьи были конфискованы как еврейское имущество. В сентябре 1938 г. Якобсон с матерью Бертой эмигрировали в Ригу. Берта умерла 5 мая 1940 г. С приходом в Латвию немецких войск, Пауль был арестован и заключен в Центральную тюрьму, а в августе 1941 года расстрелян в Бикирникском лесу.

**Доктор Якобсон** приехал в Ригу из Австрии в сентябре 1938 года. С приходом в Ригу немецких войск он был арестован, а в августе 1941 года расстрелян нацистами в Бикирникском лесу.

Авторы идеи памятного камня – **Крис Штейнбрехер** и его супруга художница **Дагмара Кале**. Они создали несколько художественных проектов, связанных с тематикой прошлого Германии.

Крис Штейнбрехер рассказал о том, как он и его жена пришли к идее памятника: «Я родился в 1944. Мое детство и юность прошли в атмосфере аденауэровской Германии. Преступления нацистов тогда, в 1950-е, не воспринимались как какая-то проблема. А в 1960-х началась серия судебных процессов в связи с Аушвицем. Для меня это стало поводом присоединиться к борьбе против несправедливости, например, против насильственного помещения людей в психиатрические лечебницы. В 1990-е годы мы всей семьей сознательно переехали в Восточную Германию, чтобы помочь формированию климата политического обновления».

Для Криса темы, связанные с преступлениями нацистов, никогда не теряли своей актуальности. В 2012 году он установил в Бремене мемориал памяти тех, кого эксплуатировали на местных военных заводах. Он рассказывает:

«Мемориал расположен на месте гибели польских рабочих в 1944 году. Рабочие погибли в результате бомбежки города союзниками, потому что им не разрешалось спускаться в надежные бункеры».

Дагмар и Крис несколько раз приезжали в Ригу: «В этих поездках наше внимание привлекли судьбы латвийских евреев и преступления нацистов и их приспешников в отношении евреев».

Юлия Терещенко, исполнительный директор Музея рижского гетто, рассказала: «Наш музей дружит с Дагмар и Крисом уже пять лет. В музее выставлялись две экспозиции работ Дагмар «Два дня зимой» и «Путешествие с неизвестным концом» о жителях Бремена, которых вывезли в Терезин».

По словам Юлии, переговоры с рижской городской Думой о принятии обелиска в дар от жителей Бремена шли с 2017 года при непосредственном участии президентов парламента Бремена –

**Кристиана Вебера**, скончавшегося в прошлом году, и нынешнего президента парламента **Франка Имхоффа**. В переговорах также принимал участие мэр Бремена Карстен Силинг. Все средства на установку обелиска в Риге собраны жителями Бремена и местными предприятиями, в числе которых, например, завод «Мерседес».

«Для нас очень важно, что установка этого обелиска является абсолютно гражданской инициативой», – отметил Франк Имхофф в письме с ответами на вопросы газеты «Спектр». – Монумент в Риге – это не только о «наших» евреях. Это напоминание обо всех уничтоженных евреях Латвии, а не только о тех немецких евреях, которых были убиты в гетто».

Как пишет Франк Имхофф, переговоры с Ригой об установке монумента шли очень трудно. Те, кто был против установки монумента, ссылались, в том числе, на то, что в самом гетто Риги не было евреев из Бремена, которых в основном выслали в гетто на территории Беларуси. Франк Имхофф сказал: «В 1933 году в Бремене жило 1314 евреев. После Холокоста в синагоге города собрались 150 евреев». Президент парламента Бремена подчеркивает, что обелиск, уста-

новленный на территории музея гетто Риги, – дань памяти всем погибшим.

Отвечая на вопрос, как история влияет на формирование современной политической повестки, Франк Имхофф говорит: «Сохранение исторической памяти – один из главных вопросов нашего парламента, особенно в ситуации, когда живых свидетелей не осталось. А это означает, что мы должны задуматься о новых концепциях сохранения памяти. В Бремене ежегодно проводится несколько акций памяти жертв Холокоста. 9 ноября парламентам отдает дань памяти евреям, депортированным из Бремена. В городском совете проходят особые мероприятия для школ, вечера молодежи, когда подростки и молодежь встречаются со свидетелями страшных событий истории 20 века. 29 января в день освобождения Аушвица – еще одна дата массовых мероприятий памяти».

Также рассказывает Франк Имхофф, в Бремене реализуется общегерманская инициатива «Камень, о который спотыкаешься» (Stolperstein). Около домов, где жили евреи, появляется камень золотистого цвета с именем жившего в этом доме еврея, с датами рождения и смерти и местом гибели. «Вы видите это повсюду, куда бы ни пошли, – рассказывает немецкий политик. – У каждого камня есть свои «крестный отец или мать», то есть человек, который оплачивает содержание камня в порядке и выступает на церемониях памяти. Это обычные люди, такие как вы или я. Проводится много уроков в школах, где дети в индивидуальном порядке узнают, какими были последствия Холокоста».

Что касается новых подходов к вопросам работы по такой сложной теме, как сохранение исторической памяти, то Франк Имхофф говорит: «Бремен – город, достаток которого основан на портах и логистике. Это найдет отражение в еще одном памятнике, который появится в городе через год или два. Он будет напоминать людям о том, что богатство многих местных компаний и горожан выросло на продаже еврейской собствен-

Оула Силвеннойнен, исследователь вопросов Холокоста и исторической памяти Финской Академии, рассказал как сохраняется историческая память в Финляндии:

«Финляндия – член Европейского сообщества и поэтому следует политике в области исторической памяти схожей с другими странами: Холокост является частью школьной программы и Финляндия отдает дань Дню памяти Холокоста 27 января. Финляндия также входит в Международный альянс памяти о Холокосте, межправительственную организацию, созданную с целью координации вопросов образования, исследования и сохранения памяти о холокосте, а также обмена лучшими практиками и борьбе с искажением и отрицанием холокоста».

Также Оула Силвеннойнен ответил на вопрос о том, какие, на его взгляд, современные методы работы с исторической памятью могут обеспечить мир, в котором «Никогда снова» остался бы лозунгом прошлого.

Он сказал: «Со времен Второй мировой войны, все считали, что образование, изучение, сохранение мест памяти и работа музеев для того, чтобы история была заметна в обычной жизни – успешный путь неповторения таких преступлений. Я бы сказала, что результат – не очень успешен, так как мы не раз наблюдали вспышки геноцидной жестокости в Европе, Африке и Азии. В будущем ключевые проблемы работы с памятью – в том, чтобы сохранить память о самом страшном европейском геноциде, Холокосте, живым после того, как выживших среди нас уже не будет. Нам необходимо обеспечить абсолютную доступность материалов по Холокосту для исследователей будущего. Нам необходимо бороться с современным феноменом использования социальных сетей современными ультра-правыми в качестве канала распространения ненависти и отрицания Холокоста. И в этом ведущую роль должны играть правительства и руководство ЕС: они должны обеспечить, чтобы компании, владеющие социальными сетями, сделали все, чтобы их платформы не использовались в качестве проводников ненависти».



Фото: Laura Malmivaara

ности. Планируется, что памятник будет выполнен в виде пустой комнаты, в которой тени от стульев и шкафов напоминают разграбленные дома».

Музей рижского гетто также работает в направлении разработок новых методов подачи материала. «Цифры не передают весь ужас уничтожения народов, – поясняет **Юлия Терещенко**. – Мы стараемся рассказывать историю Холокоста через истории отдельных людей. Например, осенью прошлого года был реализован проект знакомства школьников с людьми, которые жили в Риге эпохи Первой латвийской республики. Подросткам раздали копии паспорта евреев, живших когда-то в Риге, а

потом они пришли к нам на выставку. В зале подростки проходили от чемодана к чемодану, в которых были собраны материалы о жизни именно тех людей, копии чьих паспортов они держали в руках. Каждый школьник искал материалы «своего» человека. Они узнавали, где жили эти люди, чем занимались, куда их вывезли, кто выжил, а кто погиб».



Рубрика журналиста **Оксаны Чельшевой**

VK:  
spektrnet  
FB:  
GazetaSpektr

СПЕКТР

## Хотите поделиться интересной историей? Рассказать о своей жизни, событии, встрече с интересным человеком?

Присылайте материалы в редакцию, они будут опубликованы на страницах печатного издания, в интернете или в социальных сетях.

Самые интересные истории будут отмечены и войдут в архив читательской почты, а их авторы смогут принять участие в программах обучения в рамках открытой школы журналистики газеты «Спектр».

Ждем ваших писем!

Адрес редакции: info@spektr.fi с пометкой «Читательская почта».



## ХЕЛЬСИНКИ

### АА-группа

Русскоязычная АА-группа «Контакт» (анонимные алкоголики) собирается по вт. и пт. в 18.30 в приходском помещении (seurakun-nan kerhoonue) Kastelholmantie 1, Puotinharju.

### ALFA DanceClub ry

Наш адрес: Hitsaajankatu 6, Helsinki.

Телефон: 045 321 4343

Руководитель танцевальной школы Виктория Семенова

Наш сайт: <http://alfadance.fi/>

Танцевальная школа в столичном регионе Финляндии – ALFA DanceClub ry проводит уроки в Хельсинки, Вантаа и Эспоо. Обучаем всем танцевальным стилям и направлениям, среди которых: • Спортивные балльные танцы • Силовая растяжка • Балет • Детский танец «Альфики» • Детская география • Детский современный танец • Хип-хоп (дети / взрослые) • Стрип пластика • Пилатес • Йогагелатес. Мы преподаем на финском, русском и английском языках.

### Андрей Арт

Театр танца "Funked Up", Молодежный театр «у nARTer» andrei\_art@hotmail.com 0505951644

### Акваланг / Uimaseura Helsinki ry

Для занятий плаванием проводит набор в группы детей 4–9 лет (бассейн Jakomäki). 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 стажем 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 поухудеть и обрести фигуру. Проводим индивидуальные, групповые и семейные занятия. Тел.: 0400-45-0013

### «Артакрополь» центр искусств

Artakropol ry [www.artakropol.com](http://www.artakropol.com) artakropol11@gmail.com 050-369 7075 Добро пожаловать!

### Ассоциация Русскоязычных Спортсменов

Приглашаем в ПРОГРАММУ Здоровье-Спорт. Учим играть, плавать, приемам защиты.

**Футбол:** команды 3D /5D /6D, Лига Хельсинки. **Ветераны:** \*45 лет; - 60 лет. \*Футзал\* 3- лига. Тренировки: Myllypuro/Kontula/Vuosaren Kartano. **Юниоры:** (набор от 4-12 лет) Спорт. база: Länsimaenkoulu, Pallastunturintie 27, Vantaa.

**Плавание:** Набор детей возраста от 4-12 лет, - спортивное плавание; - обучение основам плавания. **Бассейны:** Itäkeskus, Jakomäki. Председатель Амон Касымов, amon.spartak@gmail.com Отв. по набору детей: 041-501 20 30

### Ассоциация гражданского населения

#### Финляндии Вяестелито р.о. – Väestöliitto ry

Kalevankatu 16 B, PL 849, 00101 Helsinki тел.: 09 228 05141, 050 – 325 71 73, e-mail: anita.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

Анатолий Смолянов, тел.: 040-702 9146  
**Самбо:** пн.16.30–18.00, 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 Лиикунтамолю. Рук. Анатолий Смолянов, тел.: 040 702 9146.

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

**Подвижные игры в зале:** вт.16.00–17.00, дети 6–9 лет. Зал борьбы Лиикунтамолю. Рук. Анатолий Смолянов, тел.: 040 702 9146.  
**Подвижные игры в зале:** чт.18.00–19.00, дети 6–9 лет. Зал борьбы Vuosaari, Urheilutalo. Рук. Анатолий Смолянов, тел.: 040 702 9146

**Подвижные игры на спортивных площадках Лассилан лиикунтамолю:** чт. 13.00–13.45 начальные классы, 13.50–14.50 1–3 классы. Рук. Анатолий Смолянов, тел.: 040 702 9146.

**Игры на воде,** пт. 17.40–18.20 и 18.20–19.00, дети от 6 до 9 лет. Учебный бассейн Итйякескус. Рук. Александр Виноградов, тел.: 044 051 1720.

**Плавание:** пт. 17.00–19.00. Учебный бассейн Итйякескус. Рук. Анатолий Смолянов, тел.: 040 702 9146.

### Библиотека русского

#### купецкого общества в Хельсинки

Библиотека открыта во второй половине дня по вторникам, предварительная договоренность по тел.: 040-771 92 52. Helsingin Venäläinen Kauppiasyhdistys Ry, Rialtonkuja 4 Вход со стороны Allotriankuja, код 25 и 26 Тел.: 050-558 0298, e-mail: biblioteka@luukku.com www.biblioteka.fi

### Вокальный коллектив «Околица»

Музыкальный руководитель: Вячеслав Дружинин, тел.:046-8113166 или 046-8105465. tanystudio@hotmail.com Приглашаем в Вокальный коллектив «Околица» всех любителей русской песни. Мы поем русские народные песни и старые песни о главном. Желательно наличие музыкального слуха. Занятия в Малми.

### Детский центр культуры «Музыканты»

#### Творческий центр «Семья»

Karjalokuja 7 A, 00940 Helsinki Тел: +358 102 190 190 E-mail: musikantti@musikantti.fi www.musikantti.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.musikantti.fi/ru/](http://www.musikantti.fi/ru/), в группах Facebook и ВКонтакте. **Подробная информация и запись на нашем сайте**

### Детско-юношеское объединение «ПЕЛИКАН» р.о.

Kivensilmänkuja 1 www.pelikan.fi

#### Расписание занятий:

**Продленка** пн.-пт. 12:00-16:00 (Myllypuro). **Игровая кратковр. пребыван. реб., 2-4 л.** пн.-ср. 10:00-12:00 (Myllypuro). **Раннее развитие** (inina@pelikan.fi, 044 2004 358). **Мой малыш** 2-3 л. и взросл. 30-45 мин., вт. 15:00 (Kannelmäki), чт., пт., сб. 10:00 (Myllypuro). **Я сам** 3-4 л., 45 мин., вт. 16:00 (Kannelmäki), чт., пт. 11:00, сб. 12:00 (Myllypuro).

**Неспесды** 4-5 л., 45 мин., сб. 11:00 (Myllypuro). **Нотка гр. муз. разв., 3-5 л.**, 45 мин., (Myllypuro). **Речевой центр** (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), сб. 10:00 (Siilitie). **Рус.яз.** 1кл, 45 мин., вт. 15:00 (Kannelmäki), ср. 16:00, сб. 13:00 (Myllypuro). **Рус.яз.** 2кл, 45 мин., пн., ср. 16:00 (Myllypuro). **Рус.яз.** 3кл, 45 мин., вт. 15:00 (Kannelmäki), сб. 14:00 (Myllypuro), сб. 12:00 (Siilitie). **Рус.яз.** 4кл, 45 мин., сб. 15:00 (Myllypuro), вт. 11:00 (Siilitie). **Логопед** дети, взросл., 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 (Siilitie). **Логоритмика** логопед. поддверж., 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, Siilitie). **Бумажный театр 6-16 л.**, 45 мин., вт. 16:00 (Myllypuro). **Вошленная 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., вт. 10:00-15:00 (Siilitie). **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). Адреса: Myllypuro (Kivensilmänkuja 1), Nuorisotalo Kannelmäki (Klaneettitie 5), Siilitie (Kettutie 8).

### Друзья Культурного центра Sofia

(Kulttuurikeskus Sofian ystäväst ry) [www.sofia.fi](http://www.sofia.fi) Если Вы заинтересуетесь православной культурой и искусством, то наше общество 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](http://www.inkerikeskus.fi) toimisto@inkeriikeskus.fi

**Информационно-консультационная служба.** Предоставляют консультации для иммигрантов, нуждающихся в помощи или совете в бытовых вопросах или испытывающих социальные или психологические трудности в процессе адаптации. В частности: - помощь 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. Группы поддержки. Тренинги, проводимые с целью обмена опытом и моральной поддержки участниками друг друга. На группах обсуждаются сложные ситуации в жизни участников и варианты их решения.

### ОНЖАУС- JA TUKIPISTE projekti

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 финскими 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 может любой желающий, зарегистрированный на Бирже труда! Доп. инф. по тел:** Oksana Tikka, 050 373 4348, Galina Kulaeva, 0400 531 285

Запись на гигиенический паспорт, на карточку по тех. безопасности на русском языке.

### Консультации, групповые и индивидуальные занятия логопедов.

Занятия по развитию речи и обучение чтению детей дошкольного и начального школьного возраста. 050 431 1500 (запись только по пт. 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, Kallivinkkiementie 10, 044 320 0174** Альяма Смирнова

По вт. и чт. с 17.00 – 19.00 рудюкелеи, различные развлекательные, познавательные и спортивные мероприятия. По сб. с 12.00 – 16.00 семейный клуб

По вт., чт., пт. и сб. кружок работы по дереву: Алексей Смирнов 0440 557 729.

**Для пожилых репатриантов:** 050 432 8543 Светлана Тельтвская, 044 729 2128 Елена Балк

**Seniori-kerho** в Инкерикескусо по вт. и ср. с 12.00 – 14.00, по чт. и по пт. с 11.00 – 13.00

**Группа по развитию памяти** по ср. с 10.30 – 12.30

**Спортивные занятия в зале** по пн. с 11.00 – 12.30, *Sakara 2*

**Компьютерные консультации,** доп. инф. по тел. 050 436 8227

**Курсы английского языка по чт. и пт. в 14.00.** Стоимость: 10€ в месяц. Доп. информация по тел. 044 742 4141

**Хор Piharpihlaja** по вт. с. 15.00

**Фольклорный ансамбль Tuulitullaa** по чт. с 17.00

### Отделение Русскоязычных Финляндии INTEGRAATIO ry

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 развлекательные семинары, оздоровительные курсы, занятия йогой в Хельсинки, Ванта. У нас можно пройти интегративное консультирование по широкому кругу вопросов семейной жизни, воспитания детей и личностной самореализации. Принцип нашей работы – индивидуальный подход к каждому. Сайт <http://integraatio.ru>

### Тематическое Отделение Русскоязычных Финляндии Nelumbo ry

Общественная организация, целью которой является сохранение и укрепление физического и психического здоровья людей по средствам йогой, психологии и других наук и практик. Мы проводим занятия по йогое, асанах 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 Финляндии КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПАРНОГО ТАНЦА Oversway ry

Приглашаем всех тех, кто любит танцы, кто уже умеет танцевать или очень хочет научиться. Изучаем популярные парные танцы на основе европейских, латино-американских, финских и российских балльных танцев. Основы Аргентинского танго. Доп. инф. тел.: 0445445457, oversway03@yahoo.com. Тел.: vk.com/club28667957

### Отделение Русскоязычных Финляндии семейная организация Klubok ry

Клуб живого общения для русскоязычных семей. Мы проводим Посиделки 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. Посиделки проходят по вторникам с 17.00 до 19.00 в Mustaviki leikkiruisto, Хельсинки, Vuosaari (Vedenottamontie, 6). По понедельникам с 17.00 до 19.00 в Perkehavilla Punahilkka, Хельсинки, Яокьями (Huokotie 3). За другими мероприятиями следите в наших группах: <https://vk.com/klubokhelsinki> [www.facebook.com/groups/klubokhelsinki/](http://www.facebook.com/groups/klubokhelsinki/) и на сайте: [www.svkeskus.fi/klubok](http://www.svkeskus.fi/klubok) Конт. телефон: 045-137 73 74

**Кружок «Мать и дитя»**  
Рук. Рената Кент, тел.: 040-732 01 72  
Доп. инфо на нашем сайте: [www.pikkun.narod.ru](http://www.pikkun.narod.ru).

**Клуб Ингрия – Inkeri klubi**  
Основан в январе 2014 года. Проводим вечера и выставки рассказывающие об истории народа Ингрии / Ингерманландии. Наш сайт: <http://inkeri-klubi.radioviola.net/> Предс. Виола Хейстонен. 040 537 0405 э-мэйл: inkeri.klubi@gmail.com

**Клуб любителей путешествий**  
Орг. вопросы по тел. 040 746 9248 с 10.00 до 15.00 Эйла. Русский дом, клуб «Садко», Sörnäisten rantatie 33 D, 5-й этаж.

**Культурный центр «Кайса» www.caisa.fi**  
Миконкату 17 С (напротив железнодорожного вокзала) Тел.: 09-169 33 16, e-mail: caisatieodot@hel.fi

**Клуб айкудо Такемусу www.takemus.fi**  
Производим набор мужчин, женщин и детей с любым уровнем подготовки для занятий традиционным Айкудо. Расписание занятий: Четверг 19.30–21.00 Суббота 13.00–14.30. Адрес проведения: Liikuntamylly (метро Myllypuro). Доп. инф.: Тел: 0458939330 Сергей vlaserg01@gmail.com Группа ВК: Такемусу – Айки. Финляндия.

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

**Клуб любителей авторской песни Октава**  
Сбор клуба в каждую третью пятницу месяца в помещении клуба Садко, Helsinki, Sörnäisten 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 ry

Lintulahdenkatu 10, 00500 Helsinki, 09-738 628

### Русскоязычная работа лютеранских приходов Хельсинки

Добро пожаловать все желающие познакомиться с финской лютеранской церковью!

С начала сентября разные группы возобновляют свою работу в Matteuksen kirkko.

Мы проводим библейские занятия, обучение азов христианства (girrikoulu), молитвенные собрания, беседы и общение на духовные и житейские темы, занятия для молодежи и обучение вожакам, семейные встречи и различные лагеря. Возможны требы (крещение, венчание, погребение), а также исповедь или душепопечение на русском языке. Все мероприятия (за исключением лагеров!) проводятся бесплатно.

**БОГОСЛУЖЕНИЯ** на русском языке проходят каждое воскресенье в **12.00, в Matteuksen kirkko** (Turunlinnantie 3, Itäkeskus, напротив библиотеки Stoa). Также вы можете посмотреть богослужения в прямой трансляции в Youtube, на нашем канале «Лютеранство в Финляндии по-русски».

**Занятия для мам и малышей в Matteuksen kirkko:** По пятницам и субботам. Все группы собираются в Matteuksen kirkko. Вход открыт с 10.00, начало занятий в 10.30. Занятия проводятся бесплатно.

**Курс «Сокровище?» для молодежи:** для желающих укрепить чувство собственного достоинства и начать учиться уважать себя. Курс состоит из 5 еженедельных занятий, с 18.8. по 15.9.2020. Занятия по вторникам с 18 до 20.30., по адресу Ruoholahdenkatu 16b, недалеко от станции метро Kamppi.

**Курс «Нуйскуу:** Молодежный курс навыков общения. Научимся переходить от слов к делу, решать конфликты и распознавать, как наши слова влияют на взаимоотношения. Курс состоит из 15 еженедельных занятий. Первое занятие с 22.9.2020, по вторникам 18-20.30, по адресу Ruoholahdenkatu 16b, недалеко от станции метро Kamppi.

**Русскоязычная библейская группа в Вантаа:** В церкви Länsimäki (Kerokuja 9), каждую вторую среду, 18-20, с 9 сентября начинает свою работу новая группа по изучению Библии и духовных вопросов на русском языке. Группа открыта для всех интересующихся духовными темами вне зависимости от конфессии или принадлежности к церкви. В сотрудничестве с лютеранскими приходскими г. Вантаа.

**Следите за нашими событиями на странице:** [www.helsinginjseurakunnat.fi/ru/](http://www.helsinginjseurakunnat.fi/ru/)

**на сайте наших прихожан:** [www.luterane.fi](http://www.luterane.fi)

**Наши группы в Facebook и ВКонтакте:** Лютеранство в Финляндии по-русски. Свяжитесь с нами [evl.fi.ru@gmail.com](mailto:evl.fi.ru@gmail.com)

### Международное общество поддержки молодежных инициатив «Логрус»

Naarapiementienkatu 7-9 B, офис 1222. Телефон 050-533 33 26, 046-811 27 38 [www.Logrus.fi](http://www.Logrus.fi), эл. почта: [logrus.info@gmail.com](mailto:logrus.info@gmail.com)

**Проект «Дизайнер своей жизни»** – это увлекательное путешествие в мир своих внутренних возможностей и ресурсов, моды и стиля. Вы научитесь проявлять свою внутреннюю красоту через внешнюю. Вас ждут актерские, 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.

Продюсер Ольга Иванберг 0505333326. Запись на кастинг в новый сезон проекта [logrus.info@gmail.com](mailto:logrus.info@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 звукоинженеров. Ведущая Аквиле Рузгите 0452656332.

**Видеостудия.** Продолжаются занятия в видеостудии. Навыки владения видеокамерой не обязательны. Ведущий Евгений Кармардин 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, [ru.kaleidoskooppi@outlook.com](http://ru.kaleidoskooppi@outlook.com)

Приглашаем творческие коллективы и общества к сотрудничеству и участию в фестивалях «Балтийская палитра» (новые идеи и взгляды), в выставке детского творчества (поделки, рисунки, фото, все виды ручного труда, и т. д.). Приглашаем детей в кружок по изучению русского языка на инд. занятия по физике и математике.

### Международная творческая Группа «Тайвас»

Руководитель Елена Лапина.Банк: e-mail: [pod-nebom-edinyum@uan-dex.ru](mailto:pod-nebom-edinyum@uan-dex.ru), сайт: [www.taivas.uscoz.ru](http://www.taivas.uscoz.ru), GSM: 040- 551-60-04 Литературный альманах мировой 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».

### Многокультурный семейный центр

[www.yhteiselapsemme.fi](http://www.yhteiselapsemme.fi) Учредитель: Наши общие дети.

**Директор:** Элла Лазарева, +358 50 3782461, [ella.lazareva@yhteiselapsemme.fi](mailto:ella.lazareva@yhteiselapsemme.fi)

**Адрес:** Mustankivenraitti 7, 00980 Helsinki (metro Vuosaari)

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

для всех. Следите за нашими событиями по всей Финляндии: [www.venajaseura.com](http://www.venajaseura.com) > Tapahtumat

#### Общество «Природа и здоровье»

Собирается в последнее воскресенье каждого месяца: В 12 часов в зале (2-й эт.) церкви Мюллюпуру (Myllynsipi 10). Тел. для справок: 040-413 21 21, Владимир Лосев. **Исторический кружок «Аврора»** собирается в зале 1 библиотеки Мюллюпуру (Asukastalo Myllypuuro). Тел. для справок: 0442711620, Аркадий Саксонов. Также работают по своему расписанию кружки, в т. ч.: музыкальный кружок Галины Химич; группа здоровья Татьяны и Виталия Костициных.

#### Общество друзей Свято-Троицкой церкви

Группа в ВК: [vk.com/pkky1827](https://vk.com/pkky1827)  
Группа в FB: [www.facebook.com/pkky1827](https://www.facebook.com/pkky1827)

**Общество памяти Святых Царственных Страстотерпцев Николая II и его Семьи, а также фрейлины Государыни, Анны Танеевой-Вырубовой в Финляндии**  
[www.tsaarinikolai.com](http://www.tsaarinikolai.com) Email: [ipersen.anna@pp.inet.fi](mailto:ipersen.anna@pp.inet.fi)  
Зам. председателя: Людмила Хухтиненми, тел.: 040-744 3 0 06.

#### Общество дружбы Suomi-Alania (Финляндия-Осетия)

Доп. инф.: Юрий Гаглов, тел.046-8121491  
ВНИМАНИЕ! Возможно тестирование состояния здоровья на аппарате «Лотос» как вышеуказанное время, так и на заках.

#### Общественная организация «Грамота»

Развиваем и сохраняем родной язык у русскоязычных детей. Оказываем помощь в выполнении домашних заданий, в том числе и на финском языке. Знакомим детей с произведениями детских писателей, формируем интерес к чтению. Развиваем мышление и внимание с помощью решения логических и творческих задач. Формы работы: работа в группах и по инд. плану в зависимости от уровня знаний ребенка; внеурочная работа: экскурсии, экскурсии, культпоходы, чаепития. Ребенок имеет возможность углубить знания русской и финской культуры. Рук. кружок: Алла Лаппала 040-563 51 61, Марина Данкова 044-529 86 50.

#### Российский центр науки и культуры (РЦНК)

Актуальную информацию о мероприятиях вы всегда можете найти на **ФБ-странице РЦНК. Подписывайтесь на страницу и будьте в курсе всех новостей!**

FB: [www.facebook.com/pg/vtk1977/events/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/vtk1977/events/?ref=page_internal)  
Адрес: РЦНК г. Хельсинки (Nordenskiöldinkatu 1, 00250 Helsinki)  
Тел: + (358) 9 436-00437, факс: (09) 43600423  
пн-чт: 10.00-20.00, пт: 10.00-18.00

**Библиотека РЦНК:** пн,ср,чт: 15.00-19.00 вт,пт: 10.00-14.00  
Закажите программу мероприятий РЦНК по эл.почте: [finland@rs.gov.ru](mailto:finland@rs.gov.ru)

#### Русский Культурно-Демократический Союз р. о.

**Русский дом**  
Sörnäisten Rantatie 33 D, 5 этаж. Тел.: 050-343 60 96  
[www.vkdl.fi](http://www.vkdl.fi) E-mail: [rkds@vkdl.fi](mailto:rkds@vkdl.fi)  
Исп. директор Рейно Бюркланд. Председатель Кьюсти Кослофф. Предлагаем услуги в оформлении бланков **по интернету** для обмена и получения заграноформы паспорта гражданам РФ. Также печатаем доверенности, различные справки, делаем копии.

**ПРИГЛАШАЕМ НА НАШИ МЕРОПРИЯТИЯ**  
**Музыкальный фестиваль Paloheinä Soi 17.9 – 19.9.2020**  
Чт. 17.9 Концерт посвященный Георгу Тсу. Выступают Jori Otsa & Mah'Orka. Библиотека в Paloheinä. Paloheinäntie 20. Начало в 18.00 вход свободный.

**Пт. 18.9** Микаэль Конттинен, вокал, рояль & Алекси Кауффманн, виолончель, гитара. Церковь в Пакила. Нувуэн Раименен кirkko. Palosuontie 1. Начало в 19.00. Билеты 17,50 евро.  
**Сб. 19.9** Ханнеле Сольяндер-Хализ, вокал & ансамбль Синий Ангел. Концерт песен Эдит Пиаф, Марлен Дитрих, Зары Леандер. Доп. информация: [www.paloheinasoif.fi](http://www.paloheinasoif.fi)

**Композиторский вечер Сергея Соколова сб. 3.10 начало в 19.00.** Концерт в церкви в Пакила. Нувуэн Раименен кirkko, Palosuontie 1. Участники концерта: Сергей Соколов, рояль, Иоанс Туури, контрабас, Вилле Луукконен, ударные.  
**КУРСЫ И КОЛЛЕКТИВЫ**  
**Вокальный ансамбль «Русская песня».** Пн.18.00. Ср.18.00. Рук. Людмила Ридаль.

**Русский инструментальный ансамбль «Шмель - трио».** Вт. 17.30. Рук. Рейно Бюркланд.  
**Театральная студия «у nAPTeра».** Ср. 19.45. Реж. А.Арт. 050-595 16 44.

**Поп-рок группа «Киу».** Пн,Вт,Ср. 19.00. Рук. С.Соколов.  
**Студия восточного танца,** без ограничений в возрасте  
**Клуб любителей авторской песни** - встречи по третьим пятницам каждого месяца в 18.00.

**Клуб любителей путешествий** - встречи по четвертым пятницам каждого месяца в 18.00.

**Русский клуб «Садко» р. о. Русский дом**  
Sörnäisten Rantatie 33 D, 5 этаж. Тел. 050 3436 096, [sadko.vkdl@gmail.com](mailto:sadko.vkdl@gmail.com), тел. 040 502 7425.

Координатор Лариса Малимберг, тел. 050 443 4373.  
Канцелярия РКДС/Садко, тел. 050 3436 096, [sadko.vkdl@gmail.com](mailto:sadko.vkdl@gmail.com)

**20.09. в 10.30. МК. Магнитик - Домовенок.** Преп. Вероника Д. Kallahden NT.

**27.09. в 13.30. МК. «Я и Вселенная».** Нейрографика как способ исполнения желаний. Преп. Ирина Р. Kallahden NT

**3.10. в 12.00. МК. Рыбка-фонарь.** Преп. Лина Х. Merirastilan NT.  
**РАБОТА КРУЖКОВ И СТУДИИ**

РУССКИЙ КЛУБ САДКО. Sörnäisten Rantatie 33 D, 5 эт. Пн. Ср. Чт. Математика. Преп. Светлана Ш. тел. 044 982 9336. По расписанию преп. **Фортпианный класс:** преп. Ольга Т. тел. 050 408 4348

**Фортпианный класс:** преп. Сергей С. тел. 040 519 4819.  
**KALLANDEN NUORISOTALO.** Vuosaari. Pohjavedenkatu 5. Сб. Преп. Валентина Л. тел. 045 865 7750. **Рус. яз. Словарики,** учимся читать 10:00-10:40 дети 3-4 лет. **Математика** 10:50-11:35, дети 4-6 лет. **Подготовишки,** учимся писать и читать 11:45-12:30 дети 5-6 лет. **Русский язык** 12:40-13:25 дети 7-12 лет. **ВС. Музыкальный Колобок:** 10:15-11:00, дети 3-4 года, 11:10-11:55 дети 5-6 лет

Преп. Ольга Т. тел.050 408 4348. **Ансамбль «Колокольчик»** 12:45-13:30 дети 5-10 лет преп. Мария Л. Рисование 11:00-11:45 дети 2-6лет. **Умелые ручки** 12:00 и 12:45 дети 2-6 лет, преп. Вероника Д. тел.040 5687311. **Худ. гимнастика:** 9:30- 10:15 дети 3,5-5 лет, 10:15-11:00 дети 3,5-5 лет, 11:00-11:45 дети 3,5-5 лет, 11:45-13:15 дети 6-9 лет. Преп. Лариса Р. тел. 040 514 9352. **Сделай сам, моделирование** 13:00-14:00 дети от 6 лет. Преп. Александр Б. «Шелкунчик», балет: 13:00-14:30 мл. гр. 13:00-15:15 ст.гр. Преп. Ева М. тел. 040 529 3209.

**АБВГДЕЙКА** 9:30-10:10 дети 3-4 года. **Математика** 10:20-11:00 дети 4-6 лет **АБВГДЕЙКА** 2 11:10-11:55 дети 5-6 лет. Рус. яз. 12:05-12:50 дети 7-12 лет **Ментальная арифметика** 13:00-13:45 дети 6-12 лет. Преп. Валентина Л.

**KONTULAN NUORISOTALO** Ostosie 4. **Студия эстрадного танца «Роза ветров»:** ВТ 17:00 мл.гр. 18:10 ср.гр.19:30 ст.гр. Преп. Анна А. тел. 044 306 8561.

**NUORISOTALO MERIRASTI.** Jaluspolku 3. **Студия эстрадного танца «Роза ветров»:** Сб. 9:00 мл.гр. 10:30 ср.гр.12:00 ст.гр. **VEZALAN NUORISOTALO.** Tuuskalankuja 4. ВТ. **Худ. гимнастика:** 16:15-17:45 дети 6-9 лет. 17:45-18:30 дети 3,5-5 лет **Студия Вост. танца «Фируза»:** 18:30 Взрослая гр. Преп. Нелли Т. тел. 044 2361 783.Сб. **Худ. гимнастика:** 10:30-12:00 дети 6-9 лет 12:00- 12:45 дети 3,5-5 лет Преп. Лариса Р. тел. 040 514 9352. **Математика:** с 9:00. Преп. Светлана Ш. тел. 044 982 9336.

**MULLYPUURON NUORISOTALO** Yläkivenrinne 6, 00920 Helsinki. **ВС. Студия Вост. танца «Фируза»:** 10:00 Взрослая гр. Преп. Нелли Т. тел. 044 2361 783.

**KALASATAMA, Vanha talvitie 19a. ПТ. Студия эстрадного танца «Роза ветров».** Ср. гр. 17:00 мл.гр.18:15 ср.гр. 19:30 ст.гр.

**Русскоязычное академическое общество**  
Тел.: 050-530 36 76, факс: 09-629 759  
[www.researcher-at.ru](http://www.researcher-at.ru) E-mail: [rao@researcher-at.ru](mailto:rao@researcher-at.ru)

Разработка программы факультативного обучения для русскоязычных школьников в Финляндии. Создание программы по трудоустройству русскоязычных людей с высшим образованием. Клуб интеллектуальных игр «Что? Где? Когда?» ([www.chgk.tk](http://www.chgk.tk)).

#### Русскоязычные Финляндия (Suomen Venäjänkielisten Keskusjärjestö ry)

Объединение русскоязычных некоммерческих общественно-полезных организаций. На сайте организации собираются самые актуальные переводы анкет KEЛА, Миграционной службы и Бюро Труда [www.svkeskus.fi](http://www.svkeskus.fi). Отделения Русскоязычных Финляндии предлагают разнообразную деятельность на русском языке в Столичном Регионе

#### Семейный центр «Мария»

Расписание занятий и стоимость на сайте: [www.perhekeskusmaria.com](http://www.perhekeskusmaria.com)

Русский, финский, английский языки для дошкольников, школьников и взрослых. Школа Мэри Поппинс для самых маленьких. Школа юных барышень. Школа юных джентльменов. Хоровые и танцевальные студии. Школа игры на гитаре, синтезаторе. Индивидуальные занятия на фортепиано. Школа шахмат. Уроки ручного труда и ИЗО. Комплексные развивающие занятия для малышей. Мастерская сказки. Лечебная физическая культура (ЛОК) и массаж, массаж для новорожденных (индивидуальные занятия). Специальный учитель, логопед. Гимнастика, йога, медитация. Опытные педагоги-профессионалы ждут Вас в клубе по адресу: Luskatie 3F, 00710 Helsinki (Pihlajamäki), тел.: 0400552557, эл. почта: [perhekeskusmaria@gmail.com](mailto:perhekeskusmaria@gmail.com)

#### Партнерская организация Русскоязычных Финляндия

**Союз Русскоязычных Предпринимателей Финляндии**  
Председатель Правления Петрова Надежда  
Тел.: 045-6385907, [info@srpf.fi](mailto:info@srpf.fi).

Наша организация объединяет русскоязычных предпринимателей по всей Финляндии. Мы проводим различные мероприятия, с анонсом которых Вы можете ознакомиться в нашей одноименной группе в ФБ. Подать заявку на вступление в члены можно на сайте [www.srpf.fi](http://www.srpf.fi). Мы ждем не только действующих предпринимателей, но и планирующих начать деятельность.

#### Союз русских художников Финляндия «Триада»

Почетный председатель – Андрей Геннадиев  
Председатель Союза – Михаил Симмес, тел. 040-961 06 18  
Зам. Председателя – Александр Курпиянов, тел. 0415357268  
Отв. секретарь – Татьяна Перж, тел. 0415405254, [perje@mail.ru](mailto:perje@mail.ru)  
Созданный в 1998 г. Союз «ТРИАДА» преследует цель объединить художников, выходящих из бывшего СССР, постоянно проживающих в Финляндии. Важнейшей задачей Союза является популяризация русского искусства среди финской художественной общественности, широкой публики Финляндии и других стран. С этой целью проводятся выставки, как в Финляндии, так и за рубежом, издаются рекламные плакаты и каталоги. Союз принимает заказы на выполнение живописных (в том числе портретов), интерьерных, иконописных, реставрационных, ювелирных и др. художественных работ. По всем вопросам обращаться к отв. секретариату. Надеясь, что Союз «ТРИАДА» будет интересным и полезным для Вас.

#### Спортивное общество Динамо

Председатель: Петр Новицкий, тел.: 0400-488048.  
Информация для контакта на сайте: [www.dynamo.net](http://www.dynamo.net)  
ВОЛЕЙБОЛ. Две мужские команды играют на уровне 4 и 5 лиги. Две женские команды играют на уровне 3 и 4 лиги.  
БАСКЕТБОЛ. Мужская команда играет на уровне 4 лиги.  
ФУТБОЛ. Мужские команды играют на уровне 7 лиги.  
ФЛОРБОЛ. Две мужские команды играют на уровне 5 и 6 лиги.

**Спорт – легкая атлетика HIFK-yleisurheiluy**  
Проводится набор девочек и мальчиков 11–15 лет. Спринтерский и барьерный бег, бег на выносливость, прыжки в длину, высоту и т. д., хорошая общефизическая подготовка, спортигры. У кого быстрые ноги – приходите! Тренер Анатолий 0400-258 355. Также набор детей 5–7 лет, тренер Виктор 045-610 33 83

**Спортивный клуб «Унифайт клуб Хельсинки»**  
[vk.com/ufh2015](http://vk.com/ufh2015) Александр Вартимаинен 0468128919

**Унифайт 4-6 и 6-9лет:** зал liikuntamylly пн,ср 17.00-18.00  
полоса русско-финская школа: чт 18.00-19.00 вс 14.00-15.00  
Полоса препятствий, общее развитие, основы борьбы.

**Унифайт 10-15лет и взрослые:**  
Зал liikuntamylly пн 17-18.00 ср 19.30-21.30 пт 11.30-13.00  
полоса русско-финская школа: чт 19.00-20.00 вс 13.00-14.00  
Полоса препятствий (элементы паркура), борьба.

**Фитнес для женщин:** русско-фин школа: чт 19.45-20.30  
вс 14.45-15.30

#### Русскоязычный клуб SPINNISKOLA

приглашаем на интересные занятия детей всех возрастов и их родителей. Клуб работает в спортивно-досуговом центре GRANITTI, в районе Пихлямяки по адресу Graniittitie9, Helsinki. До зала ходят автобусы 550, 71, 79.

**Полное расписание на сайте:** [www.svkeskus.fi/spinniskola](http://www.svkeskus.fi/spinniskola)  
E-mail: [maunulanspinni@gmail.com](mailto:maunulanspinni@gmail.com)

**Среднеазиатский клуб «Юлдуз» – Keski-Aasian kansojen yhdistys «Juldúz»**

Наш клуб для всех выходящих из Средней Азии. Клуб создан в январе 2004 года. Цель клуба содействовать развитию и поддерживать культурные, исторические, традиционные и дружеские отношения устраивает мероприятия и праздники в меру своих возможностей. Клуб «Юлдуз» приглашает всех желающих. Вас ждет теплый прием и в то же время пообщаться на родном языке. Тел.: 050-368 33 61 (18:00-20:00), e-mail: [mavlouada@msn.com](mailto:mavlouada@msn.com)

#### Stadin Delfiinit ry

Школа плавания для детей от 5 лет и старше. Спортивная группа плавания с участием в соревнованиях. Группа АКВАФитнеса для женщин. Занятия проводятся в бассейнах: «Itäkeskus», «Jätkökäki», «Tikkurila». Занятия проводит тренер по плаванию Марина Вуутилайнен, тел.: 050 5201852, e-mail [marivou@mail.ru](mailto:marivou@mail.ru)

**Танцевальный коллектив Аннири**  
Инф. по тел.: 050-545 18 57. Балет, Диск, Характерный, Модерн, Восточный, Латиноамериканский, Испанский с 9 до 12; с 13 до 18; а также для взрослых. Для самых маленьких 3-5 лет – танцевально-игровая программа. Основы балета и детские танцы 6-8 лет, а также для младших групп занятия по гимнастике.

**Товарищество украинцев в Финляндии** (Ukrainalaisten yhdistys Suomessa ry) проводить різноманітні заходи – від неформальних зустрічей до публічних подій. У нас діє школа рідної мови для дітей та підлітків, дитячі гуртки, Український театр, Український кіноклуб та хор «Аліна». Запрошуємо до нас усіх, хто цікавиться культурою та актуальними подіями в Україні, а також розвитком українсько-фінських зв'язків. Мови спілкування – українська, суомі, російський. Сторінка у fb – Товариство українців в Финляндії. Голова Товариства – Деніс Перцев (040 550 3129).

**Финское общество Рехи**  
**Культурно-просветительский центр**  
Takomietie 21 A 7 00380 Helsinki [www.roerich-finland.org](http://www.roerich-finland.org)  
[roerich.finland@gmail.com](mailto:roerich.finland@gmail.com) / Тел.: +358 442937161  
Председатель Мира-Валентина Лийматайнен

**Финляндская ассоциация русскоязычных обществ ФАРО**  
Председатель: Наталия Нерман  
[www.farof.fi](http://www.farof.fi) Электронная почта: [info@farof.fi](mailto:info@farof.fi), [farof.svly@gmail.com](mailto:farof.svly@gmail.com)  
Исполнительный директор Станислав Маринце, 045 652 7869

**Финляндское русскоязычное литературное объединение р. о.**  
<http://balticwaves.usoz.ru> Председатель Правления Соломон Кагна, тел. 050 3375 127 e-mail: [solokagna@gmail.com](mailto:solokagna@gmail.com)  
Приглашаем к сотрудничеству в журнале «Балтийские волны» авторов, как опытных, так и начинающих. Материалы для публикации принимаются по электронной почте: [balticwaves@gmail.com](mailto:balticwaves@gmail.com)

**Финляндское общество психического здоровья**  
**Группа «Жизни – ДА!»**  
Тел. для справок: 040-568 9681. Сайт: <http://lifeeyes.info>

**Фонд Cultura**  
Культурная деятельность фонда Cultura объявляется, и культурно-истинная открыта на новом месте по адресу: Lintulahdenkatu 10. Следите за событиями на нашем сайте: [www.culturas.fi](http://www.culturas.fi)

#### Молодежное общество Alliance

[iskander\\_lazar@yahoo.com](mailto:iskander_lazar@yahoo.com), или [alliance2002@bk.ru](mailto:alliance2002@bk.ru)  
Справки по тел.: +358 44 3644030.

Приглашаем в Кружки  
Подача заявок на E-mail: [alliance2002@bk.ru](mailto:alliance2002@bk.ru)

**Литературная интернет-газета Финляндии «Северная широта»**  
проект «Эмигрантский проспект». Председатель организации: Виктория Мисайлова, +358 503301853  
Главный редактор: Геннадий Михлин, +358 400809913  
[www.sever-fi.ru](http://www.sever-fi.ru) SKYPE: sever-fi

**Хоккейный любительский клуб «Спартак Хельсинки»**  
[www.spartak.fi](http://www.spartak.fi) эл. почта: [hcspartak12@gmail.com](mailto:hcspartak12@gmail.com).  
Клуб приглашает в команду игроков – мужчин от 18 до 50 лет. Регулярные тренировки и игра в турнирах на уровне StadiLiiga. Профессиональный тренер – чемпион мира, двузвездный коллектив, дружественная атмосфера.  
Справки по тел.: 040 563 9 563.

**Христианский русский клуб «Слово»**  
Аннатату 7, Хельсинки  
e-mail: [liia.kaitanen2@mail.ru](mailto:liia.kaitanen2@mail.ru) [www.rus.adventist.fi](http://www.rus.adventist.fi)  
Приглашаем детей от 10 до 15 лет в подростковый клуб «Следопыт».

Доп. информация: [www.facebook.com/groups/292474594195023/](http://www.facebook.com/groups/292474594195023/)  
Каждую субботу богослужения на русском языке с 13.30.  
Каждое воскресенье с 11.00 до 13.00 работает бесплатное кафе для одиноких и малообеспеченных. Добро пожаловать!

**Христианский радиоклуб «Вера, Надежда, Любовь»**  
в эфире радио KSL 100,3 MHz по субботам в 17.00  
Подробная информация на сайте: [www.radioclub-ksl.webs.com](http://www.radioclub-ksl.webs.com)

**Шенгенские визы**  
[www.kvn.fi](http://www.kvn.fi) Тел.: 040-54 15 222, e-mail: [finn@mail.ru](mailto:finn@mail.ru)  
Приглашаем всех веселых и находчивых в команды, а команды на игры КВН Финляндии

**Школа начального обучения фигурному катанию на коньках при HSK**  
Приглашаются девочки и мальчики старше 3 лет в новую группу по сб 11.00-11.45 на катке Oulunkylä. Занятия проводятся на рус. яз. под руководством опытного высококвалифицированного тренера. Тренировки направлены на развитие необходимых навыков катания относительно возраста и стартового уровня подготовки. Доп. инф. по тел.: 0405162415, тренер одиночного катания Светлана Крюкова ([svetlana.kryukova@kolombus.fi](mailto:svetlana.kryukova@kolombus.fi)).  
Регистрация: [luiselulukoulu.hsk@gmail.com](mailto:luiselulukoulu.hsk@gmail.com),  
[www.hsk.fi/luiselulukoulu](http://www.hsk.fi/luiselulukoulu)

**Gymi lasten ja nuorten kuntoklubi**  
Тел. 045 1333885, [www.gymi.fi](http://www.gymi.fi)  
Детский и подростковый клуб приглашает девочек и мальчиков в разнообразные спортивные секции и кружки. Также имеются особые предложения для взрослых. Преподования на финском, английском и русском языках. Танцевальные курсы: GymiBreak&Hiphop-Workshop Занятия проводятся в GymiKamppi, Sähköala Suomalainen Voimisteluseura гагу тел.: 050 467 9111, [www.voimisteluseura.fi](http://www.voimisteluseura.fi)

**Финское общество художественной гимнастики Suomalainen Voimisteluseura ry**  
предлагает занятия по художественной гимнастике как в спортивных, так и в хобби-группах. Занятия проводятся в Хельсинки и Эспоо под руководством профессиональной команды тренеров. Объявляется дополнительный набор в Хельсинки в хобби-группу по художественной гимнастике для девочек 3-6 лет, а так же в группу начальной подготовки для девочек 4-7 лет. Занятия проходят под чутким руководством опытного тренера из Эстонии – Наталии Коротковой, запись по тел.: 041 7552287. Приглашаем в новую группу в Эспоо (Leppävaara) девочек 3-6 лет по пят. и воск. Запись и справки по инфо клуба. Также занятия в Мюллюпуру, Корсо, Юлсто, Тиккурилла, в центре Хельсинки и Эспоо. Справки по тел.: 050 467 9111 и электронной почте: [voimisteluseura@gmail.com](mailto:voimisteluseura@gmail.com). Доп. инф.: [www.voimisteluseura.fi](http://www.voimisteluseura.fi).  
Добро пожаловать!  
Мы рады видеть каждого!

**Центр психологической поддержки TurvaSatama**  
Специалисты TurvaSatama проводят индивидуальные, парные, семейные психологические консультации и терапию, а также тренинги и обучающие курсы.  
Адрес: Rapaikentie 10 E, 00710 Хельсинки, «TurvaSatama»  
Подробности в нашей группе в Facebooke: TurvaSatama

**ВАНТАА**  
**Клуб для детей и молодежи «Радуга»**  
[www.raduga.fi](http://www.raduga.fi) тел.: 050-538 05 32, 040-519 99 28

**Кружок при церкви**  
Русскоязычные вечера в Православном храме в Тиккурилла организованы обществом Tikkurilan tiistaiseura ry и Хельсинкским православным приходом. Вечера проводятся по вторникам два раза в месяц. Вечеря мирянского чином в 18:30 и Беседа на русском языке в 19:00-20:00. Дополнительная информация на сайте прихода [www.hos.fi](http://www.hos.fi) и в VK группе храма <http://vk.com/vantaort>

**Vantaan elävän musiikin yhdistys Velmu ry**  
Тел.: 040-737 69 75 (на русском и финском языках) 040-520 98 55, 050-554 22 17, 09-873 62 64 (по-фински).  
Обучение игре на скрипке; синтезатор; пиано; гитаре: акустическая, электро-, бас-гитара; пение, музыкальная теория и соль-феджио.

**Отделение Русскоязычных Финляндии**  
**Русский клуб г. Вантаа, АНТИКАФЕ «Вместе»**  
проводит много полезных и увлекательных занятий для детей, подростков и взрослых: финский язык, русский язык, литература, английский язык, математика, студия ИЗО (для всех возрастов, в различных техниках), танцы, театральное-музыкальный кружок, гимнастика, йога, консультации по трудоустройству для взрослых. Наши контакты, расписание занятий и запись в кружки на следующий учебный год на нашем сайте: [www.antikafe.fi](http://www.antikafe.fi)

**ЭСПОО**  
**Ассоциация бизнесменов-иностранцев в ЕС**  
Адрес: Tulikinkuja 3, 6 этаж, офис 616, Эспоо (Леппяваара)  
Тел. 0400 237 060 или 044 9648957, [ulk.liikem.yhdistys@gmail.com](mailto:ulk.liikem.yhdistys@gmail.com)  
Ассоциация помогает сделать первые шаги по организации собственного бизнеса в Финляндии, помогает с переводами, оказывает услуги в организационных и юридических вопросах.  
При Ассоциации работает NON STOP:  
1. Курсы иностранных языков «Иностранцы язык за 1 год»  
– финский язык: понедельник 17.45-18.45 или 19.00-20.00;  
– английский язык: среда и четверг: 17.45-18.45 или 19.00-20.00;  
– русский язык как иностранный: вт.: 17.45-18.45 или 19.00-20.00;  
– испанский, французский, итальянский и немецкий: по мере комплектования групп.  
2. Бизнес-Школа для молодежи: ср. 16.30-17.30, суб. 11.00-12.00.  
3. Life hacker club: по вторникам 18.00-19.30.

**Детский центр «Superkids»**  
«SuperKids» – это единственный в г. Эспоо финско-русский детский центр культуры. Адрес: Kiririginkuja 1, 02320 Эспоо (15 мин езды от Кампфи). Для детей от 1-го месяца и до 16-ти лет у нас открыто 6 студий, в которых работает более 20-ти кружков: Студия музыкально – игрового развития Кружок «Бим-Бом» (для детей от одного года до 4-х лет) Кружок «Почемучки» (для детей от 4-х до 6-ти лет) / Кружок краткосрочного пребывания «Pikkutonttu» (для деток, не посещающих детский сад) / Кружок для деток с особенностями развития (от 3-х лет) / Студия «Линг

**Общество «Финляндия–Россия»**

Инфо: www.suomivenajaseura.com, 0400-640 526

Lumikello ry www.lumikellory.com

**КУУСАНКОСКИ****Русскоязычная группа, общества «Радуга»**

Приглашаем всех: новых и старых участников, на встречи, которые проходят по пн. в 15 часов, по адресу: Kuusankorttelikoti Pienteollisuustalo 3 krs Keskusaukio 1 Kuusankoski, спр. по тел. 041-7018600, рук. Аза Чотчаева.

**ЛАППЕЕНРАНТА****Детский клуб «Satumainen lapsuus» – «Сказочное детство»**

Лаппеенранта, Каурракаату 61 (вход в клуб со стороны улицы Mutkakatu) Тел.: 044-772 9788 Эл. почта: mail@skazo4no.fi http://vk.com/skazo4noedestvo

Руководитель клуба: Ирина Крикун Игровые развивающие занятия для детей от 2 до 10 лет. Продолжительность занятий 40 мин. – 1 час 15 мин. Цены: от 8 до 14 евро/занятие, система скидок и абонементов РАСПИСАНИЕ: Школа чтения-1 (для начинающих), 4-7 лет, ср 16.30–17.20 и пт 16.30–17.20 Школа чтения-2 (для продолжающих); 4-7 лет, чт 17.30–18.20 и сб 15.25–16.15 Развивалки-1; 2-4 года, ср 17.35–18.15 Развивалки-2; 4-7 лет, сб 11.40–12.40 Волшебная полянка; 3-6 лет, чт 16.30–17.20 Риторика; 4-7 лет, пт 17.35–18.35 Кулинарный класс; 6-10 лет, сб 12.50–14.05 Школа миллионера; 6-10 лет, сб 14.15–15.15 Логоритмика-1; 2-4 года, вс 10.20–11.00 Логоритмика-2; 4-6 лет, вс 11.15–12.15 Математическая игралочка; 4-6 лет, вс 12.30–13.20 Клуб путешественников; 6-10 лет, вс 13.30–14.30 Проводим Дни Рождений (на выбор – сценарии 5 тематических вечеринок), консультации родителей и инд. занятия с детьми.

**Русский клуб Лаппеенранта****Lappeenranta Venäjä-Klubi ry**

http://www.elisanet.fi/venaja-klubi.lappeenranta/ lpr.ven.klubi@gmail.com

**Хозяйка клуба:** Ирина Коршунова, тел.: 050 465 4644, irina.korshunova.lpr@gmail.com**Председатель клуба:** Ольга Седлерова, тел.: 046 810 4340, olga.sedlerova53850@gmail.com**Info:** Jarmo Eskelinen, 0400-324495 (myös suomeksi) jarmo.eskelinen@lapeenranta.fi**Кружки для детей дошкольного и младшего школьного возраста по поддержке и изучению русского языка и культуры:** По субботам: **Дошкольник (ESKARI)** – дети от 4–7 лет с 12.00–13.00 (начало 5.9.). 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 (KOULULAINEN)** – дети от 7–13 лет с 13.00–14.00 (начало 5.9.). Школьники углубляют и систематизируют свои знания в правилах правописания русского языка с помощью педагогов и работы над домашним заданием.

Инф. по работе детских кружков – Надя тел. 050 496 3986

**ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ:****«У 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 17.00–19.00. Инф. Светлана тел.050 501 4427**Женский хор ТЯЛЬЯНКА.** Репетиции проходят в дружеской обстановке. Репертуар хора регулярно пополняется песнями и музыкальными произведениями как на русском, так и на финском языках. Руководитель хора Мария Куусиниеми- профессиональный музыкант. По четвергам с 17.00–19.00. Инф. Надежда тел.045 158 8358.**Гимнастика оздоровительная для женщин,** по вторникам и четвергам с 19.00–20.00 (начало 8.9.) даст заряд бодрости и хорошее настроение, улучшит самочувствие на долгое время. Инф. Ольга, тел.: 046 810 4340**Русское Кино 23.9.2020,** 18:00 “Митьки спасают экологию Финляндии”**Добро пожаловать в кружки и группы Русского клуба г. Лаппеенранта.** Занятия и встречи проводятся по адресу: Sammonlahti, Sammontori 2, 2krs. Kulttuuri-tila “KOMPASSI”**EKVY Ry****Южно-Карельское русскоязычное общество**

Участие и благотворительных Ярмарках в Православном Приходе при Храме Покрова Богородицы и проведение чаепитий после воскресных божественных Литургий. Предс. правления Ингрид Васина, тел.: +358 50 556 88 89, организатор Елена Юола, тел.: +358 40 579 17 82, email: info.ekvy@gmail.com FaceBook Pokrovan Venäjäläinen Yhdistys Ry или Храм Покрова Богородицы в Финляндии

**ЛАХТИ****Многокультурный центр Multi-Culti**

Pääjanteenkatu 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.uoriolahti.net / multi-culti

**Photography and Art Society ry (Ориматтила)**

проводит набор на курсы фотографии по направлениям «Основы фотографии», «Портрет», «Репортажная фотография», «Основы студийной фотографии». А также набор в кружок «Ручные инструменты для столярных и плотницких работ. Изучение и реставрация старинных ручных рабочих инструментов». Доп. инф. по телефону +35845 1235205 и +358449572214 и email: taip\_ry@yahoo.com

**Mikkelin seudun maahanmutajatyön tuki Mimosa ry Monikulttuurikeskus Mimosa**

Anni Swaninkatu 8 50100 Mikkelä Тел.: 050 3572290, Сигита Херрала (русскоязычный консультант) E-mail: sigita.herrala@mimosa.fi Информацию на русском языке о нас можно найти на сайте: www.mimosa.fi В центре Mimosa по средам собирается русская группа «За чашкой чая», с 16.00 до 18.00. Также нас можно найти в www.facebook.fi и vk.com

**ПОРВОО****INKERIKESKUS ry**www.inkerikeskus.fi toimisto@inkerikeskus.fi **КЛУБ 50+ в Porvoo.** В программе: полезная информация и организация интересного досуга. Встречаемся по понедельникам в 11.00 по адресу: Tornipolku 10, Porvoo (Hyvinvointikeskus) Доп. инф. по тел. 050 432 8543**Kulttuuriyhdistys Metropol Ry****LALAFI 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. Porvoo. Членский взнос -35 е/мес. Регистр. и доп. инфо по e-mail: lalafa.info@gmail.com Тел. 0415387050**ПОРИ****Многонациональное общество Сатакунты****Isoinnankatu 24, 28130 Pori Открыто 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 600 членов 60 различных национальностей.

**Деятельность общества включает:** – Помощь в адаптации в Финляндии. – Помощь в трудоустройстве. – Знакомство с жизнью и культурой Финляндии. – Курсы финского и других иностранных языков (дневные и вечерние). Уровни обучения от азбуки 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: Пьеро Вирта-Ява,** руководитель деятельности (фин-англ), тел.:040 538 6373, pijo.virta-jawo@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 Интеробщество**

www.porininterseura.fi Зам. председателя Юкка Ким, тел.: 046811 90 74. E-mail: porininterseura@gmail.com

**ТАМПЕРЕ****Центр русской культуры****Tampereen Venäläisen kulttuurin keskus ry**

Kulttuuritalo Laikku, Keskustori 4, 33100 Tampere http://ruscult-tampere.tk

Председатель правления: Елена Анохина (тел. +358 50 4623177).

Часы приема: пон-ср, пятн 10.00–16.00. e-mail: t-v-k-k@yandex.ru

Проводим 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 Финляндии****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 – физкультура доступная 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 режиссеропостановщик – Татьяна Яскеляйнен

**Русский клуб г. Тампере**

Tampereen venäläinen klubi ry

Kulttuuritalo Laikku, Keskustori 4, 33100 Tampere

www.tampereclub.ru e-mail: rusklub.tampere@mbnet.fi

Председатель правления: Суло Ниemi. Руководитель клуба: Маргарита Ниemi. Контактные телефоны: 032239588, +358401895980

Русский клуб г. Тампере открыт с 10.00 до 16.00 по будням.

**ТУРКУ****Ассоциация Русских Обществ****Юго-Западной Финляндии**

Itäinen Rantakatu 64, 20810 Turku. www.russfn.com

turkuifi@yandex.com, т: +358 405393733

Председатель: Виктор Герман

**Русский клуб Турку**

http://turunvkinfo venklub@gmail.com

**Детская театральная студия.** Рук. А. Вовк.**Театральный кружок (для взрослых).** Рук. А. Вовк.**Кружок комплексного развития (для детей от 2х до 8 лет).** В

программе обучения: пение, танцевальные движения, слушание музыки, игра на простых музыкальных инструментах.

Рук. К. Рауданен.

**Хор «Рябинушка».** 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 Алексей.**Photography and Art Society ry и Photo club Turku**

проводят набор на курсы фотографии по направлениям «Основы фотографии», «Портрет», «Репортажная фотография».

Дополнительная информация по телефону +358451235205 и +358449572214 и email: taip\_ry@yahoo.com

**Abc Nuorisotoiminta ry**

Общество сохранения и развития русской культуры, поддержки

и интеграции русскоязычного населения Юго-Запада Финляндии.

Просторное здание общества (Oriminkuja 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

акробатики, художественной гимнастики, самбо, вольной борьбы, самообороны, карате и йоги. На базе общества репетируют

музыкальные ансамбли и танцевальные коллективы. Общество

проводит семинары, мастер-классы и выездные лагеря.

**Мы в интернете:** http://www.abckatjusha.net**эл. почта:** abc.palaut@gmail.com **Телефоны:** 045-211-8121

(Офис) и 046-954-6491 (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 Staudatsher. 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 HARITUN NUORISOTILA

по адресу: Sävelkuja 3, Turku (в здании магазина S-market, автобус

№ 18 Kauppatori-Harittu).

**Международная культурная****ассоциация г. Турку**

www.semconsulting.fi info@semconsulting.fi

для записи на занятия в студиях. Radiomiehentatu 3A (2 эт.),

Turku, тел.: +358 50 523 82 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

искусства 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-х лет

Студия гармоничного развития для детей 4–6 лет Подгото-

вительная школа для детей 6–7 лет

**Логопедические занятия** Наши филиалы работают в Runosmäki, Lauste, Jäkärlä и Jyrkkälä.**Baby Klubi Plus ry**

Turku, Fiskarsinkatu 78 baby.klubi.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 Монтеessori-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 всех (арт-терапия, семинары по детской психологии, консультации);

\* финский язык для взрослых (подготовка к YKI-testi, разговорный финский);

\* прикладная математика для детей 5-10 лет. Занятия 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@co.inet.fi.

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

Председатель Ирина Сарайкина, тел. 046 813 0565.

Зам. председатель Татьяна Кобзева, тел. 046 812 3514.

**Вы МОЖЕТЕ:**

- получить устную или письменную консультацию, помощь в заполнении документов;

- сфотографировать документ, письмо, заявление и прислать его для перевода по тms, электронной почте, сообщение во ВКонтакте, в Фейсбуке или в Whats App 046 813 0565;

- если хотите лично посетить «Родник» и получить консультацию, то забронируйте время заранее по телефону 046 813 0565.

**НАШИ КРУЖКИ И СТУДИИ:**

Если позволит санитарно-эпидемиологическая обстановка, кружки откроются 19 августа 2020. Следите за информацией на

страницах «Родника» в интернете и в социальных сетях.

Наши ближайшие мероприятия:

**11.9.2020 Участие в городском мероприятии «Ночь огней»:**

лотерея, кафе, «Колесо Фортуны» в бастионе г. Хамины.

**КОНСУЛЬТАЦИОННЫЕ УСЛУГИ В «РОДНИКЕ» ТОЛЬКО ПО ТЕЛЕФОНУ И ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ.**

Если у вас есть:

- трудности с заполнением бланков в KELA,

- проблемы с заявлениями на oleskelulupa,

- сложности с пониманием решений KELA и TE-toimisto,

- заголовки в общении с работодателем или профсоюзом и

- другие подобные вопросы,

обращайтесь, пожалуйста, в «Родник!» Номер телефона: 040 5100

547, адрес электронной почты virkaneeuvo@kotka.fi.

**Подробная информация о мероприятиях, кружках и курсах**

на сайте haminarodnik.com и в социальных сетях

facebook.com/rodnikhamina, vk.com/rodnikhamina.

**ХЮВИНКЯ****Отделение общества «Финляндия–Россия»**

Тел. 044 917 1875. E-mail: hyvinkaan.venajaseura@gmail.com

**Русскоязычный кружок матери и ребенка** собирается по по-

недельникам 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.**ЮВЯСКЮЛЯ****Русскоязычное общество «Феникс»**

PL169 40101 jyvaskyla. Тел.: 045 234 0290

www.feniks-ry.fi

feniks.ry@gmail.com

**Феникс в соцсетях:**

www.facebook.com/feniksjyvaskyla/

Jyvaskylän Feniks ry / Русскоязычное общество «Феникс» (2002),

это постоянно действующая некоммерческая общественная

организация в городе Ювяскюля. Общество объединяет более

300 русскоязычных жителей города Ювяскюля и прилегающих

окрестностей. Деятельность и главная работа общества на-

правлена на помощь и поддержку русскоязычным эмигрантам,

в сложном процессе адаптации в финское общество. Консуль-

тации, организация кружков и студий по интересам для всех

возрастов на русском языке. Культурные мероприятия, спортив-

ные 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!

# Учись учиться!

## УРОК ФИНСКОГО

Сегодня, когда многие начинают или продолжают учебу, хочется поделиться полезными лайфхаками, которые помогут выучить финский язык и говорить на нём.

### Разговор

Приступайте к разговору как можно раньше. Ведь уже владея первыми 500 словами, можно составлять фразы.

Начните с работы над текстами. Для начала прекрасно подойдут тексты из учебника. Текст стоит прочитать около 10 раз. Когда текст освоен уже довольно хорошо, стоит начать читать его вслух, обязательно с пониманием того, что читаете. Это нужно для того, чтобы вы привыкли к тому, как звучит финский в ваших устах, и научились выговаривать финские слова. Также очень полезно заучивать тексты наизусть, или пересказывать их.

### Как проверить, правильно ли я произношу?

Серия учебников Suomen mestari имеет аудио-упражнения. Их можно приобрести в интернет-магазине <https://digi.finnlectura.fi>. Стоят они совсем не дорого или даже бесплатные. На этом ресурсе, кроме аудио-упражнений, начитаны также и тексты учебника. Таким образом, вы можете сначала послушать аудио, а потом повторять за аудио вслух. Повторяя, добивайтесь такого же произношения, как на аудио.

Такая проработка текстов поможет и в запоминании слов, и в постановке произношения, и в восприятии на слух. Кроме того, будет способствовать активному

владению языком, а значит и говорить на нем вы будете увереннее.

### Письмо

Не забывайте и про письмо. Ведь этот навык помогает лучше запоминать и важен для понимания структуры языка. Начните писать заметки на финском. Сначала это могут быть только отдельные слова. Но постепенно вы сможете связывать их в более длинные предложения. Письмо помогает нам продумать то, что мы хотим сказать, обдумать структуру предложения, подобрать слова. При разговоре на это у нас нет времени.

Попробуйте внедрить эти советы, и заметите, что работа даст свои результаты.

Удачного нового учебного года!

### Полезные фразы из учебной жизни

Tervetuloa suomen kurssille!

Добро пожаловать на курс финского!

Anteeksi, olen myöhässä.

Извините, я опоздал.

Ottakaa oppikirjat esille ja avatkaa sivu 15.

Возьмите учебники и откройте на странице 15.

Luetaan kappaleen läpi.

Прочтём главу.

Voit aloittaa, Tanja!

Можешь начать, Таня!

Kiitos. Niina jatkaa.

Спасибо. Нина продолжит.

Kotitehtäväksi otetaan harjoitukset 7 ja 8.

На домашнее задание возьмем упражнения 7 и 8.

Nähdään taas!

Увидимся снова!

Taivuta verbit.

Проспрягай глаголы.

Valitse sopivat sanat.

Выбери подходящие слова.

Selitä, mitä sanat tarkoittavat.

Объясни, что означают слова.

Kysy parilta. Спроси у пары/партнера.

Rastita Отметь крестиком.

Kuuntele ja kirjoita!

Послушай и напиши!

Valitse oikea muoto.

Выбери правильную форму.

Lue teksti. Прочти текст.

Vastaa kysymyksiin.

Ответь на вопросы.

Tee sanoista lause.

Сделай из слов предложение.

Täydennä lauseet oikeilla sanoilla.

Дополни предложения правильными словами.

Keskustele ystävän kanssa alla olevista aiheista.

Побеседуй с другом на нижеуказанные темы.

Tee lauseita mallin mukaan.

Сделай предложения по примеру.

Onko väite oikein vai väärin?

Верно или неверно изречение?

Материал подготовлен преподавателем финского языка Верой Таммела  
эл. почта: [vera@veranaservices.fi](mailto:vera@veranaservices.fi),  
тел.: +358 44 2081696  
[www.veranaservices.fi](http://www.veranaservices.fi)

Instagram: [www.instagram.com/veranaservices](https://www.instagram.com/veranaservices)  
Facebook: [www.facebook.com/veranaservices](https://www.facebook.com/veranaservices)



**HELSINGIN  
AIKUISOPISTO**

OPPIMISEN JA HYVINVOINNIN KESKUS

Центр обучения и начальная школа для взрослых переехали в новое помещение, реконструированного здания, расположенного по адресу Runeberginkatu 22–24, в центральном районе столицы Эту Тёёлё. Переезд связан с изменением генерального плана Хельсинки, в соответствии с которым квартал, в котором ранее располагался центр обучения перееден в жилой фонд. Центр обучения для взрослых Хельсинки работал в старом помещении с 1961 года.

Курсы финского

Языковые курсы YKI

Курсы на тему науки и искусства

Более 1000 курсов



**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](http://www.veranaservices.fi)

[vera@veranaservices.fi](mailto:vera@veranaservices.fi) +358 44 2081696

## WANTED

### Редакция газеты «Спектр» приглашает:

Волонтеров готовых выполнять различные редакционные задания:

- ❖ редактирование и корректирование текста,
- ❖ фото-, видеосъемка...

Желающих пройти учебную практику по профессиям:

- ❖ Секретаря
- ❖ Ассистента по продаже
- ❖ Графика и дизайнера

**Спектр**

Дополнительная информация по телефону: 040-504 30 17

# Рецепты Алексиса Калпакидиса

Очередное письмо нашего преданного читателя Алексиса Калпакидиса, как всегда, наполнено солнцем и хорошим настроением.

Поделитесь своей историей!

Хотите рассказать об интересном событии, поделиться впечатлениями о рыбалке, опубликовать интересный рецепт или поразмышлять вслух о вечном и незыблемом?

Присылайте свои материалы и фотографии на адрес: info@spektr.fi

При необходимости наши редакторы помогут в подготовке по-настоящему интересного и живого материала.

Ждем ваших писем! Редакция газеты «Спектр»

Здравствуй!

Сегодня я решил сказать несколько слов о своем урожае. В этом году всем нам выпала возможность уделить больше внимания делам домашним и хозяйским. Как вы помните, в середине мая я организовал небольшой огород прямо на балконе своей городской квартиры. Не люблю хвастать, но мои труды явно были замечены в небесной канцелярии, так что урожай в этот раз меня даже немного удивил. Свои огурчики, помидоры, зелень украшали мой стол с начала июля, но самое интересное, что уже к началу августа я смог снять первые поспевшие кабачки.

Возможно, многие не придадут этому большого значения, но огородники знают, что раньше конца августа собирать урожай этого накопителя каротина и массы полезных минералов доводится крайне редко.

Моя бабушка не без оснований считала кабачок одним из самых полезных овощей. Вкус моего любимого блюда - «кабачков по-гречески» - я помню с детства, и уверен, что при правильном приготовлении «греческие кабачки» займут почетное место в меню основной массы читателей газеты.

Одним из бесспорных плюсов греческой кухни по праву считается простота приготовления всех

блюд. На всё про всё нам понадобится от силы 30 минут.

**Для приготовления «кабачков по-гречески»** вам понадобятся мука, соль, оливковое масло и кабачки. При правильном приготовлении кабачки получатся поджаристыми, чуть хрустящими и необыкновенно вкусными.

1. Прежде всего необходимо нарезать кабачки кружочками, толщиной около двух миллиметров. Это один из самых важных этапов приготовления нашего блюда, иначе о хрустящей корочке можете и не мечтать.
2. Смешиваем чайную ложку соли и половину стакана муки. Я смешиваю муку и соль в пакете из пищевого полиэтилена. Можно использовать пакеты для заморозки или пакеты из рулонов, что лежат в овощных отделах продуктовых магазинов. Почему пакет? Так на кухне не будет лишнего беспорядка.
3. Кладем в пакет ломтики кабачка и хорошенько встряхиваем, так чтобы мука налипла на кабачки.
4. Берем большую сковороду, выливаем на нее 50 мл оливкового масла, хорошенько прогреваем ее и приступаем к жарке кабачков на среднем огне с обеих сторон до появления корочки. Далее выкладываем готовые кабачки на бумажное полотенце

и закрываем сверху сухой салфеткой, чтобы удалить излишки жира. Иначе корочка станет мягкой. Готово!

**«Кабачки по-гречески»** можно подавать с чесночно-сметанным соусом или с соусом дзадзики\* на завтрак, обед или ужин, использовать как гарнир или в роли основной горячей закуски, а рюмочка узо или бокал сухого белого столового вина только подчеркнут вкусовые качества этого великолепного блюда.

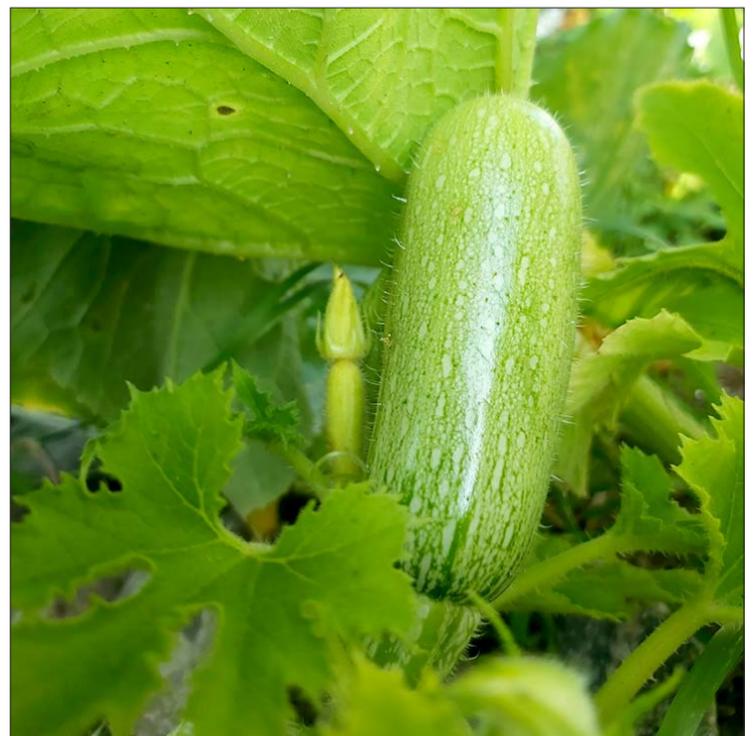
Мой совет! Готовьте греческие кабачки только для самых близких и любимых людей!

Готовьте с душой и мыслями о солнце и теплом море!

\*Дзадзики – греческий соус на основе йогурта с добавлением тертого огурца, чеснока и мелко нарубленной зелени. (ред.)



Алексис  
Калпакидис



## ПЕРЕВОДЫ

**Переводы устные и письменные авторизованные: финский – русский – финский, Быстро, качественно, дешево. М. Мюльпуре (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-winkey.org

## КРАСОТА и ЗДОРОВЬЕ

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

## УСЛУГИ

Опытный экстрасенс-ясновидящая. Помогу 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 фирмы, 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).**

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

**Самые низкие цены на приставки и подписки для Триколор, НТВ, КартинаТв, Новое Тв, Эдем Тв и многое другое. Доставка почтой 24 часа по всей Финляндии, пункты выдачи Хельсинки, Турку, Савонлинна, 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) устра-**

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

## ПЕРЕВОЗКИ

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

Переезды, в том числе KELA, доставка, утилизация; с предоставлением квитанции для KELA; 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, Juvankallio. Действуют спецпредложения – замена масла и масляного фильтра от 65€, годовое ТО от 130€, скидка на ремонтные работы 10%. Адрес: Kartanonherrantie 7B, 02920 Espoo. Тел. 040 124 2393. График работы пн-пт 7.30-17, сб-по договоренности.

## ПРОДАЖА

**Редкий случай! Дуплекс с сауной, свой дворик, 10 км от аэропорта Хельсинки-Вантаа. Etuovi.com, Oikotie.fi. Хюрюля. 159000€ ризэлтор: Jussi Rainio, 0443312263**



ГРАММАТИКА ФИНСКОГО ЯЗЫКА ДЛЯ РУССКОЯЗЫЧНЫХ, 2017. Книги продаются от издателя. Цена: 20 евро. Инф.: тел. +358 400 898 477, 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 Виролахти. Недалеко от строящегося казино. Новые полы, сделан ремонт, новая кухня. Теплая и удобная квартира с в отличном месте. Дом стоит на берегу реки. Свой причал и возможность для хранения лодки. До залива 500 м. Удобная база для отдыха или постоянного проживания. Квартира продается с мебелью. 39 000 евро. Тел.: 044 254 34 93 (фин., англ.).

## ПРЕПОДАВАНИЕ

Приглашаю детей изучить основы рисунка живописи и композиции Познанию творчеством художников 0400 671555 Хельсинки р-н Малми, Людмила

Тренер, преподаватель высшей категории. Спортивная гимнастика, акробатика, батут. 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 раз в неделю в Töölön KisaHalli. Контактный e-адрес: zojaalex18@gmail.com

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

**Даю уроки английского, финского и русского языка взрослым и школьникам. Любой уровень. Большой опыт работы. А 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 annulister@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. BALT-TUR Тел: 0400 352 918. Vaasankatu 15.00500 Helsinki**

**Художник Андрей Геннадиев:**  
ExLibris на заказ. Тел.: 045-326 48 08