

Nro 4 2020 • SUOMEN VENÄJÄNKIELINEN KUUKAUSIJULKAISU

Спектр

РУССКОЯЗЫЧНАЯ ГАЗЕТА ФИНЛЯНДИИ • № 4 2020

Подписка на газету
«Спектр»
по электронной почте:
info@spektr.fi



Эпидемия –
выплаты, дотации,
помощь стр. **3–5**

Походы на
природу в
Хельсинки стр. **9**

Худеем
в изоляции
стр. **12–13**

Самоорганизация
на удаленке
стр. **14**

RAJA MARKET

• Vaalimaa • Kotka • Lappeenranta • Imatra

Информация
о возможных
изменениях
в режиме работы
магазинов
и предложениях:

rajamarket.fi



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

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

тел./факс: (812) 603-03-96

тел.: (812) 974-66-36

+358 (0) 9 424 79373

e-mail: kingline2004@mail.ru

www.kingline.ru

RAJA MARKET



INVOICE

Валимаа: 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, Mustoia: 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



Скажем нет безделью!

Что делать? В последнее время этот вопрос стал как никогда актуальным, причем в своем буквальном смысле. Дети пытаются услышать ответ на вопрос «чем заняться» от своих родителей, ну а родителям приходится проявлять чудеса креативности, чтобы найти занятие не только детям, но и себе самим.

Сотрудники редакции газеты «Спектр» решили воспользоваться служебным положением и обратились к читателям с просьбой поделиться опытом и рассказать, чем можно занять семью, сидящую на карантине или находящуюся в самоизоляции.

Тема оказалась достаточно востребованной среди подписчиков нашей страницы в социальной сети Facebook.

Елена из приграничной финской Карелии нашла необычное и полезное занятие для своих детей, и, сама увлеклась, по ее словам, интересным и полезным занятием – оригами.

Сначала интерес к оригами проявили дети, несколько утомившиеся после совместных уборок и всевозможных работ по дому в течение недели. Елена нашла в домашней библиотеке детскую книгу с подробными

инструкциями складывания разных фигур. Дети быстро научились складывать самые простые фигурки, а вот более сложные фигурки они делали вместе с мамой.

Благодарим Елену и желаем ей и ее близким крепкого здоровья и успехов в освоении искусства оригами!

Интересное и полезное занятие на время вынужденного «заточения» предлага-



Фото: Zyg_zag



Фото: Belova

ют и другие авторы, откликнувшиеся на нашу публикацию. В своих письмах они делятся опытом выращивания рассады в домашних условиях. По их мнению, в домашних условиях можно легко вырастить саженцы, помидоров, огурцов, тыквы, кабачков и зелени.

Высаживать рассаду можно не только в специальные торфяные горшочки, содержащие все необходимые для саженцев питательные вещества, но и в обрезанные пачки из-под молока и картонные коробки из-под яиц.

А вот читатель из Турку рекомендует посадить на балконе или на приусадебном участке картофель! Никаких грядок копать не придется, потому что картофель можно посадить в обычное пластиковое ведро. Ес-

ли начать посадки прямо сейчас, то к летнему Юханнусу можно будет собрать свой собственный урожай молодой картошки.

И абсолютно все авторы садоводы-любители сходятся в мнении, что это интересное занятие не только занимает время, но и организует всех членов семьи, так как уход за растениями, наблюдение за цветением и появлением плодов и, конечно же, сбор урожая требуют постоянного участия.

Благодарим авторов за советы и обещаем продолжить публикацию интересных идей!

Свои рецепты «Нет безделью!» и фотографии вы можете прислать в редакцию газеты «Спектр» по адресу: info@spektr.fi

Лучшие идеи и советы будут опубликованы в следующих номерах газеты и на странице «Спектра» в социальной сети Facebook.



infoFinland.fi

В Финляндии из-за коронавируса введено чрезвычайное положение. Строго следуйте указаниям властей. На сайте InfoFinland.fi представлены ссылки на официальную

информацию о коронавирусе и влиянии эпидемии на жизнь в Финляндии, а также опубликованы телефонные номера справочных и экстренных служб и другая полезная информация.

Влияние эпидемии коронавируса огромно, но безгранично

Эпидемия коронавируса продолжает интенсивно распространяться по миру и Европе, о чем я предупреждал в материале, опубликованном в мартовском номере газеты «Спектр». Сегодня ясно, что в мировом масштабе эта эпидемия унесет сотни тысяч жизней. Финляндии она уже стоила полусотни смертей, а количество инфицированных хотя и не растет по экспоненте, но все равно идет вверх.

Важным достижением последних недель стало то, что Финляндии удалось замедлить темпы распространения инфекции и избежать судьбы европейских стран, наиболее сильно пострадавших от пандемии. Это наглядный результат строгих ограничительных мер, введенных при поддержке всех политических сил и одобрении жителей Финляндии. Таких значительных ограничений, касающихся базовых конституционных прав граждан, в нашей стране не вводилось со времен Второй мировой войны.

Однако для победы над эпидемией важно, чтобы все ограничения безоговорочно соблюдались. Только так мы сможем удержать развитие кризиса. Действуя ответственно, мы можем замедлить продвижение болезни и спасти человеческие жизни.

Коронавирус пройдет совсем рядом с каждым из нас. Многие из нас переживают о себе или о своих близких, входящих в группу риска. Сам я пережил эти чувства около двух недель назад, когда подозрение на инфицирование коснулось близкого мне человека, работающего в сфере здравоохранения. К счастью, подозрение не подтвердилось, и она смогла вернуться на работу.

Я необычайно благодарен всем работникам передовой линии: медсестрам, врачам, воспитателям детских садов, продавцам и работникам ресторанов, работникам сферы общественного транспорта, служащим правопо-

рядка и представителям других профессий.

Самое малое, что мы можем сделать, чтобы помочь этим людям, – это гарантировать безопасность их профессиональной деятельности. Одной из важнейших составляющих безопасности являются защитные средства, то есть маски, респираторы и защитные костюмы. Расход этих средств очень велик. Только в столице требуется не менее миллиона масок в неделю.

К сожалению, выяснилось, что в Финляндии недостаточно защитных средств. Государство начало пополнять запасы с опозданием. Скандальная история с действиями Центра национального стратегического запаса вызывает возмущение. Ситуация с защитными средствами требует незамедлительного исправления. Это залог нашей безопасности и ошибки тут недопустимы.

В текущем кризисе на первом месте стоит защита здоровья граждан. В то же время необходимо думать о будущем: о жизни после кризиса. Основа для минимизации социальных и экономических последствий эпидемии закладывается уже сегодня.

Экономические последствия эпидемии будут тяжелыми, и особенно для столицы страны. Первый и основной удар эпидемии пришелся на Хельсинки. Известно, что важной составляющей экономики столичного региона является сфера обслуживания, которая в большей мере страдает от ограничительных мер. Основной груз экономических последствий уже лег на плечи работников, попавших под увольнение или решение о принудительном неоплачиваемом отпуске, и предпринимателей, оказавшихся на грани разорения. Только в столице таких десятки тысяч.

Государство предприняло значительные усилия для помощи предприятиям и сохранению рабочих мест. Побочным результатом предпринятых мер стал рост госдолга на 13 млрд евро, и это еще не все финансовые потери.

Экономика Хельсинки также пострадала из-за кризиса, но мы, депутаты городского совета, предпринимая все меры, необходимые для выхода из этой ситуации. Муниципалитет освободил многие предприятия от арендной платы. Однако в кризисной ситуации ответственность ложится и на каждого из нас. К примеру, в моем жилищном объединении мы приняли решение о временном снижении месячной платы за помещения, арендованные предпринимателям.

Именно такие незаметные поступки и малые дела играют сегодня большую и даже решающую роль.

А вокруг весна

Весна 2020 года – это весна прекрасная, как всегда, и одновременно весна «ужасная» – эпидемическая. Эпидемия коронавируса COVID-19 почти закончилась в Китае, но продолжает бушевать в Европе.

В последнее время все чаще раздаются утверждения о бессмысленности карантина и других ограничительных мер. Любители теорий заговора выстраивают нелепые логические цепочки, пытаются убедить себя в существовании вселенской тайны истинных мотивов принимаемых ограничительных мер. С другой стороны, хочется надеяться, что любой здравомыслящий человек понимает важность и смысл происходящего. Эпидемия коронавируса – далеко не первая в истории человечества. Другое дело, что у человечества впервые появилась возможность моментального обмена информацией и как следствие своевременной реакции на угрозу.

Сравнивая итальянский, шведский и американский опыты борьбы с эпидемией коронавируса и, главное, оценивая результативность той или иной программы действий, понимаешь правильность и обоснованность жестких ограничительных мер, которые предпринимает правительство Финляндии. Однако результативность этих мер зависит не только от последовательности и продуманности действий государства, но и не в последнюю очередь от поведения каждого из нас. От этого же зависят и те последствия, с которыми нам предстоит смириться после окончания эпидемии.

Соблюдение простых правил, внимание к близким, помощь соседям, минимальные контакты с окружающими – вот из чего складывается рецепт победы над вирусом. Следуя этим принципам, мы не только обогатим себя и своих близких, но и поможем, тем, кто борется с инфекцией на переднем крае, и в первую очередь медицинским работникам. Сейчас, в разгаре борьбы с эпидемией именно им хочется пожелать сил и здоровья, выразить искреннюю благодарность за самоотверженный труд, за исполнение профессионального долга, за то, что они готовы рисковать собой ради нашего спокойствия и благополучия.

Однако слова поддержки нужны сейчас не только медработникам, но и всем тем, кто вынужден подвергать себя повышенной опасности инфицирования по роду занятий. Это водители, работники коммунальных служб, сотрудники лабораторий

и служб обеспечения, кассиры, уборщицы, сотрудники сил поддержания порядка и службы спасения, охранники и представители самых разных профессий, от работы которых зависит наша жизнь и безопасность.

Правительство Финляндии продлило срок действия основного пакета ограничений до 13 мая. Рестораны, бары, дискотеки, пабы, как и учреждения культуры и общественные спортивные залы останутся закрытыми как минимум до начала лета. Ограничительные меры по изменению правил пересечения границ, возможно, будут действовать еще дольше.

Конечно же, эти меры, направленные на замедление скорости распространения инфекции, оказали существенное влияние на жизнь простых граждан, однако сегодня можно с полной уверенностью утверждать, что эти меры обоснованы и эффективны.

Опыт других стран показывает, что менее жесткие меры, приводят к ситуации, при которой медикам приходится делать страшный выбор и следовать протоколам целесообразности оказания помощи.

Один из врачей больницы в Нью-Йорке, находящийся в эпицентре трагедии, так написал в своем блоге: «Я проходил резидентуру (ординатуру – прим. ред.) в небольшой больнице, смертность там была редкостью. 3–4 человека в неделю на триста коек. Большинство этих смертей были у очень пожилых людей, которым пришла пора уходить. Я помню, как мой старший резидент плакал вместе с дочерью умершей ночью пациентки. Я понял, что это нормально. Что меня пугает (сейчас), смерть пациентов стала обыденностью. Нынешние резиденты даже не понимают, что может быть иначе. Если это продлится долго, мы получим целое поколение врачей с атрофией областей мозга, отвечающих за эмпатию. Думаем о какой-то системе психологической поддержки».

Что же касается Финляндии, то в условиях продолжающейся эпидемии наши больницы справляются с потоком пациентов, своевременное и эффективное лечение по-прежнему гарантировано всем нуждающимся в медицинской помощи, в магазинах есть все необходимые товары, полиция и службы спасения исполняют свои обязанности, обеспечивая нашу безопасность.

Так что давайте поможем нашим медикам – и самим себе! Оставаясь дома, мы замедляем распространение инфекции, и, следовательно, не перегружаем медицинские учреждения. Давайте ответственно относиться к требованиям чрезвычайной ситуации и рекомендациям специалистов, соблюдая все предписанные меры предосторожности!

В. Г.



Спектр

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

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

Маркетинг, продажа рекламы
Markkinointi ja ilmoitusmyynti:
Spektr Kustannus Oy

«Спектр» № 5 / 2020
выйдет 20.05.2020
подача материалов до
06.05.2020

Главный редактор
Владимир Гусатинский

Дизайн
Алексей Иванов

Волонтеры
**Эйла Хонкасало,
Наталья Михайлова
Амиран Зоидзе
Владимир Пищалев**

Пäätoimittaja
Vladimir Gusatinsky

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.
Tel./puh. 06-827 2000

Тираж номера (экз.)/
Painosmäärä (kpl) **17.000**
ISSN: 1456-7679

Обложка / Kuva:
www.ColorsOffFinland.com

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 matkailutoimis-
to • Suomi-Venäjä Seura • Makasiinitermi-
naali • Kirja- ja lehtikauppa RUSLANIA •
Kaupungin kirjastot • Kulttuurikeskus Cai-
sa • Työväenopisto • Suomalais-Venäläinen
koulu • Venäjän Federaation konsulaatti •
Moscow Trade House • Kohtaamispaikka
Kasi • Venäjän tiede- ja kulttuurikeskus •
Ortodoksiset kirkot • Inkerikeskus • Työvoimatoimistot • Sosiaali- ja terveysvirasto •
Ulkomaalaispoliisi Pasilassa • Sadko-klubi
• Itäkeskuksen uimahalli • STOA • Kierrätyskeskus • Satamat • Lentokenttä • Kannel-
talo • Turku • Kouvola • Kotka • Hamina
• Lappeenranta • Imatra • Loviisa • Vaalimaa
• Nuijamaa • Moskovon, Pietarin, suurlähe-
tystön konsulaattiasastot

Материальная помощь в по

Постоянно обновляющаяся информация о решениях правительства, принятых в связи с пандемией COVID-19, публикуется на портале www.infofinland.fi

В связи с угрозой распространения коронавирусной инфекции в Финляндии закрыты ряд промышленных предприятий, а также предприятия сферы обслуживания, культуры и спорта, туризма, учебные и воспитательные заведения.

Значительно сократились объемы работы практически во всех сферах народного хозяйства. Для многих это стало причиной выхода на временный неоплачиваемый отпуск, не обошлось без массовых увольнений и прекращения деятельности ряда частных компаний. Кому-то пришлось уйти на карантин, а кто-то заболел и оказался на больничной койке.

Правительство Финляндии и муниципалитеты приняли масштабные меры для оказания экономической поддержки населению. Для осуществления мер поддержки государством зарезервировано в общей сложности около 15 млрд евро. Муниципалитеты, церковные общины и общественные организации запустили программы поддержки малоимущих семей, родителей-одиночек и предпринимателей. Рассмотрим основные виды экономической и материальной помощи в связи с эпидемией коронавирусной инфекции.

Муниципалитеты, церковные общины и общественные организации запустили программы поддержки малоимущих семей, родителей-одиночек и предпринимателей. Рассмотрим основные виды экономической и материальной помощи в связи с эпидемией коронавирусной инфекции.

Пособия и выплаты семьям и частным лицам

Суточное пособие в связи с инфекционным заболеванием

Совершеннолетние лица, у которых лабораторно подтвержден диагноз коронавирусной инфекции и которые по этой причине находятся на карантине, а также опекуны находящихся на карантине лиц в возрасте до 16 лет имеют право на суточное пособие по инфекционному заболеванию (tartuntatautipäiväraha). Данное пособие выплачивается только в слу-

чае официального направления на карантин, выданного врачом. Общие рекомендации по самоизоляции и ограничения, введенные правительством, не являются основанием для получения данной компенсации.

Переход на частичную занятость в связи с уходом за ребенком

В случае перехода опекуна на частичную занятость (то есть не более 30 часов в неделю), вызванного необходимостью обеспечения ухода за ребенком в возрасте до трех лет или за учащимся первого-второго классов начальной школы, можно подать заявление на выплату частичной или гибкой компенсации по уходу (joustava ja osittainen hoitoraha). Данная компенсация выплачивается Управлением социального страхования KELA.

Суточное пособие по безработице и пособие в связи с уходом на временный принудительный отпуск

Лица, попавшие в период эпидемии коронавируса под сокращение штата или отправленные в принудительный отпуск (lomautus), имеют право на пособие по безработице, причем без пятидневной от-

срочки (собственной ответственности) по выплатам.

Пособие выплачивается Управлением социального страхования (KELA), кассой взаимопомощи (членам профсоюзов) или частными фондами, такими как УТК, на основании решения регионального отделения Службы труда и занятости (TE-toimisto)

В случае значительного снижения доходов можно подать заявление на получение дотации на жилье (asumistuki) и дотации для малоимущих (toimeentulotuki). Оба вида финансовой поддержки выплачивает Управление социального страхования KELA.

Встать на учет в региональном отделении службы занятости можно заполнив и отправив анкету через личный кабинет (oma asiointi) на портале www.te-palvelut.fi

На портале KELA (www.kela.fi) можно заполнить и отправить заявление на выплату пособий и дотаций.

Во время действия ограничений, связанных с эпидемией коронавируса, настоятельно рекомендуется избегать посещения офисов данных учреждений и пользоваться электронными сервисами для подачи заявлений.

В KELA работает справочная телефонная служба на русском языке. Работники службы ответят на

все вопросы, связанные с подачей заявлений и порядком рассмотрения поданных заявок. Служба работает по понедельникам, средам и пятницам с 9.00 до 12.00. **Телефон: 020 6344 901**

Обращаем внимание читателей, на то, что многие муниципалитеты страны компенсируют оплаченные ранее спортивные занятия и курсы, стоимость абонементов для посещения спортивных учреждений, а также стоимость билетов на культурные мероприятия, организованные муниципальными учреждениями. Подробная информация о выплачиваемых компенсациях опубликована на интернет-страницах муниципалитетов.

Помимо этого, в ряде городов транспортные пассажирские компании выплачивают компенсацию за приобретенные и оставшиеся неиспользованными сезонные проездные билеты, а туроператоры компенсируют стоимость оплаченных туров и авиабилетов.

Практически все банки, выдающие ипотечные и потребительские кредиты, заявили о предоставлении отсрочек по регулярным платежам. Отсрочки предоставляются на разные сроки.

Муниципальные медицинские учреждения в крупных городах Финляндии отменили штрафные санкции за неявку на прием.

Помощь малоимущим в разных регионах страны

Муниципалитеты Финляндии, религиозные общины, церковные приходы, общественные организации и объединения запустили проекты по предоставлению гуманитарной помощи малоимущим и нуждающимся.

Помощь предоставляется в виде продуктовых наборов, в которые помимо продуктов входят также товары первой необходимости. В связи с эпидемией коронавируса число нуждающихся в такой поддержке резко увеличилось.

По некоторым оценкам, в данный момент различные виды гуманитарной помощи оказывают около тысячи организаций по всей стране.

В целях масштабного осуществления этой деятельности и повышения степени доступности помощи в Финляндии запущена программа «Общество участия» (Osallistuva yhteisö). В финансировании этапов реализации проекта принимает участие фонд СТЕА.

На данном этапе организаторы собирают информацию об организациях, предоставляющих гуманитарную помощь, и публикуют ее на портале Ruoka-apu.fi.

При помощи интерактивной карты страны жители могут без-

трудно найти местонахождение ближайшего пункта оказания гуманитарной помощи, узнать о предлагаемых видах поддержки, получить контактные данные и связаться с представителями гуманитарных организаций. В дан-

ный момент на портале представлена информация о сотнях таких пунктов, расположенных в разных городах страны, и эта информация постоянно дополняется.

На сайте также опубликованы данные о работе телефонных справочных и консультационных служб, а также сведения о возможности организации доставки продуктовых пакетов по адресу и другая полезная информация.

В рамках реализации программы помощи муниципалитеты, церков-

ные приходы и общественные организации получают возможность объединить усилия с целью оказания помощи нуждающимся. Предполагается, что программа будет действовать как минимум до конца 2021 года. На следующих этапах реализации программы планируется организация обучения и установление каналов эффективного взаимодействия между участниками, что позволит распространить деятельность на все регионы страны.

Задачи по администрации про-

екта выполняет объединение Kirkkopalvelut ry. В проекте принимают участие города Хельсинки и Эспоо, Красный крест Финляндии, Союз гуманитарной помощи Финляндии, Центральное объединение общества безработных и другие организации из разных городов Финляндии.

Подробная информация о пунктах гуманитарной помощи и контактные данные для желающих принять участие в работе проекта размещены на сайте: ruoka-apu.fi.

Очередь за продуктовыми пакетами в столичном районе Сёрняинен



Период эпидемии

Пособия, дотации и другие меры поддержки для предпринимателей

В соответствии с решением правительства Финляндии для предотвращения и смягчения тяжелых экономических последствий в связи с ограничительными мерами, принятыми для замедления распространения коронавирусной инфекции, вводятся следующие формы поддержки для предприятий малого и среднего бизнеса:

Суточное пособие по безработице для предпринимателей

Суточное пособие для предпринимателей в размере 33,66 евро/сутки выплачивается Управлением социального страхования KELA на основании решения регионального отделения Службы труда и занятости (Te-keskus).

Для получения решения необходимо подать заявление и указать объемы снижения доходов в результате введения ограничительных мер.

Пособие назначается в случае снижения месячных доходов предпринимательской деятельности ниже уровня 1089,67 евро/мес. Данное пособие может выплачиваться до 30.6.2020.

Настоятельно рекомендуется подавать заявления в электронном виде через личный кабинет на портале Службы труда и занятости Te-keskus по адресу: www.te-palvelut.fi;

Другие пособия и дотации

Помимо этого, в случае необходимости частные предприниматели могут запросить в Управлении социального страхования KELA дотацию на оплату жилья/расходы (asumistuki) и дотацию для малоимущих (toimeentulotuki);

Оплата налоговых сборов и социальных выплат работодателя

С учетом сложившихся обстоятельств продлен срок подачи годового финансового отчета за 2019 год. Предприятия освобождаются от оплаты соответствующих штрафных санкций в связи с задержкой подачи финансовой документации.

Предприятия могут подать заявление на отсрочку выплат налоговых сборов и социальных выплат на период действия ограничительных мер.

Предприятия имеют право подать заявление на рассрочку счетов, представленных к оплате начиная с 25.3.2020.

Передача задолженности по налоговым сборам, накопившейся с

начала действия ограничительных мер, для взимания службой судебных приставов (Ulosotto) приостанавливается. Штрафные пени на сумму задолженности начисляются по сниженным ставкам.

Данные меры касаются предприятий, не имеющих задолженностей, находящихся в исполнении у службы судебных приставов и подавших все необходимые извещения налоговой службе.

Настоятельно рекомендуется подавать заявления в налоговую службу через сервис электронных услуг налогового ведомства.

Дополнительная информация о налоговых послаблениях размещена на сайте Налогового управления по адресу: www.vero.fi

Отсрочка по кредитам и иным платежам

Страховые компании страны предоставляют предприятиям беспроцентную отсрочку по платежам за обязательную страховку работников (TyEL) и обязательную страховку предпринимателя (YEL). Отсрочка предоставляется на срок до трех месяцев на основании заявления с указанием причин, повлиявших на платежеспособность предприятия.

Подробную информацию о рассрочке платежей по обязательным страховым платежам работодателя можно получить в страховой компании, с которой заключены соответствующие договора.

Разовая муниципальная дотация предпринимателям

Муниципалитеты Финляндии получили средства на выплату разовых компенсаций в размере 2 000 евро в связи с коронавирусной эпидемией. Решение о выплате принимается муниципальными властями на основании оценки ущерба, нанесенного предпринимательской деятельности. Подробные инструкции и правила подачи заявлений на данный вид поддержки размещены на интернет-страницах муниципалитетов.



Пустующий офис KELA в Тиккрила. Апрель 2020 года.

Кредитование в связи с временным снижением доходов от деятельности

Правительство приняло решение о выделении дополнительных средств на кредитование предприятий малого и среднего бизнеса. Решение о соответствии установленным требованиям для выделения кредита на поддержку малого и среднего бизнеса принимается специалистами Business Finland. Данный вид кредитования предназначен для компаний, трудоустроивших от 6 до 250 человек

и пострадавших в результате коронавирусной эпидемии. Данные средства выделяются на развитие новых видов деятельности, разработку новых продуктов и модернизацию. Средства не могут быть использованы на покрытие убытков, вызванных текущей ситуацией.

Дополнительная информация на финском и английском языках по адресу: www.businessfinland.fi

Государственный фонд кредитования бизнеса Finnvera сообщил о запуске специальных программ финансирования частных предприятий. Помимо этого, руковод-

ством фонда принято решение об отсрочке выплат по предоставленным кредитам в связи с эпидемией коронавируса.

Подробная информация о действующих программах финансирования и предоставления гарантий размещена на сайте Finnvera по адресу: www.finnvera.fi

В кредитовании предприятий малого и среднего бизнеса принимают также участие муниципалитеты и банки Финляндии. Подробная информация об этих видах кредитования размещена на сайтах муниципалитетов и финансовых учреждений.

Отмена режима изоляции Уусимаа

Правительство Финляндии не видит причин для продления режима изоляции губернии Уусимаа, введенного в конце марта текущего года.

К такому выводу пришли члены правительства после анализа ситуации с распространением коронавирусной инфекции, представленного специалистами профильных министерств и сотрудниками Национального института здравоохранения и социальной защиты (THL).

Напоминаем, что действовавшие до сих пор ограничения на передвижение граждан между губернией Уусимаа, считающейся центром эпидемии и другими частями страны были введены с целью предотвращения или замедления распространения эпидемии на другие части страны.

Правительство выражает благодарность работникам сил поддержания правопорядка и военным, обеспечивавшим действие

ограничений введенных 23.3.2020.

Отмена ограничений связана с отсутствием непреодолимых причин для ограничения конституционного права на свободное передвижение граждан в пределах страны.

Несмотря на отмену ограничений, правительство призывает граждан соблюдать режим самоизоляции и не совершать поездок за пределы района проживания без особой необходимости и напоминает об индивидуальной гражданской ответственности всех жителей страны за здоровье и благополучие окружающих.

Ограничительные меры, связанные с пересечением национальных границ, запретом на публичные собрания, предписывающие временно приостановить или сократить деятельность учебных заве-



Премьер-министр Финляндии Санна Марин (в центре) на пресс-конференции правительства Финляндии 16.3.2020.

дений, предприятий сферы культуры и отдыха, спортивных учреждений, предприятий сферы общественного питания, офисов государственных и муниципаль-

ных служб остаются в силе.

Правительство призывает граждан соблюдать рекомендации и следовать ограничениям в период майских праздников.

– Еще не время возвращаться к привычному ритму жизни, подчеркнула в своем телеобращении к гражданам страны премьер-министр Финляндии **Санна Марин**.

Пассажирское паромное сообщение с Эстонией приостановлено

Правительство Финляндии сообщило о продлении мер против распространения коронавируса до середины мая. Пассажирское движение на паромах, следующих между двумя столицами временно приостановлено.

Финские власти обновили информацию о возможностях поездок, которая включает рекомендацию судоходным компаниям приостановить продажу билетов обычным пассажирам на линии Таллинн–Хельсинки на период до 13 мая 2020 года.

Граждане и резиденты Эстонии с зарегистрированным правом на проживание в Финляндии могут по-прежнему въезжать в страну, но с середины апреля ряд паромов, в том числе принадлежащие

концерну Tallink паромы Baltic Princess и Galaxy, перестали принимать на борт пеших пассажиров и автомобилистов. Помимо компании Tallink, прекратили продажу билетов по маршруту Хельсинки – Таллинн–Хельсинки также фирмы Viking Line и Eckerö Line.

Поездки между Хельсинки и Таллинном на паромах сейчас разрешены только выполняющим экстренную работу людям, в том числе медицинским работникам, спасателям, представите-

лям органов поддержания правопорядка. Такой пассажир должен иметь при себе, помимо ID-карты или паспорта, трудовой договор и показать его на границе в качестве доказательства своего права совершения поездки. Насущную необходимость въезда в страну определяет пограничная служба Финляндии. Грузоперевозки с Финляндией будут продолжаться как в направлении Хельсинки, так и в направлении Таллинна.

Можно ли вернуться в Эстонию из Финляндии?

Граждане и постоянные жители Эстонии могут по-прежнему возвращаться домой через Финляндию. Разрешён транзит через Финляндию и Хельсинки из международных аэропортов и портов.

При путешествии через Финляндию нужно быть готовым показать представителю перевозчика в пункте отправления документ (например, билет на паром или на самолёт), доказывающий, что конечным пунктом назначения является Эстония. Если, несмотря на это, человеку будет отказано в посадке на борт, необходимо незамедлительно позвонить по номеру +372 5301 999.

Авиакомпания Finnair возобновляет полёты между Хельсинки и Таллинном, но они будут осуществляться по мере необходимости. Подробная информация имеется на сайте Finnair.

Если же человек намерен вернуться в Эстонию морским путём, то после приземления в аэропорту города Хельсинки он должен быть готов к тому, что его выпу-

стят из здания аэропорта только для трансфера в порт. И если транзитный пассажир прибывает в аэропорт намного раньше времени отправления парома, то ему придётся долго пробыть в аэропорту. Доступность услуг в аэропорту города Хельсинки в настоящее время весьма ограничена.

Разрешён транзит и через регион Уусимаа (например, из порта Турку в Хельсинки). В таком случае также нужно иметь при себе билет на паром в качестве доказательства того, что конечный пункт назначения – Эстония.

Оперативная информация по возможностям въезда за границу и возвращения из-за границы доступна на сайтах министерств иностранных дел двух стран. Материал предоставлен информационным порталом www.tribuna.ee

Информация для российских граждан от посольства РФ в Финляндии:



По состоянию на 14 апреля с.г. российские граждане, проживающие в России и временно находящиеся на территории Финляндии, могут вернуться в Российскую Федерацию

на личном автомобиле через финские сухопутные пункты пропуска, открытые для международного сообщения: Иматра, Куусамо, Ниирала, Нуйямаа, Салла, Ваалимаа, Райя-Йоосеппи.

Экстренное возвращение в Российскую Федерацию также возможно на частном курьерском микроавтобусе, следующем по маршруту Лаппеенранта – Выборг. За актуальной информацией о графике поездок и наличии свободных мест рекомендуем обращаться в Канцелярию Посольства России в Лаппеенранта по адресу электронной почты embassy_lappeenranta@mail.ru.

Воздушное, железнодорожное и паромное сообщение между Россией и Финляндией временно приостановлено.

Также обращаем внимание на то, что в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 марта с.г. № 7, российские граждане, прибывшие на территорию Российской Федерации, должны незамедлительно сообщать о своем возвращении в Россию, месте, датах пребывания за рубежом, предоставлять контактную информацию, включая сведения о месте регистрации и месте фактического пребывания, на горячую линию,

организованную в субъектах Российской Федерации, а также выполнять требования по изоляции в домашних условиях сроком на 14 календарных дней со дня прибытия на российскую территорию.

Дополнительную консультацию можно получить по следующим круглосуточным телефонам:

+358 50 544 36 78;
+358 50 337 94 42;
+358 50 476 83 28;
+358 9 278 40 23;
+358 9 607050

Эпидемии

Инфекционные заболевания создавали немалые проблемы человечеству на протяжении не одного тысячелетия, но лишь после того, как люди перешли от кочевой жизни к оседлой и стали жить скученно, инфекционные заболевания приобрели характер массовых, то есть превратились в эпидемии. Эпидемии – это следствие нашей жизни, но и значительный стимул развития цивилизации. Очень жестокий стимул.

Автор популярной книги «Эпидемии и общество: от черной смерти до современности», специалист по истории эпидемий профессор **Фрэнк М. Сноуден**, в недавнем прошлом заведующий кафедрой медицинской истории исторического факультета в Йельском университете, убежден что эпидемические заболевания – это не случайность, а следствие уязвимостей, которые создает общество. Важно отметить, что, пережив эпидемию, общество меняется и начинает делать новые ошибки.

Одним из заметных событий в истории человечества была так называемая Юстинианова чума 541 года н.э., которая появилась в Египте, затем захватила восточное побережье Средиземного моря, а потом уже и всё Средиземноморье. Распространению эпидемии в немалой степени способствовали активные экономические и логистические связи между портами Средиземного и Черного морей. Когда в порты стали заходить корабли с умирающими экипажами, местные власти задумались о карантине. Гостей панически боялись, связи между частями Римской империи на глазах рассыпались, да там и не восстановились в течении многих десятилетий. Однако понимание необходимости контроля за передвижением людей в условиях массовых инфекционных заболеваний появилось именно в то время.

Через 800 лет чума начала новое нашествие на Европу. Очагом эпи-

демии, которая быстро переросла в пандемию, стали, по-видимому, районы северного побережья Каспийского моря, откуда болезнь распространилась на большую часть Евразии и Северной Африки. Пик пандемии пришелся на 1346–1353 годы, а повторные вспышки продолжались вплоть до 19 века. Эта эпидемия нанесла огромный удар по Европе. Потери населения были столь велики, что воюющие страны просто прекращали боевые действия: какой смысл сражаться с врагом, если умрут все. По разным данным, от черного мора или черной смерти (так называли чуму) умерли в разных регионах от 25 до 70% населения.

Гибли не только люди, разрушалась вся система общественной жизни. Феодальная система потеряла свою устойчивость и стала рассыпаться, сначала в Британии, а потом и в других странах Западной Европы.

Ремесленные цеха были вынуждены принимать чужаков, укрепились права женщин на собственность, выросла стоимость рабочей силы. Общество начало стремительно перестраивать свои внутренние отношения. Повысилась ценность знаний, например в области медицины и управления. Третье сословие, а именно горожане или буржуазия, стало играть заметную роль в жизни государств. Ну а в практику морской логистики вошел карантин: сорокадневная выдержка морского судна на

рейде перед заходом его в порт при малейшем подозрении на возможность занесения инфекции.

Прошло еще три столетия, и в 1665 году на Британию обрушилась новая эпидемия Великой чумы, во время которой умерло около 100 000 человек и 20% населения Лондона. Тогда уже были организованы карантинные посты, борьба с эпидемией приняла государственное значение и управление.

Исаак Ньютон сделал многие свои открытия, когда скрывался от чумы в карантине на протяжении почти двух лет. Мир стал меняться, и куда бы ни приходили англичане, они всюду приносили в числе прочего навыки кризисного управления, а заодно и методики ведения бизнеса.

Не менее разрушительными были и эпидемии тифа, также сотрясавшие страны и континенты на протяжении столетий. Описание заболевания, которое характеризуется сильной лихорадкой и помрачением сознания, встречается еще у Гиппократов.

Существовали подозрения, что вспышки тифа связаны с распространением особого паразита – вшей. Было отмечено, что там, где не было вшей, не было и тифа. Поэтому задолго до научного изучения этой болезни в северных странах, где практиковалась баня, возникла практика прокаливания одежды путем прогрева ее в раскаленном воздухе в течении длительного времени. Это позволяло избавляться от вшей, блох и клопов, что в целом улучшало качество жизни населения. Наиболее развитой это технология была в Финляндии и в северных русских губерниях.

В 19 веке печальную эстафету эпидемий и пандемий перехватила холера. Это кишечное заболевание появилось в конце 1820-х годов где-то в Центральной Азии, быстро захватило Россию, Европу и всю Британскую империю. Как ни странно, старые приемы лока-



Фото: Georgia National Guard

лизации эпидемий не срабатывали, возможно потому, что возбудитель холеры распространяется через зараженную пищу и воду.

Исследования в области борьбы с холерой привели к разработке универсальных правил гигиены: требование мыть руки перед едой и после туалета становилось постепенно нормой в развитых странах. И да, знаменитая «Болдинская осень» Александра Пушкина — это тоже пребывание на карантине по случаю холеры.

В конце 19 века европейское общество даже научилось восхищаться опасной болезнью. Так случилось, например, с туберкулезом. В кругах богемы стало модно быть туберкулезником, а бледные молодые дамы считали свой болезненный вид весьма стильным. Однако очень скоро выяснилось, что заболеваемость туберкулезом имеет в том числе и социальную природу, болезнь связана с нищетой, так что в результате произошла стигматизация больных.

В 1889 году где-то на границе Китая и России появился так называемый «русский грипп». Он быстро проник в Европу, в том числе и в Финляндию. Болезнь протекало очень тяжело и часто осложнялась

пневмонией. Считается, что к концу 1890 года от «русского гриппа» погибло 360 000 человек.

Этот грипп стимулировал более серьезное изучение инфекционных заболеваний, потому что был непонятен носитель инфекции – вирус, который в обычный микроскоп не виден. Однако было ясно, что инфекция переносится воздушно-капельным путем, и в развитых странах стали активнее использовать для общения телеграф и телефон. Люди посылали телеграммы даже в пределах одного города, а иногда и одного квартала.

Знаменитая эпидемия «испанского гриппа» в 1918–1919 годах кардинально изменила отношение к инфекционным заболеваниям. Стало понятно, что с инфекциями нужно бороться всем миром, и стало развиваться международное сотрудничество.

Однако события последних месяцев – лучшее доказательство того, что к концу второго десятилетия 21 века наша цивилизация стала слишком глобализированной в логистике и бизнесе и недостаточно единой в борьбе с потенциальными угрозами пандемий.

К. Ранкс

Lakiasiaintoimisto NordLex Oy NordLex Law Offices Ltd

МЕЖДУНАРОДНОЕ ЮРИДИЧЕСКОЕ БЮРО

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

предоставляем услуги на финском, русском, английском, шведском языках

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

Предлагаем услуги по проектированию любых объектов недвижимости.

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



DAVIA ARCHITECTS OY

+358 504440974

КВАРТИРЫ В АРЕНДУ Хельсинки, Эспоо, Вантаа!

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

Pohjoinen Hesperiankatu 11, Helsinki

Финско-русские детские сады кооператива «Иделия»

Игры Обучение Экскурсии Праздники

Idelia

Пасила «Нотка» Меллуныяки «Буратино» «Улыбка» Вуосаари «Огонёк»
Растила «Pikku Enkeli»
www.idelia.fi

р.т. (09)730762 ф.т.0447770291

VK: spektrnet

FB: GazetaSpektr

Спектр

Рекламный отдел
Ilmoitusmyynti

Тел. / Puh.
+358 40 504 30 17

Путь в небо

Путь в небо бывает довольно извилист. Для Андрея он начался с увлечения фотографией, причем в основном он фотографировал различные машины на выставках в Выставочном центре Messukeskus в Хельсинки.

Постепенно за несколько лет у него накопилась внушительная пачка всевозможных флайеров и купонов. Однажды Андрей, ожидая приезда знакомой девушки и желая разнообразить совместное времяпрепровождение, нашел в своей «коллекции» флайер с предложением совершить полет на воздушном шаре над Хельсинки.

Родители девушки были категорически против каких-либо полетов, и Андрей решил лететь один. Местом сбора желающих был назначен аэродром Малми, откуда их небольшую группу повезли на автобусе на остров Лаутасаари. Там на местном стадионе воздушный шар был распакован, наполнен горячим воздухом и подготовлен к полету.

«Первые минуты после отрыва от земли были очень страшными, – вспоминает Андрей, – а потом на место страха пришло чувство любопытства и восторга. Ветра не ощущалось, было тихо и хорошо. Шар пролетел над Хельсинки, и, что поразило, пошел на посадку именно на поле аэродрома Малми».

После посадки и упаковки шара и прощания с аэронавтами Андрей пошел к своей машине через здание аэропорта, где увидел плакат, который задолго до этого сфотографировал на выставке. Это была реклама школы пилотов-любителей.

Андрей вспоминает, что в тот момент сошлись самые разные эмоции: и восторг от первого полета на воздушном шаре, и надежда на то, что он сможет повторить полет в небо, ведь пожилая

женщина, изображенная на плакате, говорила, что научиться летать можно всем, и знание того, что дома лежит еще один купон на бесплатный полет с инструктором.

Андрей стал ходить по зданию аэропорта и узнавать, где можно выучиться на пилота. Оказалось, что школы с рекламного плаката уже не было, но в ходе бесед с сотрудниками аэропорта Андрей узнал для себя много нового и полезного. «Разговор занял целый вечер, – вспоминает Андрей, – и домой я вернулся в весьма приподнятом настроении».

Ну а потом он начал поиск школы, которая подошла бы ему. Такую школу он нашел в Таллине, стоимость обучения там была ниже, чем в Малми. Андрей приобрел необходимые учебники и зашел на всю зиму изучать теорию.

«Если многие приходят учиться после первого полета на самолете, то я первый раз взлетел уже после того, как изучил теорию», – рассказывает Андрей. Учеба заняла почти три года, это дольше обычного курса. По окончании школы Андрей получил частную лицензию на управление одномоторным самолетом. Любим – двух-, четырех- и даже десятиместным (например Pilatus PC12).

В память, конечно, врезался самый первый самостоятельный полет. Безусловно, это гораздо страшнее, чем полеты с инструктором, который контролирует ситуацию. Впрочем, поскольку у Андрея не было опыта полетов на маленьких самолетах вообще, даже первый полет с инструктором был очень волнительным. Уверенность в полете, в контроле над ситуацией стала появляться после 10 часов налета. «Впрочем, – отмечает Андрей – это все индивидуально».

Любопытен следующий факт: Андрей никогда не боялся летать на больших самолетах гражданской авиации. Не боится и сейчас, но все же ощущает «нехватку контроля» за ситуацией. А вот когда он сам садится за штурвал, тут всё меняется кардинально.

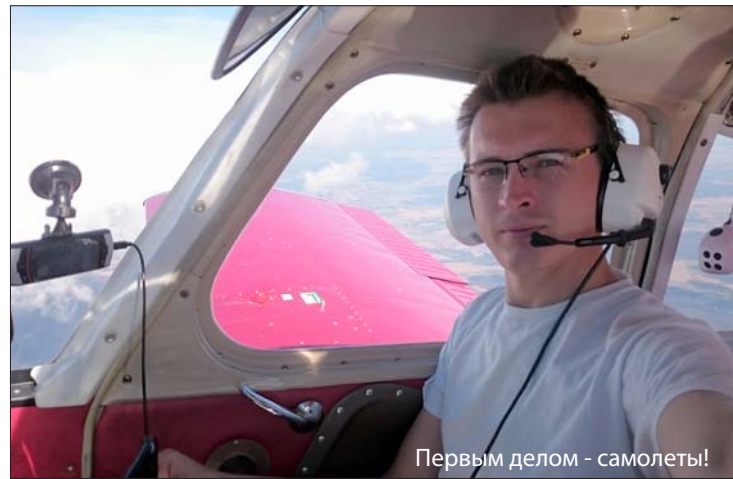
Жизнь в небе

Получить лицензию частного пилота – задача не простая, но выполнимая. Вопрос в том, что делать дальше. Как летать и где летать? Можно арендовать самолет, и Андрей попробовал самые разные машины, желая почувствовать их особенности.

Возникло желание летать все больше. Тем более что летная лицензия не дается «навсегда», ее надо продлевать каждые два года, а для этого надо либо сделать экзаменационный полет, либо налетать определенное количество часов. Перед первым продлением лицензии Андрей стал искать возможности аренды самолета. Поиски пришлось вести по всей Европе, вплоть до Испании и Португалии, где аренда самолета дешевле. Был вариант «смотреть» самолеты, выставленные на продажу, то есть совершать тест-полеты, которые тоже шли в зачет налета.

Однако получилось так, что в ходе поисков Андрей увидел самолет, который продавался по соседству с Финляндией – в Швеции. Этот Piper ему понравился сразу, но нужно было подробнее узнать у хозяина, что это за самолет, какие особенности его пилотирования и, что важно, содержания. Андрей отправился в Швецию, на всякий случай заручившись поддержкой знакомых, чтобы приобрести самолет, если будет такая возможность. Ему понравились и самолет, и его пилотирование, но потребовалось два дня внимательного изучения документации, чтобы понять, какие проблемы могут возникнуть при эксплуатации.

В итоге Андрей за 35 тысяч евро стал владельцем четырехместного Piper PA-28 Cherokee 1965 года выпуска. Продавец даже сделал Андрею скидку, поскольку он покупал самолет как раз в день своего 30-летия. Андрей говорит, что «Пайпер» ему понравился за его динамику, маневренность. До этого Андрей летал на Cessna-150 или 152, то есть на самолетах простых,



Первым делом - самолеты!

О нашем герое:

Андрей родился 6 мая 1984 года в Таллине. Учился в школе с мультилингвальным уклоном, то есть обучение проходило на русском, эстонском и немецком языках. После школы поступил в Политехникум и получил специальность электрика. Знание немецкого языка помогло Андрею найти после учебы работу в Германии, правда, не по полученной специальности: он работал в службе по благоустройству города. Стиль жизни в Германии Андрею понравился, в том числе и доброжелательное отношение между людьми, независимо от национальности и происхождения.

Поработав в Германии, Андрей вернулся на родину в Эстонию, где стал изучать мехатронику, то есть специальность, объединяющую робототехнику и управление производственными машинами. Как говорит Андрей, его учили «строить эту технику».

После окончания учебы в 2008 году он стал искать место работы по всей Европе, и спустя некоторое время наряду с вакансиями в Италии и Испании пришло предложение работать в Финляндии. Работа по специальности в большом концерне дала возможность в том числе и заниматься своим хобби.



Любимец Андрея, Pilatus PC12

надежных, прощающих ошибки в пилотировании, но достаточно «скудных» для пилота. «Пайпер» дал совсем другие ощущения: на нем Андрей облетел всю Финляндию, Швецию, Эстонию и Латвию.

Где летать

Полет на самолете – это вопрос не только умения пилотировать, но и возможности оплатить полет. Это сложности оформления полетных документов. Это крайне жесткие требования к техническому состоянию самолета. Как заметил Андрей в ходе нашей беседы, полет из Хельсинки в Испанию потребовал бы трех дней полета с двумя промежуточными посадками для дозаправки. А лишь одна заправка самолета класса «Пайпера» для полета на 1000 км обходится в 500-600 евро.

А вот, например, в случае необходимости отправиться в Таллин или Ригу свой самолет – это отличный выбор. Полтора часа в воздухе – и ты уже на месте. Хотя это и дороже, чем на автомашине или тем более на автобусе.

Андрей рассказывает, что ему самому очень интересно летать

по или над Финляндией: «Из-за своих озер Финляндия очень красивая с высоты». Андрей был бы не против попробовать полетать на гидропланах, то есть на самолетах, взлетающих и садящихся на воду, именно потому, что с местом посадки нет в Финляндии никаких проблем, можно декларировать просто «посадку на точку».

Пример Андрея и многих других пилотов-любителей в Финляндии – доказательство прекрасных возможностей для тех, кто мечтает самостоятельно подняться в небо и насладиться свободой полета. Только вы, небо и самолет.

На вопрос о дальнейших планах Андрей ответил, что пару месяцев назад он расстался со своим «Пайпером» и вложил деньги в дальнейшее летное образование. Он мечтает получить коммерческие права пилота, то есть получить право возить пассажиров на коммерческой основе. Большая авиация его не привлекает, он мечтает приобрести более крупный самолет и выполнять полеты на заказ по всей Европе. Это самый лучший баланс между любовью к полетам и полетами как работой. К. Р.

С высоты птичьего полета Хельсинки особенно прекрасен



Активный отдых и лесные прогулки в Хельсинки

Суммарная протяженность ухоженных лесных дорожек и туристических троп в Хельсинки составляет около 300 километров. На многих маршрутах также оборудованы места для привалов, гриля и тренажерные площадки.

При посещении общественных мест отдыха настоятельно рекомендуется следовать правилам санитарной безопасности: соблюдать дистанцию, обрабатывать руки до и после использования тренажеров и посещения оборудованных стоянок, использовать разовые перчатки и избегать скопления людей.

Дендрарий Арборетум Виикки

Дендрарий, расположенный в районе Виикки, был основан в 1969 году как исследовательская база при университете Хельсинки. Территория площадью 23 гектара находится в восьми километрах от центра столицы и граничит с научным парком Виикки и одноименным кампусом столичного университета, жилыми районами и заповедной зоной в районе Ванхакаупунки, известным местом гнездовья перелетных птиц. Дендрарий – излюбленное и популярное место отдыха жителей Хельсинки. Удобное расположение, относительная близость к центру города и выход на побережье залива Ванхакаупунгинлахти, велосипедные дорожки и остановки общественного транспорта, находящиеся вблизи от дендрария, много-

образии видов деревьев, кустарников и многолетних растений, встречающихся на территории, привлекают горожан, решивших провести свободное время на свежем воздухе. В дендрарии собраны коллекции растений из Финляндии, Сибири, Восточной Азии, Европы, Северной Америки. Ухоженные пешеходные дорожки и тропы, оборудованные места для отдыха привлекают сюда желающих погулять и отдохнуть на свежем воздухе.

Особой популярностью дендрарий пользуется среди орнитологов и любителей фотоохоты. Для них здесь оборудованы специальные вышки для наблюдения за пернатыми.

Работники дендрария напоминают, что передвижение по лесным тропам на велосипеде запрещено, так как это может повредить корням растений, высаженных на территории. Езда на велосипеде допускается только по гравийным дорожкам комплекса.

Посетители дендрария могут

удобно устроиться на привал, воспользовавшись столиками и лавками, расположенными вблизи смотровых вышек. Разведение костра и использование гриля на территории дендрария строго запрещено.

Добраться до столичного дендрария можно на автобусе, личном автотранспорте, велосипеде или пешком. Территория всегда открыта для посетителей.

Адрес сайта дендрария:
www.helsinki.fi/fi/infrastruktuurit/viikin-arboretum

Прибрежные районы Хельсинки

Районы Хельсинки, расположенные на береговой линии, привлекают отдыхающих из других частей города.

Лауттасаари, Эйра, Ванхакаупунки, Кулосаари, Херттониemi, Лааясало, Марьяниemi, Вуосаари граничат с заливом и благодаря удобному расположению в хорошую погоду привлекают жителей столицы, желающих провести несколько часов на свежем воздухе у воды.

Восточные районы города, расположенные у залива, и заповедная зона в районе Ванхакаупунки отлично подходят для таких прогулок. В лесном массиве, граничащем с береговой линией, проложены дорожки и тропы, обо-



Дендрарий / Арборетум Виикки

Коллекции

1. Финляндия
2. Восточная Азия
3. Сибирь
4. Европа
5. Западная Северная Америка
6. Восточная Северная Америка
7. Таксономическая зона

- Дорога
- Граница дендрария
- Границы коллекций

рудованы места для привалов и пикников, вышки для наблюдения за птицами и фотоохоты, велосипедные дорожки и тренажерные площадки. Все это делает отдых на берегу залива интересным и полезным вариантом для проведения выходного дня.

Отдельного внимания заслуживает залив Ванхакаупунгинлахти. За последние тридцать лет он стал местом гнездовья 18 видов водоплавающих птиц. Лебеди, разные виды гусей и уток, нырки, журавли и цапли, бакланы, поползни и чечетки облюбовали эти места для гнездовья и выведения потомства. Благодаря планомерной работе городских служб по обустройству этой территории и мерам по за-

щите природы, предпринимаемым муниципалитетом, популяция гнездящихся в этих местах птиц увеличилась за последние тридцать лет в два раза.

В 2020 году в рамках начавшегося экологического проекта Helmi, на обустройство и уход за местами гнездовья птиц будут направлены значительные средства, что позволит продолжить планомерную работу по улучшению условий для гнездовья перелетных птиц.

Дополнительная информация о природных маршрутах, зонах отдыха, заповедниках и парках Хельсинки на финском языке:

<https://vihreatsyliit.fi/>

Сервис расчета велосипедного маршрута: <https://pk.reittiopas.fi>

Городские велосипеды – растущий столичный транспорт



Городские велосипеды предназначены для жителей и гостей столицы, пользующихся для передвижения по городу общественным транспортом.

С каждым годом зарегистрированных пользователей этого вида транспорта становится все больше. Велосипеды используются как для поездок на работу, так и для прогулок в выходные дни. Хельсинки инвестирует в развитие и популяризацию велотранспорта, так как это экологичная и полезная альтернатива транспортным средствам.

В 2016 году в городе было оборудовано 50 терминалов, а велосипедный парк насчитывал 500 го-

родских велосипедов. В 2019 году столичная сеть расширилась, охватив город Эспоо. К этому времени в сеть входило уже около 350 терминалов. В том же году город Вантаа организовал собственную сеть терминалов для городских велосипедов, не вошедшую в единую систему с Хельсинки и Эспоо. Сеть городских велосипедов Вантаа насчитывает 1000 велосипедов и 100 терминалов, расположенных в разных районах города.

Сети городских велосипедов Хельсинки и Эспоо, а также города Вантаа, находятся в ведении Управления общественным транспортом региона Хельсинки (HSL). Несмотря на то, что в ведении HSL

находятся обе сети, перекрестное использование городских велосипедов Хельсинки-Эспоо, и Вантаа невозможно.

Для использования городских велосипедов необходимо зарегистрироваться в системе HSL, оплата аренды велосипеда происходит по проездному билету и мобильному приложению HSL.

Хельсинки инвестирует в инфраструктуру велосипедных дорожек, оборудование велосипедных стоянок и сеть городских велосипедов. Данная работа выполняется в рамках утвержденной стратегии города.

Зарегистрироваться в системе городских велосипедов можно по адресу: kaupunkipyorat.hsl.fi

В связи с уменьшением пассажиропотока, вызванным эпидемией коронавируса, с 20.4. автобусы сети общественного транспорта столичного региона HSL переходят на летнее расписание.

Автобусы, выходящие на маршруты в столичном регионе, станут ходить реже, отменяются все школьные рейсы и большая часть пятничных ночных рейсов. По субботам автобусы будут ходить по воскресному расписанию. Выход автобусов на часть маршрутов приостановлен с 20 апреля.

Дополнительная информация об изменениях в расписании работы автобусов размещена на

странице Управления общественным транспортом Хельсинки и столичного региона по адресу: www.hsl.fi/

Поезда метро, трамваи и пригородные поезда временно продолжат выполнять рейсы по действующему расписанию.

Расписание следования трамваев предполагается изменить с 4.5.2020.

В связи с эпидемией нагрузка на общественный транспорт значительно снизилась, в связи с чем в HSL принято решение о временном сокращении регулярных рейсов общественного транспорта.

Виноградник в Финляндии?

Пару десятков лет назад, когда начались регулярные разговоры об угрозе глобального потепления, возникло шуточное предположение, что в этом потеплении есть определенные плюсы: даже в Финляндии можно будет выращивать бананы с ананасами и разводить виноград.

Сегодня становится понятно, что если до плантаций бананов на берегах Финского залива еще далеко, то виноградники могут появиться здесь в самое ближайшее время. Собственно, опытные посадки винограда в Финляндии уже есть: еще в 2007 году Юха и Анна-Лииса Карвонен из Туусулы начали выращивать винные сорта винограда и производить из него вино под названием Aino. Разумеется, финское виноградное вино – это пока ещё экзотика. Тем не менее надежды энтузиастов вполне могут сбыться, северная граница виноградарства переместится в юго-западную части Финляндии, а словосочетание «финское вино» перестанет быть синонимом вина из смородины, лесных ягод и яблок.

Пестрый климат Европы

Агроном Юха Карвонен, изучающий условия выращивания культурных растений, в своих работах объясняет надежду на развитие виноградарства в Финляндии и обращает внимание на то, что для нормального развития растений необходимы тепло, осадки и достаточное количество солнечного света.

Известно, что самый высокогорный виноградник Европы находится в кантоне Вале, Швейцария, на высоте до 1150 м над уровнем моря. Там виноград культивируется уже около 2200 лет. Между тем, особенность климата в Европе заключается в том, что климатические зоны в значительной мере связаны не только с широтой местности (на севере холоднее, на юге теплее), но и с удаленностью от Атлантического океана, а также с высотой местности над уровнем моря.

В результате, в отдельных горных районах Швейцарии (в том же кантоне Вале, например) климатические условия вполне соответствуют параметрам прибрежных районов Финляндии. Тем не менее пока виноградники не покрывают холмы южной Финляндии. Возникает вопрос: как сильно должен измениться климат, чтобы положение изменилось?

Тут стоит вспомнить, что за последние 2000 лет климат в Европе уже менялся достаточно кардинально, в результате чего границы винодельческих регионов заметно изменились. Например, достоверно известно, что примерно тысячу

лет назад виноградарство активно развивалось в Англии, однако последовавшее в середине второго тысячелетия похолодание отбросило виноград на юг. С конца 18 века попытки начать выращивание винограда предпринимались в Швеции и Финляндии, но все так и осталось на уровне любительских экзотических экспериментов.

В первые два десятилетия 21 века в Европе опять начались серьезные климатические изменения, которые, с одной стороны, улучшают условия для виноградарства на севере и, с другой стороны, ухудшают их на юге Европы, где оптимальная для винограда температура воздуха все чаще заменяется на сезоны жары и засухи.

Примечательно, что уже сейчас виноградары Европы рассматривают перспективы смещения традиционных зон выращивания винограда. Так, например, есть информация, что французские специалисты планируют в 2023 году начать выращивание сортов винограда для производства игристых вин все в той же Англии.

Так почему бы не ожидать того, что изменения природных условий на юге Финляндии позволят и здесь начать возделывать виноградники для промышленного производства вина.

В ожидании потепления

В реализации этих ожиданий и надежд помочь может измене-



Фото: Юха Карвонен

ние климата, то есть удлинение теплого периода года, без заморозков в том числе. Специалисты уже сейчас сравнивают климат в Туусуле (60° С.Ш.) с климатом в районах северных виноградников Германии и Франции в регионе Нойбранденбурга (53° С.Ш.), Фрайбурга (51° С.Ш.) и Херлисхайм-Пре-Кольмар (48° С.Ш.).

Важно отметить, что в последние лета солнечная энергия на юге Финляндии выше, чем на севере Германии, в частности в 2001-2012 годах в июне, июле и августе усред-

ненное значение энергии солнечного излучения в Туусуле была 481 кВтч/м², а во Фрейбурге 474 кВтч/м², то есть солнца винограду в Туусуле вполне должно хватать. Более того, опыт показывает, что за счет более длинного светового дня виноградная лоза в Финляндии нагоняет в развитии лозу того же сорта в Германии.

Главной же проблемой для финского винограда в Туусуле является, по мнению агроспециалиста Карвонена, наступление ранних заморозков, которые сокращают

безморозный вегетационный период в регионе до 171 дня.

Большое значение имеет также температура почвы в течении года, которая традиционно измеряется на глубине 20 и 40 см. Увы, но средние зимние температуры почвы в Туусуле значительно ниже, чем на северных виноградниках Франции и Германии. Спасти положение могло бы, с одной стороны, наличие мощного снежного покрова, а с другой – ослабление морозов. Малоснежные зимы, как правило, мягкие, а в холодные зимы густой снег эффективно защищает поверхность земли и верхний слой почвы от замерзания.

Правда, тут на помощь приходят достижения сельскохозяйственной науки, что позволяет сгладить отрицательное влияние капризов природы. Эксперименты показали, что даже простая черная полимерная пленка, уложенная на грунт под виноградником, существенно уменьшает охлаждение почвы. Еще лучший результат дают двухслойные поликарбонатные панели.

История возделывания винограда показывает, что изменение среднегодовой температуры даже на один градус резко меняет условия для виноградарства в регионе. Повышение температуры на 1,2°C позволило выращивать виноград в нескольких новых районах Европы, таких как северная Германия, южная Дания и южная Швеция.

В Финляндии эксперименты с различными сортами винограда идут уже более 20 лет, и если потепление будет идти с той же скоростью что и сейчас, то зона промышленного виноградарства захватит не только юг Финляндии, но и поднимется к северу.

В настоящее время скорость среднегодового потепления в северных регионах в два раза выше, чем в целом по планете, причем особенно быстро идет повышение средней температуры не летних месяцев, а в осенне-зимний период. Это позволяет надеяться на то, что осенние заморозки исчезнут, а средние зимние температуры заметно повысятся, что в свою очередь приведет к удлинению вегетационного периода на юге Финляндии более чем на месяц.

Свое веское слово могут сказать и селекционеры, которые уже работают над новыми холодолюбивыми сортами. Опыт создания вина Aino показал, что финское виноделие — это реальность. Возможно, в ближайшее десятилетия новые технологии позволят выращивать в Финляндии и другие культуры, которые пока считаются еще «южными». Во всяком случае, есть смысл в том, чтобы не только стремиться остановить развитие глобального потепления, но и использовать возможности, которые это потепление дает.

К. Ранкс



Фото: Юха Карвонен

Виртуальная выставка в Художественном музее Синебрюхова

Мир продолжает жить в эпоху карантина. Порой кажется, что в финской столице всё замерло, как в сказке о спящей красавице. Однако такое спокойствие обманчиво – как минимум культурная жизнь в столице не спит. Современные жители Хельсинки, как и древние римляне, все так же руководствуются девизом «Хлеба и зрелищ!»! Просто если хлеб насущный по-прежнему находится в шаговой доступности, то зрелища просто переместились в цифровой формат.



картина Хосе (Джузеппе) де Рибера (1591–1652) Ессе Номо («Се Человек», 1644)

Пусть музеи и закрыты, но при желании можно ознакомиться с их коллекциями, не выходя из дома. В самоизоляции у нас больше времени для саморазвития. Любителям живописи имеет смысл посетить сайт Художественного музея Синебрюхова: www.sinebrychoffintaidemuseo.fi Этот музей является частью Финской национальной галереи и специализируется на средневековом европейском искусстве. Здесь представлена самая богатая коллекция старых мастеров в Финляндии, а также шведские портреты, жанровые полотна голландских и фламандских художников, картины и миниатюры итальянских, немецких и французских мастеров.

Одной из самых интересных работ в коллекции музея Синебрю-

хова, на которую обращаешь внимание в первую очередь, является яркая и выразительная картина **Хосе (Джузеппе) де Рибера (1591–1652) Ессе Номо («Се Человек», 1644), на которой изображён Христос в терновом венце:**

Картина иллюстрирует евангельский эпизод, описанный в Евангелии от Иоанна: «Пилат опять вышел и сказал им: «Вот, вывожу я Его к вам, чтобы вы знали, что я не нахожу в Нём никакой вины». Тогда вышел Иисус в терновом венце и багрянице. И сказал им Пилат: «Се, Человек!»

Если лавровый венок символизирует победу и славу, то терновый воспринимается нашим сознанием как боль и страдание Христа. История этого сюжета основана на тексте Евангелиста Матфея, в котором описывается сцена истязаний и насмешек над Христом,

плененным римскими воинами. Христа раздели донага, дали в руку скипетр и возложили на голову терновый венец, провозгласив царем иудейским. Много позже историки установили, что это была известная игра римских солдат, своего рода забава. Археологи нашли в Иерусалиме плиты с изображением этого представления, когда побежденного сначала «венчали на царство», а потом казнили.

Терновый венец на голове Иисуса был одновременно насмешкой и тяжелой пыткой. На картине де Рибера фигура Христа, с ее скрытой динамикой и волевым накалом, обращена к зрителям. Его спокойный, сильный взгляд проникает в душу зрителя, побуждая задуматься о высоком и вечном. Художнику удалось передать нравственную силу Спасителя, торжество Духа, который побеждает зло и саму смерть.

Испанский живописец Хосе де Рибера, яркий представитель искусства барокко, был придворным художником испанских вице-королей в Неаполе и писал картины на библейские темы, вдохновляясь стойкостью и подвигом за веру. Ставка делалась не на живописную эффектность, а на силу и глубину переживания. Это делает его одним из величайших мастеров реалистического искусства. Художник и знаток живописи Пачеко, увидев его полотна среди других первоклассных работ в коллекции герцога де Алькала, воскликнул: «Только картины Рибера кажутся живыми, а остальные – нарисованными!»

Эпоха европейского Возрождения представлена в коллекции музея работой «**Портрет молодой женщины**» (1525) великого немецкого мастера **Лукаса Кранаха Старшего (1472–1553):**

Произведение выполнено в индивидуальном авторском стиле художника. На полотне изображена женщина в модной одежде и драгоценных украшениях. Она как будто смущается от направленных на неё взглядов. В ней есть что-то загадочное и волнующее. Героиня картины соответствует немецким идеалам того времени: изящная фигура, грациозная пластика, чувственный и таинственный облик. Лукас Кранах считается одним из наиболее талантливых мастеров немецкого Ренессанса. Он символ своей эпохи: придворный художник, создатель собственного ателье, предприниматель и чиновник, успешно поднявшийся по карьерной лестнице и неоднократно избирившийся мэром Виттенберга.



«Портрет молодой женщины» (1525) великого немецкого мастера **Лукаса Кранаха Старшего (1472–1553)**

Еще одна интересная работа из собрания Художественного музея Синебрюхова – **портрет Пер Отто Адельборга работы шведского художника Карла Фредерика фон Бреда (1759–1818).**

Художник Карл Фредерик фон Бреда родился в Стокгольме, но позже переехал в Великобританию, где был учеником Джошуа Рейнольдса. Бреда специализировался на написании портретов и был настолько успешен в своей работе, что его называли «Ван Дейк из Швеции». Фон Бреда вернулся в Стокгольм в 1796 году и стал там профессором Академии Изящных Искусств, известным живописцем и придворным художником.

Портрет офицера Пера Отто

Адельборга был написан в 1814–1818 году, и интерес придворного художника к личности этого человека вполне понятен.

Пер Отто Адельборга (1781–1818) родился в Ловийсе, имел финское происхождение и принадлежал к посвященному в рыцари семейству Адельборгов. Юноша начал свою карьеру в возрасте 15 лет в чине младшего лейтенанта Королевского полка Стокгольма. В составе шведских войск он участвовал в Финской войне 1808–1809 годов в качестве офицера связи и начальника штаба.

В 1808 году Пер Отто Адельборг был посвящен в рыцари и получил редкую золотую медаль «За храбрость». После Финской жил в Швеции, имел звание подполковника и служил главным адъютантом в норвежской кампании 1814 года. Помимо этого, он был выдающимся художником-карикатуристом и опубликовал серию политических карикатур.

Фон Бред пишет Адельборга бравым офицером, полным сил и надежд, с вдохновенным взглядом и чувством собственного достоинства, так что, глядя на него, хочется стремиться к чему-то важному, постоянного продвигаться вперед в своём развитии. Думаешь о временах, когда в каждой семье на стенах гостиной висели портреты предков, о судьбах которых люди знали и которыми они гордились. Хорошо бы возродить эту славную традицию. **Вера Муравьева**

Портрет Пер Отто Адельборга работы шведского художника **Карла Фредерика фон Бреда (1759–1818)**



Легенды и мифы о диетах и

Что может быть интереснее, чем разоблачение общеизвестных мифов. Предлагаем вашему вниманию несколько общеизвестных мифов, бытующих среди тех, кто желает похудеть.

Миф 1 Похудение и голод – родные братья

Это самое распространенное заблуждение среди желающих похудеть, причем этим же утверждением они пугают сами себя, все время откладывая начало цикла диеты сначала на неделю, потом на месяц, а затем вообще на неопределенное время.

А между тем есть десяток медицинских диет, например, медицинские диеты №12 или №14, которые не только сытны и питательны, но и вкусны, как блюда ресторанной кухни. Я уже не говорю о таких методах похудения, как Кремлевская или Рублевская диета, Средиземноморский диетический цикл или диета по генетическому коду. В них, как и во многих других, снижение веса достигается не за счет ограничения количества пищи, а за счет снижения в рационе белков или жиров или же углеводов. Полуголодным существованием это назвать трудно.

Миф 2 Разумная умеренность в еде – залог нормального веса

Если я и не голодаю, но и не переедаю, значит, я и не поправляюсь. Мои порции обедов и ужинов сравнимы с ресторанными. Откуда взяться лишнему весу? Конечно же из лишних жиров, содержащихся в пище. Может, для вас это и незаметно, но в год такое питание может дать прибавку в 3–5 кг лишнего веса. Можно вставать из-за стола даже с небольшим чувством голода, и не знать, что в вашем рационе питания доля жиров или углеводов постоянно превышает норму.

Многие также не знают, что понятия «сытности еды» и «калорийности еды» – это два совсем разные понятия.

В 2 ст. ложках 15%-ной сметаны всего 10 г жира, а в 2 ст. ложках постного растительного масла – 30 г. Есть разница? Между тем, после салата со сметаной чувство сытости сильнее и сохраняется дольше.

Миф 3 Чем диета труднее и мучительнее, тем она будет эффективнее

Какая же это диета, ежели, худея, не надо напрягать силу воли и если она не мешает жить и работать? По-

худение – всегда тяжелый труд. Эта мысль теплится в голове у каждого третьего желающего похудеть. И совершенно напрасно. Невыносимость диеты ничего не говорит о ее качестве и результативности. Мало того: полуголодный режим питания мешает похудению.



Пора задуматься о диете?

Далее при объяснении важно напомнить, что такое основной обмен нашего организма.

Основной обмен веществ – это тот внутренний процесс, который происходит без видимого участия человека. Цифра основного обмена показывает, сколько энергии, и, соответственно, сколько калорий необходимо организму сжечь для поддержания его жизнедеятельности (перекачивание крови, дыхание, переваривание пищи и т. д.). Если при диетическом питании в пище недостаточно калорий, и получать энергии с едой вы будете менее 1300 ккал в день, то в этом случае обмен веществ значительно замедляется, организм переходит в фазу «сохранения энергии», а тело перестает терять лишний вес, как бы экономя жиры и белки на «черный» день.

Миф 4 Зачем худеть, если вес быстро набирается снова

Да, действительно: у половины похудевших вес восстанавлива-

ется уже через 30–40 дней после окончания цикла диеты. Но объясняется этот известный парадокс достаточно просто. Если не защищать свой дом, в него придут воры. Ежели не следить за машиной, на ней нарастет толстый слой грязи. И когда ты не защищаешь результаты своей диеты, то у твоего тела снова появляется, и достаточно быстро, лишний жир. Впрочем, если вести разумный активный образ жизни в сочетании со сбалансированным питанием, то увеличения веса не происходит. Длительное удержание веса после диеты возможно, если следить за собственным телом.

Миф 6 Человек толстеет, потому что неоправданно много ест

Ученые установили, что многие полные люди в среднем едят не больше худых, а в ряде случаев и меньше, чем люди, обладающие худой и изящной фигурой. Причинами полноты могут являться самые разные факторы, начиная с генетической предрасположенности и заканчивая крайне малоподвижным образом жизни. Чаще всего это целый комплекс или «букет» проблем. И разобрать этот «букет» по «цветочку» иногда стоит больших усилий, схожих с распутыванием клубка после игры

ничения в пище навсегда, а только на какой-то период времени: неделю, две или месяц.

Третье, организм хочет жить, а значит, должен питаться и даже откладывать что-то про запас на «черный день». Разумная диета подстраивает цикл похудения, используя знание процесса пищевого поведения и регуляции аппетита.

Далее, она помогает вам эти процессы регулировать.

В итоге человек худеет.

Если вы «сорвались», то в этом виновата не слабая сила воли, а скорее какие-то другие факторы: например, невнимательно прочитанная книга-руководство по диете, неоправданная жесткость способа избавления от лишнего веса, а может быть, и просто небрежно прописанный текст методики похудения.

Есть, конечно и другие факторы, из-за которых можно прервать диету, и причины, в которых будете виноваты только вы, но и сказанного, полагаю, достаточно, чтобы перестать бояться пользоваться диетами из-за сомнений в своей силе воли. В конце концов, на следующий день прерванную диету можно начать сначала и даже не один раз.

Миф 8 Следует худеть обязательно, если твои параметры не совпадают с недостижимыми 90×60×90

Подумайте, как выглядит девушка при росте 1 метр 70 см и при весе в 45 кг. Это симпатичный Кошеч Бессмертный. Но скорее всего не-симпатичный.

А как похудеть в бедрах, если природа одарила вас красивыми, но широкими бедрами и тазом? Будете мечтать о несуществующей диете для похудения костей?

Думаю, что далее можно не продолжать. Да, худеть надо, если ваш лечащий врач настоятельно повторяет эту рекомендацию. Да, избавиться от нескольких килограммов необходимо, если они появились по причине малоподвижного образа жизни или несбалансированного питания. Но несколько лишних килограммов для молодой девушки не должны превращаться в трагедию и не становиться поводом срочно садиться на диету.

Я хочу обратить внимание читателей на героиню киноактрисы Рене Зеллвегер в фильме «Бриджит Джонс: грани разумного» по книге «Дневник Бриджит Джонс».

Полагаю, что этой киногероине надо поставить памятник. Ведь она показала, что женщину любят не за миниатюрную талию, фигуру фотомодели, цвет волос или ноги «от зубов», хотя для некоторых мужчин и это немало важно. Стало просто и понятно:

Миф 5 Худеть надо минимум на 10–20 килограммов. Какой смысл сбросить всего 3–5 кг?

Есть два вида похудения. Первый – «косметический», для поддержания в норме линии подбородка, талии и бедер. Это достигается с помощью комплекса ограничительной диеты и немедического способа сброса лишнего веса в тренажерных залах. Второй – оздоровительный: для поддержания в норме и снижения нагрузок на сердце, печень, почки и т. д. В конечном итоге эти методы продлевают жизнь. Кстати, общеизвестно, снижение веса тела на 5–7% снижает риск повторного инфаркта почти на 30%. А это и есть те пресловутые 3–5 кг, которых недостаточно модницам. А вот чтобы уменьшить риск тяжелых заболеваний: инфаркта миокарда или инсульта, тем более повторного, – такого похудения вполне достаточно.

маленького глупого котенка. На этого малыша в этот момент похож и неразумный взрослый, точно так же запутавшийся в причинах своей полноты.

Миф 7 Для похудения нужна необычайная сила воли

Абсолютно неправильное утверждение, но очень распространенное. Большинство людей хоть одни сутки, да голодали. Далее нужно осознать, что это не смертельно. Да, худым людям терпеть голод тяжелее, чем полным. Но мы как раз и говорим о тех, кому нужно сбросить лишний вес. Главное – понять несколько несложных положений и правил, позволяющих не срывать во время диеты и далее не винить себя в отсутствии силы воли. Во-первых, абсолютное большинство диет не требуют голодовки, а лишь несколько снижают объем ежедневной пищи или содержания в них жиров, или белков или же углеводов в зависимости от выбранного способа. Во-вторых, диета – это не огра-

ПОХУДЕНИИ

«если вам немного за тридцать», и вы симпатичная, веселая, подтянутая и энергичная, то вы наверняка встретите своего принца независимо от комплекции. И понятно, что вас полюбят просто потому, что именно вы для него та единственная и неповторимая

Правда, для этого не стоит все время сидеть дома. Не могу сформулировать более точно, чем недавно сказала телеведущая **Ксюша Собчак**: «Если ты хочешь найти принца, нельзя сидеть и ждать фею, плача над мешком с крупой».

Выходите в люди, будьте энергичными, общительными и жизнерадостными! Тогда на ваши несколько лишних килограммов никто не обратит внимание, а заметят обаяние, красивые глаза, милую улыбку, покладистый характер. И все: ваш принц у ваших ног.

Миф 9 Лишний вес – от поздних ужинов

Тот, кто ест после 6 вечера, обязательно поправляется. Это очень популярная идея и вообще отказываться от ужина. Увы, эта мера зачастую не приносит желаемого результата в похудении. Наш организм устроен таким образом, что в первую половину светового дня он расходует запасы энергии, а вечером, наоборот, пытается отложить калории из пищи про запас. Что же делать? Не ужинать? Конечно, нет. Ужинайте.

Но стройте вечерний рацион таким образом, чтобы в пище было меньше жиров и сахара (углеводов). А чтобы помешать организму отложить запас вокруг вашей талии и бедер, не лежите целый вечер у телевизора. Отдых почти всегда должен быть активным. Для самых ленивых рекомендация хотя бы 3 раза в неделю поспориться со своим «четвероногим другом-диваном». И тогда поговорка: «Все зло в ужинах» – будет не про вас.

Миф 10 Постное масло не жирное и полезно при похудении

Как это нежирное? Да в 100 мл масла практически 100 г жира! А постным оно называется только потому, что и православная, и католическая церковь разрешает его употреблять в пищу в Великий пост.

Растительное масло намного жирнее, чем, например, сметана, в которой может быть и 15%, и всего 10% жира в 100 г продукта.

В пользу растительного масла хочу сказать, что в отличие от животных жиров там никогда не бывает холестерина. А надпись на этикетках «БЕЗ ХОЛЕСТЕРИНА» – заслуга не завода-производителя, а самой матушки-природы. От-

сутствие холестерина в постном, т. е. растительном масле – это хорошая профилактика атеросклероза. В организме меньше откладываются холестериновые бляшки, снижается риск тромбообразования, соответственно, и риск инфаркта и инсульта.

Но к вам, девушки, это не относится. Дамы страдают от инфарктов почти в 100 раз чаще, чем мужчины, благодаря женским гормонам, эстрогенам, в своем организме.

А вот зная жирогенность постного масла, вы теперь, надеюсь, будете с ним осторожны и в салатах, и закусках, и горячих блюдах, готовя обеды и ужины по рационам своих диет.

Миф 11 Маргарины лучше и полезнее для похудения, чем сливочное масло

В маргарине, как и в масле, в любых животных и растительных жирах для кулинарии, процент жирности за пределами высок. Похудению они не способствуют, а служат искусству приготовления пищи. На то они и кулинарные жиры или масла. А насчет медицинских показаний, то увы: по последним данным, маргарины в большей степени, чем сливочное масло, способствуют развитию атеросклероза, повышению холестерина в крови и образованию холестериновых бляшек.

Миф 12 Слишком полных людей нужно лечить насильно

Они не могут отказаться от еды, как наркоманы от дозы или алкоголик от рюмки водки, потому что ожирение – это болезнь. Пищевые невроты действительно существуют. Но лечить от ожирения насильно – очередной перебор, с которым не согласны и закон, и медицинское сообщество. Впрочем, у проблемы пищевых невротов есть еще две крайности.

В первом случае, человек после еды просто бежит к унитазу, чтобы тут же удалить из себя все, что было съедено за ужином. Представители второй группы садятся на фантастические по сложности диеты, которые вообще никто не может осилить и, срываясь, утешают себя тортом и шоколадом, набирая вес еще больше. А ведь существует масса диет: и мало-жирных, и низкоуглеводных, которые ведут к реальной потере веса. Нужно только подойти к проблеме вдумчиво, серьезно и расчетливо, проведя необходимую подготовку, а по возможности и получив консультацию диетолога.

Известна и вторая дюжина мифов и легенд о диетах и похудении, но о них мы расскажем в следующих номерах нашей газеты.

Владимир Пищалева

Весенние диеты, или как похудеть к лету

Диета на капустном супе

Всех желающих похудеть можно разделить на две группы. Большая их часть считают, что сбросить лишний вес значительно легче при высоком жизненном уровне: при отсутствии материальных проблем возможностей и средств для похудения предостаточно. Другие думают наоборот: при постоянной заботе о хлебе насущном человек более дисциплинирован, собран, ему некогда раскачиваться и прохлаждаться. Взявшись за какую-то проблему, например, за избавление от лишнего веса, он доведет дело до конца.

Капустная диета примиряет обе стороны. И при высоком жизненном уровне, и в том случае, когда доходы не очень велики, демократичная капуста вне зависимости от цикла диеты украшает любой стол: и в доме обеспеченного человека, и в комнате временно бедного студента. Другое дело, что толстый кошелек позволяет быстро приготовить дорогое изысканное блюдо. Зато кошелек тощий стимулирует его владельца избраться диетические утешения, достойные всяческих похвал и по качеству, и по вкусу. Автор всегда проверяет методику и течение диет на себе. Это наша работа – анализировать и оценивать новомодные диеты и немедицинские способы похудения. А вот вас, уважаемые читатели, просим на себе с неизвестными новомодными диетами не экспериментировать. Пусть другие сначала набьют шишки и подскажут, где подстелить соломки. Тогда новая диета станет для вас относительно безопасной.

Кстати, надеюсь, что к советам лечащего врача о влиянии новой диеты на ваше здоровье вы, безусловно, прислушаетесь. А абсолютно здоровых людей, мы к сожалению, встречаем крайне редко. Конечно, несколько лишних килограммов веса – это еще не болезнь. Чего нельзя сказать про ожирение. И нам не лень повторить, что консультация врача необходима, когда похудеть хочет человек с хроническими или временными проблемами со здоровьем.

Диета на капустном супе – это комплекс питания, основанный на капустном супе, «легких» низкокалорийных овощах и фруктах (о которых мы писали в предыдущих номерах газеты), а также обезжиренных молочных напитков в качестве дополнения. Жиры в этой диете практически исключены. А сахара (углеводы) присутствуют в минимальных количествах.

По английским источникам, этот способ потери веса несколько отличается от привычной диеты на капустном супе в России. Но в целом диеты похожи, как две сестры.

Итак: Недельный план режима питания

День первый

- Капустный суп (не менее 2 порций)
- «Легкие» фрукты в неограниченном количестве
- 1 стакан обезжиренного молока или обезжиренного йогурта
- Чай или кофе без сахара

День второй

- Капустный суп (не менее 2 порций)
- «Легкие» овощи в неограниченном количестве
- 1 шт. вареного картофеля без масла
- 1 стакан обезжиренного молока или обезжиренного йогурта
- Чай или кофе без сахара или с искусственными сахарозаменителями
- 1 ст. ложка соевого соуса в качестве дополнения к овощам

День третий

- Капустный суп (не менее 2 порций)
- «Легкие» овощи в неограниченном количестве
- «Легкие» фрукты в неограниченном количестве
- 1 стакан обезжиренного молока или йогурта
- Чай или кофе без сахара
- 1 ст. ложка соевого соуса в дополнение к овощам

День четвертый (самый сложный)

- Капустный суп (не менее 2 порций)
- 5–6 бананов в обязательном порядке
- 6–8 стаканов обезжиренного молока (1 стакан молока можно заменить на 1 стакан йогурта)

День пятый

- Капустный суп (не менее 2 порций)
- Рыба, приготовленная без жиров (в любом количестве)
- Курица (в любом количестве)
- Помидоры (не более 6 плодов)
- 1 стакан обезжиренного молока или обезжиренного йогурта
- Чай или кофе без сахара
- 1 ст. ложка соевого соуса в качестве дополнения к рыбе или мясу курицы

День шестой

- Капустный суп (не менее 2 порций)
- Рыба, приготовленная без жиров (в любом количестве)
- Курица (в любом количестве)
- «Легкие» овощи в неограниченном количестве (включая помидоры, которые в другие 5 дней запрещены)
- 1 стакан обезжиренного молока или йогурта
- Чай или кофе без сахара
- 1 ст. ложка соевого соуса в дополнение к овощам

День седьмой

- Капустный суп (не менее 2 порций)
- «Легкие» фрукты в неограниченном количестве
- «Легкие» овощи в неограниченном количестве
- 1 стакан обезжиренного молока или йогурта
- Чай или кофе без сахара
- 1 ст. ложка соевого соуса в дополнение к овощам

А вот и рецепт капустного супа, на котором строится эта диета.

Английский капустный суп

1 кг капусты (любого сорта), 3 л воды, 4 небольшие моркови, по 150 г корней петрушки и сельдерея, 2 луковицы, 2 крупных помидора, 1–2 лавровых листа, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 2 ч. л. растительного масла, 1 ст. ложка муки, измельченная свежая зелень, 2 вареных яйца, соль и перец по вкусу.

Сварить капустный бульон. В начале варки добавить половину очищенных и нарезанных корней, предварительно обжарив их на сковороде на растительном масле. Через 10 мин после начала варки добавить соль.

Бульон варить при слабом кипении 15–20 мин, потом процедить.

Лук очистить, нарезать и положить в глубокую сковороду или кастрюлю с толстым дном. Добавить вторую часть измельченных корней и морковь, мелко нарезанные (или измельченные в пюре помидоры), 3–4 ложки овощного бульона и потомить 10 мин. Затем прибавить муку и снова слегка поджарить или потомить.

Перелить овощную смесь в основной бульон, положить лавровый лист, влить уксус и варить еще около 5 мин.

Перед подачей на стол в тарелку с супом положить 1 ст. ложку нежирного йогурта или кефира, измельченное яйцо, укроп или зелень петрушки.

Подавать суп можно как горячим, так и охлажденным, – в зависимости от сезона и температуры за окном.

Рецепт супа рассчитан на 6 порций.

В российском варианте диеты на капустном супе измельченную вареную капусту можно оставить в бульоне. И тогда этот вариант будет напоминать рецепт классических постных щей. Но мы все же предлагаем вам вариант диеты именно в ее английском варианте.

Надеюсь, что эта диета поможет вам избавиться от нескольких лишних килограммов этой весной.

Владимир Пищалева

Будем снова искать, кто виноват? А что делать?

Недавно в Твиттере наткнулась на аккаунт американки иракского происхождения Нахрен Ахвейи. Слежу за тем, как развиваются ее представления. 19 марта она рассуждала о том, что «иностранный вирус неестественного происхождения неслучайно появился накануне выборов (в США)». Потом появились теории о том, что «коммунизм использовал вирус для разрушения нашей экономики»: «1. Распространи вирус. 2. Продай средства защиты. 3. Продай вакцину. Разрушь нашу экономику». 5 апреля она уже ищет виноватых в том, что они не спешат на помощь Америке: «Почему весь мир не отправляет США медицинские товары прямо сейчас? Нам ведь даже не надо просить об этом. Мы ведь страна, которая всегда приходит первой на помощь...».

Вот тут не сдержалась. Попробовала объект наблюдений раскрыть сверхсекретные данные о том, к кому США спешили на помощь.

В ответ – молчание. Видимо, просьба не вспоминать в контексте помощи Ирак или Афганистан возымели действие.

Сегодня президент Трамп пригрозил ВОЗ сокращением американских контрибуций. Мол, финансируют организацию, в основном США, а помогает она, в основном, Китаю. Согласно официальной информации ВОЗ, США действительно возглавляют список доноров. Но это лишь 14,67% от общего бюджета организации.

А черной Америке кого винить в том, что подавляющее большинство жертв пандемии именно среди них, о чем говорит CNN? Да, сначала среди инфицированных преобладали белые. Даже появился миф о разном воздействии вируса на разные нации и расы. Мол, это вирус «белых». Ничего подобного. Просто среди нас, «белых», гораздо больше лиц с потенциально более широкими возмож-

ностями ездить по миру. А потом «мы» стали возвращаться домой и с трапов самолетов их повезли другие люди, те, кто, в основном, ездит в метро.

В результате, в США из 400 с половиной тысяч инфицированных большая часть заболевших – представители меньшинств. «Вашингтон Пост» пишет, что 70% умерших – представители афроамериканцев, которые составляют всего 32% населения штата. В Мичигане афроамериканцы составляют 14% населения, но 40% от 845 жертв вируса.

45-й Президент США Дональд Трамп не изменяет себе. Он ищет причины не в том, что в условиях пандемии меньше шансов на выживание у тех, кто и до этого плохо питался. Он ищет вину в другом: Китае, ВОЗ, России, Европе.

Но эта проблема типична не только для США. Просто в каждой стране есть свои уязвимые группы.

В России, по ситуации на начало апреля, из 8672 заразившихся более 5000 находятся в Москве, где, как говорится, сходится большая часть турмаршрутов с их чартерами. Это статистика, опубликованная ТАСС. Единственный способ сдержать распространение заболевания – карантин, чтобы те, кто имел возможность легко перемещаться по миру, не стали основной причиной распространения заразы вглубь страны.

В Украине, например, эпидемия больше всего поразила те регионы, куда после закрытия границ стали возвращаться те, кто был на заработках в Польше, Чехии, Италии. Наиболее инфицированные регионы, согласно официальным данным Минздрава страны, – Киев и запад страны. При этом Финляндия сейчас серьезно обсуждает возможность организовать приезд сезонных рабочих из Украины для работы на финских сельхозугодьях.

Все эти годы трудовые мигранты из Украины были весьма удобной сезонной рабочей силой. Весной приехали – осенью уехали, а тем, кто попытался остаться в статусе соискателя убежища был гарантирован весьма быстрый отказ в убежище и добровольно-принудительная депортация.

Остается надеяться, что политики и чиновники, которые будут отвечать за это решение, имеют доступ к информации о положении дел в Украине не из мейнстримовых СМИ этой страны с их тенденций, как у Трампа, искать виновных на какой-нибудь чужой полянке.

Или, если уже об этом зашла речь, как насчет предоставления гарантий этим временным рабочим в доступе к лечению на том же уровне, что требуется тем гражданам стран-участников ЕС, кто потенциально может оказаться инфицирован COVID-19?

Оксана Чельшева

Карантинная занятость и метод «помидора»

Я пережила первую неделю самоизоляции. Предварительные выводы неутешительны: так жить нельзя. «Самоизоляционные» дни пролетели незаметно, и чтобы следующая неделя не прошла столь же бессмысленно, пора навести порядок в своей внезапно свободной жизни.

Что я успела сделать за пять рабочих дней на удаленке? Я нарабатывалась. Я почти без перерыва сидела за ноутбуком: задания сыпались, как из рога изобилия. Стоило в течение дня отвлечься на телефон или на простейшие домашние хлопоты, как начинались приступы угрызений совести. В итоге я толком не отдохнула, а из собственных не относящихся к работе дел мало что успела: написала пару статей, провела три домашних тренировки, вымыла балкон и в режиме онлайн научила друга тушить капусту.

Выяснилось, что трудиться на удаленке надо уметь. Мало уткнуться в компьютер утром и нажимать на клавиши до глубокого вечера. Требуется основательная адаптация и места работы, и самого трудового процесса. О том, как это сделать, мне рассказал старинный приятель как раз тогда, когда в прошлый понедельник мы с ним с энтузиазмом тушили капусту в режиме онлайн, то есть каждый на своей кухне. Выслушав мое недовольство по поводу того, как мало мне удалось сделать за неделю, друг провел онлайн-обу-

чение азам организации дистанционной работы.

«Раздели время на рабочее и нерабочее. Определи количество часов и график, который удобен твоему работодателю. Возможны варианты: 1) работа по офисному сценарию, например, с 9 до 18 с перерывом на обед; 2) работа восемь часов в день, с гибким временем начала по твоему усмотрению.

В рабочие часы ты трудись, в нерабочие – не работаешь и занимаешься личными делами.

Определи дела, на которые разрешается отвлечься в течение рабочего дня: приготовить обед, помыть посуду, загрузить белье в стиральную машину. Составь такой отвлекающий список и в дальнейшем старайся его придерживаться.

Организуешь фитнес-перерывы. Выходи на балкон и делай по паре подходов приседаний. (Подсказка из соцсетей: когда-то ежедневная производственная гимнастика была неотъемлемой составляющей производственного процесса. Ее так и позиционировали как «комплекс физических упражнений в течение

рабочего дня для повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомляемости сотрудников». – прим. автора).

Внеси нарядную атрибутику в рабоче-домашний процесс. Организуй специальное место для работы. Переодевайся. Не надо доходить до абсурда и садиться работать в деловом костюме при галстук или в туфлях на 15-ти сантиметровых каблучках, но приготовить одежду специально для рабочих часов – почему бы и нет. Пусть это будет спортивный костюм или шорты с футболкой. А вот чего однозначно не стоит делать, так это шататься по квартире в халате и с лохматой головой. (В всклоченном виде я и так не блуждаю, но повод принарядиться не упущу. – прим. автора.)

Во время работы делай перерывы, но не тогда, когда уже заболит глаза. Освой метод эффективного управления временем, известный под забавным названием «техника помидора». Разбиваешь задачу на 25-минутные периоды – «помидоры» (от итальянского pomodoro – помидор; традиционно таймер на итальянской кухне выпускался именно в виде помидора). Истекли 25 минут – делаешь обязательный пятиминутный перерыв. После каждого четвертого «помидора» делай длинный (15–30 минут) перерыв.

Перестроиться на «помидорный ритм» работы довольно сложно, если есть привычка погружаться в задачу и сидеть над ее решением «до упора». Но стоит потренироваться, и результаты порадуют. Опять-таки, даже за пятиминутный перерыв можно успеть кое-что сделать по дому.

Освоишь технику помидора – переходи к постижению принципа решения пяти задач. Чтобы выполнить большую работу, нужно разбить ее на отдельные задачи и решать их каждый день, методично и упорно. Как только мысль начнет пробуксовывать, откладываешь «упрямую» задачу в сторону и приступаешь к решению второй из списка. Потом к третьей и так далее.

Рано или поздно, но вынужденное затворничество закончится. А вот приобретенное умение правильно распределять свое время останется с тобой навсегда».

Татьяна Любина





Тюрьмы: время освободить

В условиях коронавирусного карантина смогла более эффективно организовать собственное время, в том числе, для переписки с российскими политзеками.

Переписываюсь с **Егором Лесных**. Он приговорен к трем годам колонии еще в декабре 2019 года, однако до сих пор находится в СИЗО-5 г. Москвы. Видимо, останется там до тех пор, пока не будет снят карантин.

Надо сказать, что система «ФСИН-письмо» оказалась очень эффективным способом поддерживать контакт с человеком, который находится в тюрьме в условиях пандемии.

Письма доставляют достаточно быстро. Стоимость отправки – 55 рублей. Столько же стоит оплаченный мною ответ от Егора. Можно добавить фотографию, что стоит еще 30 рублей.

Ответы приходят также без задержек. От момента отправки письма и получения ответа проходит примерно 5–7 дней.

Помните, как в марте прокатилась волна бунтов в итальянских тюрьмах? DW и ряд других СМИ как Италии, так и других стран, очень подробно описывали проблемы переполненности тюрем в Италии, роста количества смертей в результате заболеваний, отягощенных новым вирусом, и, главное, запрет на свидания как основную причину бунтов.

В письме от 26 марта Егор пишет о том, что он болен чем-то, что напоминало респираторную инфекцию, вызванную коронавирусом: «Мы сейчас тоже на карантине, свидания отменили. С адвокатом сложно встретиться. «Надзиратели» в масках. Сегодня члены ОНК ходили, проверяли, слушали жалобы. Помогло соседу – на больницу уехал сразу. Я уже переболел этой дрянью. Жесткий вирус... Легкие до сих пор «булькают», как-то подозрительно себя ведут. Завтра кровь сдаю на анализ по всем показателям. На коронавирус у нас не делают».

Следующее письмо от Егора пришло через неделю: «У нас тут полная изоляция. Сидим тихо. Ни передачек, ни посылок, ни писем от руки, ни адвокатов, ни ОНК. Казарменное положение у «надзирателей». Только эти письма и спасают... Из-за пандемии у нас заморозка. Все на стопе. Я отсюда уеду не раньше середины или конца мая – все зависит от вируса».

В письме, которое я получила вчера, Егор сообщает об изменениях: «У нас тут все немного сдвинулось. Начали выдавать по литру дезинфектанта на утренней проверке для самостоятельной обработки камеры и всех вещей. Просто праздник. Еще просил выдать набор, полагающийся арестантам, у которых нет денег: кусочек мыла, зубная паста, набор одноразовых станков плохого качества, рулон туалетной бумаги 25 метров. Еще хозяйственное мыло давали, но я отказался: у нас имелось. Даже помещения (вне камер) обрабатывали, как и обещали. Хлоркой пахло. Видимо, чем-то брызгали. Вот так и живем».

7 апреля в Телеграмм-канал 112 появилось сообщение о том, что из СИЗО освобожден **Анатолий Филачев**, член-корреспондент РАН и бывший гендиректор АО «НПО «Орион», производителя продукции для Роскосмоса и Минобороны. 70-летний академик, арестованный в 2019 году по обвинениям в растрате, освобожден в связи с опасностью заражения коронавирусом. Апелляционный суд принял решение изменить меру пресечения и отправил Филачева под домашний арест.

В Литве пандемия и вероятность затягивания судебных процессов стали одним из факторов, которые повлияли на решение Апелляционного суда Литвы отменить содержание под стражей **Альгирдаса Палецкиса**, политика, которого держали полтора года в СИЗО под следствием

по делу о шпионаже в пользу России.

Это важные прецеденты, даже если в случае Палецкиса пандемия и риск заражения не были определяющими мотивами изменения меры пресечения.

Физическое дистанцирование – один из наиболее эффективных способов сдерживания пандемии. А поэтому те, кто находится в местах скопления большого количества людей, те, для которых пресловутые два метра – невыполнимое условие, оказываются среди наиболее уязвимых групп. Это, например, центры социального ухода, как для пожилых, так и для бездомных. Так случилось в рижской мужской ночлежке, где в начале апреля было выявлено 27 заразившихся вирусом как среди постояльцев, так и персонала.

Дистанция в два метра стала привилегией для определенных социальных групп среди тех, кто оказался в лагере беженцев или, скажем, тюрьме. Сет Беркли, глава альянса по вакцинам GAVI, недавно дал видео-интервью организации Interpeace, в котором сказал очень простую вещь: «Когда будет доказана эффективность вакцины против COVID-19, она должна быть доступной бедным в равной степени, как и богатым. А для мирового порядка основная задача и проблема – способность думать глобально, а не в категориях закрытия границ».

В этой связи особо встает вопрос о положении в местах заключения. В Канаде отмечают вспышку заболевания в тюрьмах как среди заключенных, так и охраны. Это побудило юристов в Канаде начать кампанию за досрочное освобождение пожилых заключенных. Индонезия приняла решение об освобождении 30 тысяч заключенных. Великобритания рассматривает возможность досрочного освобождения лиц, осужденных за нетяжкие преступления.

Дуня Миятович, комиссар Совета Европы по правам человека, в своем заявлении о необходимости принятия срочных мер для обеспечения прав заключенных в Европе, указывает: «Для предотвращения широкомасштабных вспышек эпидемии в местах заключения, некоторые члены-участники начали процесс освобождения определенных категорий заключенных. Многие другие адаптируют свои юридические системы таким образом, чтобы сократить население тюрем, включая временное освобождение или амнистии, домашний арест или сокращение сроков, а также приостановка расследований и исполнений наказаний. Я настоятельно рекомендую всем странам-участникам использовать все возможные альтернативы взятию под стражу во всех случаях, где это возможно и без дискриминации».

В Финляндии Минюст принял решение об отсрочке исполнения приговоров на срок менее полугодия на период с 19 марта по 19 июня 2020 года. В результате того, что в Финляндии и без пандемии действует принцип смягчения режима в пенитенциарных учреждениях, население тюрем в стране значительно ниже, чем в среднем по ЕС: 103 заключенных на 100 тысяч граждан Финляндии по сравнению с 318 по ЕС. Кроме УДО есть возможность выйти на свободу еще на шесть месяцев раньше срока возможного условно-досрочного освобождения, если человек соглашается на «испытательный институт свободы под надзором» с полным запретом на алкоголь или с требованием наличия постоянно включенного телефона с GPS.

Что же касается Егора Лесных, то, по моему мнению, такие российские заключенные, как он, гораздо полезнее России на свободе с их опытом организации волонтерского движения в защиту животных или бесплатных обедов для бездомных.

Оксана Чельшева

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 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

ФИНЛЯНДИЯ НА ТВОЁМ ЯЗЫКЕ

Переезд в Финляндию
Где найти работу?

Работа и предпринимательство

Жильё • Семья и дети

Финский и шведский языки



infoFinland.fi

ХЕЛЬСИНКИ

AA-группа

Русскоязычная AA-группа «Контакт» (анонимные алкоголики) собирается по вт. и пт. в 18.30 в приходском помещении (seurakun-nan kerhoonho) 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 направлениями, среди которых: • Спортивные балльные танцы • Силовая растяжка • Балет • Детский танец «Альфики» • Детская география • Детский современный танец • Хип-хоп (дети / взрослые) • Стрип пластика • Пилатес • Йога/платес. Мы преподаем на финском, русском и английском языках.

Андрей Арт

Театр танца "Funked Up", Молодежный театр «у nARTера» 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 похудеть и обрести фигуру. Проводим индивидуальные, групповые и семейные занятия. Тел.: 0400-45-0013

«Арткропол» центр искусств

Artakropol ry 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. Тренеры: 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 – monikuluttuuriuus

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 Вуосаари, Урхейлутало. Рук. Анатолий Смолянов, тел.: 040 702 9146

Подвижные игры на спортивных площадках Лассилан Лиикунтаму: 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.

Семейная физкультура в зале: пн. 16.00–16.30, дети от 4 до 5 лет. Зал борьбы Лиикунтамолю. Рук. Анатолий Смолянов, тел.: 040 702 9146.

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

Библиотека русского

клубного общества в Хельсинки

Библиотека открыта во второй половине дня по вторникам, предварительная договоренность по тел.: 040-771 92 52. Helsingin Venäläinen Kauppiyhdistys 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. tanvastudio@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»
Karpalokuja 7 A, 00940 Helsinki Тел: +358 102 19 0 19 0
www.musikantit.fi
www.musikantit.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.musikantit.fi/, 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). **Наше развитие** (nina@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).

Неспешды 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), вт. 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), вт. 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). **Логопедика** логопед. поддерж., 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., пт. 16:00 (Myllypuro). **Волшебная 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., вс.** 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 (Klänneettitie 5), Siilitie (Kettutie 8).

Друзья Культурного центра Sofa

(Kulttuurikeskus Sofan ystävä t ry) www.sofa.fi
Если Вы интересуетесь 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 Sofa и развиваться духовно.

Inkerikeskus

Torikatu 3, 00700 Helsinki (Malmi), 050 436 8227, www.inkerikeskus.fi toimisto@inkerikeskus.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.

ONHAUS- 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 логпеды. 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, Kallivinkinnementie 10, 044 320 0174 Альянса Смирнова

По вт. и чт. с 17.00 – 19.00 роудебли, 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 Тельтвельская, 044 729 2128 Елена Балк

Seniori-kerho в Инкерикескусе 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 – 12.00

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

Парикмахер 040 501 7049 **Массажист** 040 579 6991

В Инкерикескусе есть возможность аренды помещения.

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 развивающие семинары, оздоровительные курсы, занятия йогой в Хельсинки, Ванта. У нас можно пройти интегративное консультирование по широкому кругу вопросов семейной жизни, воспитания детей и личной 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 средством йоги, психологии и других наук и практик. Мы проводим занятия по йоге, асана 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 Owersway ry

Приглашает 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. Основа Аргентинского танго. Доп. инф. тел.: 0445445457, owersway03@yahoo.com. <http://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 Mustakivi leikkipuisto, Хельсинки, Вуосаари (Vedenottamontie, 6). По понедельникам с 17.00 до 19.00 в Perkehelvia Punahilkka, Хельсинки, Яокьяки (Huokotie 3). За другими мероприятиями следите в наших группах: <https://vk.com/klubokhelsinki> www.facebook.com/groups/klubokhelsinki/ и на сайте: www.svkeskus.fi/klubok Контакт. телефон: 045-137 73 74

Кружок «Мать и дитя»

рук. Рената Кент, тел.: 040-732 01 72

Техника плавания для детей с 7 лет в бассейне Малми, тренеры Татьяна и Виталий Костицины.

Водная аэробика для мам по понедельникам в бассейне Итйякескус. Есть свободные места.

Доп. инфо на нашем сайте: www.pikku.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 Хейкстонен. 040 537 0405 e-mail: inkeri.klubi@gmail.com

Клуб любителей музыки и театральный

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

Культурный центр «Кайса» www.caisa.fi

Миконкату 17 С (напротив железнодорожного вокзала) Тел.: 09-169 33 16, e-mail: caisa.tiedotus@hel.fi

Клуб айкидо Такемузу www.takemus.fi

Производим набор мужчин, женщин и детей с любым уровнем подготовки для занятий традиционным Айкидо. Расписание занятий: Четверг 19.30–21.00 Суббота 13.00–14.30. Адрес проведения: Liikuntamylly (метро Myllypuro). Доп. инф.: Тел: 0458939330 Сергей vlaserg01@gmail.com Группа ВК: Такемузу – 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, СТРЕЧИНГОМ (растяжка). Время и место занятий по индивидуальной договоренности. Рук. Александр, тел.: 040-732 70 86, triskelionkungfu@hotmail.com

Клуб любителей авторской песни Юката

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

лотеранских приходов Хельсинки

Добро пожаловать все желающие познакомиться с финской лотеранской церковью!

БОГОСЛУЖЕНИЯ на русском языке каждое воскресенье в 12.00, в **Matteuksen kirkko** (Turunlinnantie 3, Itäkeskus, напротив библиотеки Stoa).

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

Занятия для мам и малышей в Matteuksen kirkko: Понедельник: Стречинг Мама и Малыш + Пилатес и Дыхательная гимнастика, Среда: Фитнес Мама и Малыш, Четверг: Логоритмика 1, Суббота: Логоритмика 2. Все группы собираются в Matteuksen kirkko. Вход открыт с 10:00, начало занятий в 10:30. Занятия проводятся бесплатно.

Группа по изучению Библии проходит каждый вторник в Matteuksen kirkko, 18-20 и по воскресеньям, после окончания мессы, 14-16.

Молодежные встречи по четвергам 18-20, по адресу Ruoholahdenkatu 16 (не далеко от станции метро Kamppi). Общение, игры беседы.

Идет запись в молодежный лагерь: В лагерьном центре Lohiranta 28.2.-1.3.2020. Стоимость лагеря 30€. Приглашаются молодежь от 14 до 22 лет. Запись по электронной ссылке, которая опубликована на страницах нашей работы или в электронной рассылке.

Следите за нашими событиями на странице: www.helsinginseurakunnat.fi/ru и на сайте наших прихожан: www.luterane.fi Наша группа ВКонтакте: Лютеранство в Финляндии по-русски. Связаться с нами evl.fi.ru@gmail.com

Международное общество поддержки

молодежных инициатив «Логрус»

Naaraniemenkatu 7-9 B, офис 1222. Телефон 050-533 33 26, 046-811 27 38 www.Logrus.fi, Эл. почта: 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 профессиональными модели и модельера. Итог – участие в финальном шоу и уверенный шаг по подиуму своей жизни, свой индивидуальный стиль и, возможно, личный бренд. Продюсер Ольга Сванберг 0505333326. Запись на кастинг в новый сезон проекта logrus.info@gmail.com.

Театральная студия. Продолжаются занятия в театральной студии, осуществляются постановки на русском и финском языках. Приглашаются желающие познакомиться себя в качестве актеров, декораторов, костюмеров, сценаристов, свето- и звукорежиссеров. Ведущая Аквиле Рузгита 0452656332.

Видеостудия. Продолжаются занятия в видеостудии. Навыки владения видеокамерой не обязательны. Ведущий Евгений Камардин 0504535288.

Психологическая консультация в помощь русскоязычным семьям. Информация на сайте www.psihologia.fi.

Услуги устного переводчика. Справки по телефону 0505333326.

Международное молодежное

общество «Калейдоскоп»

Тел.: +358 50 530 64 20, ry.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 и на инд. занятия по физике и математике.

Международная творческая Группа «Тайвас»

Руководитель Елена Лапина.Балк e-mail: pod-nebom-edinyum@yan-dex.ru, сайт: www.taivas.ucoz.ru, GSM: 040– 551-6014 Литературный альманах мировой русскоязычной диаспоры «Под небом единым» сайт: www.pod-nebom-edinyum.ru Издание авторских сборников, создание авторских страниц на сайте для членов ассоциации «ТАЙВАС».

Многокультурный семейный центр

www.yhteisetapsemme.fi Учредитель: Наши общие дети.

Директор: Элла Лазарева, +358 50 3782461, ella.lazareva@yhteisetapsemme.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 мама и малыш работает по пн. с 10.00 до 14.00

онов Финляндии. Русские тематические мероприятия открыты для всех. **Следите за нашими событиями по всей Финляндии:** www.venajaseura.com > Tarhatumat

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

Общество друзей Свято-Троицкой церкви
Группа в ВК: vk.com/pkky1827
Группа в FB: 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 Email: ipersm.anna@pp.inet.fi
Зам. председателя: Людмила Хухтиниеми, 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 заказ.

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: инсценировки, экскурсии, культпоходы, чаепития. Ребенок имеет возможность углубить знания русской и финской культуры. Рук. кружков: Алла Лаппала 040-563 51 61, Марина Данкова 044-529 86 50.

Русский 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/vtkk1977/events/?ref=page_internal
Адрес: РЦНК г. Хельсинки (Nordenskiöldinkatu 1, 00250 Helsinki) Тел.: + (358) 9 436-0043, 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

Русский Культурно-Демократический Союз р. о. Русский дом
Sörnäisten Rantatie 33 D, 5 этаж. Тел.: 050-343 60 96
www.vkdl.fi E-mail: rkds@vkdl.fi

Исп. директор Рейно Бюркланд. Председатель Ююсти Кослофф
Предлагаем услуги в оформлении бланков **по интернету** для обмена и получения заграничного паспорта гражданам РФ. Также печатаем доверенности, различные справки, делаем копии.

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 лАРТера». 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. www.sadko.fi,
Исп. дир. Рейно Бюркланд. Предс. Юрий Мельников, тел. 040 502 7425.
Координатор Лариса Малмберг, тел. 050 443 4373.
Канцелярия РКДС/Садко, тел. 050 3436 096, sadko.vkdl@gmail.com

РАБОТА КРУЖКОВ И СТУДИЙ
РУССКИЙ КЛУБ САДКО. Sörnäisten Rantatie 33 D, 5 эт. **СБ. Вокальный ансамбль «Колокольчик»** 11:00. Рук. Людмила Р. тел. 044 020 6511. **ПН. Ср. Чт. Математика.** Преп. Светлана Ш. тел. 044 982 9336. По расписанию преп. **Фортпеллини класс:** преп. Сергей С. тел. 040 519 4819.

KALLANEN NUORISOTALO. VUOSAARI. Pohjavedenkatu 5. **СБ. Преп.** Валентина Л. тел. 045 865 7750. Рук. эз. Словарики, учимся читать 10:00 дети 3-5 лет. Первокласска, 10:50 дети 6-8 лет. Математика 11:45 дети 3-5 лет. Подготовишки, учимся писать и читать 12:40 дети 5-6 лет. **ВС. Музыкальный Колобок:** 11:10. дети от 4 лет, Преп. Ольга Т. тел.050 408 4348. **Рисование** 10:00. **Умелые ручки** 11:00 и 12:00 дети от 2 лет, преп. Вероника Д. тел.040 5687311. **Худ. гимнастика:** 9:30, 10:15, 11:00 дети 3,5-5 лет, 11:45 дети 6-9 лет. Преп. Лариса Р. тел. 040 514 9352. **Рус.яз. АБВГДейка** 9:30дети 3-5 лет

Математика 10:20 дети 4-6 лет. **АБВГДейка 2** 11:10 дети 5-6 лет. **Рус. яз. 1 кл.** 12:05
дети 6-8 лет. **Ментальная арифметика** 13:00 дети 6-12 лет. Преп. Валентина Л.

«Щелкунчик», балет: 13:00 Преп. Ева М. тел. 040 529 3209.
NUORISOTALO MERIRASTI. Jaluspolku 3. **Студия эстрадного танца «Роза ветров»:** Вт. 17:00 мл.гр. 18:00 ср.гр.19:30 ст.гр. **СБ.** 9:30 дети 5-7 лет. 11:00 дев. 11-13 лет, 12:30 дев. от 14 лет. Преп. Анна А. тел. 044 306 8561.

VESALAN NUORISOTALO. Tuuskalankuja 4. **ВТ. Худ. гимнастика:** 16:30 дошк. **СБ. Худ. гимнастика:** 10:30 дошк. Преп. Лариса Р. тел. 040 514 9352. **Математика:** с 9:00. Преп. Светлана Ш. тел. 044 982 9336.

MYLLYPURO NUORISOTALO Yläkivenrinne 6, 00920 Helsinki. **СБ. Студия Вост. танца «Фируза»:** 10:30. Взрослая гр. Преп. Нелли Т. тел. 044 2361 783.

KONTULAN NUORISOTALO, Ostostie 4. ВТ. Студия восточного танца «Фируза»: 17:30. **Фитнес - курс, взр.** 17:00. *Преподователь Роман Кудинов, тел. 040 938 1455*

KALASATAMA, Vanha talvitie 19a. ПТ. Студия эстрадного танца «Роза ветров». Ср. гр. 17:00 дев. 11-13 лет. Ст. гр. 18:15 дев. от 14.

Русскоязычное академическое общество
Тел.: 050-530 36 76, факс: 09-629 759
www.researcher-at.ru E-mail: 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).

Русскоязычные Финляндия (Suomen Venäjänkielisten Keskusjärjestö ry)
Объединение русскоязычных некоммерческих общественно-полезных организаций. На сайте организации собираются самые актуальные переводы анкет KEЛА, Миграционной службы и Бюжи Труда www.svkeskus.fi. Отделения Русскоязычных Финляндия предлагают разнообразную деятельность на русском языке в Столичном Регионе

Семейный центр «Мария»
Расписание занятий и стоимость на сайте: www.perhekeskusmaria.com

Русский, финский, английский языки для дошкольников, школьников и взрослых. Школа Мэри Поппинс для самых маленьких. Школа юных барышень. Школа юных gentlemenменов. 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 (ЛФК) 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

Партнерская организация Русскоязычных Финляндия и Союз Русскоязычных Предпринимателей Финляндия
Председатель Правления Петрова Надежда
Тел.: 045-6385907, 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. Мы ждем не только действующих предпринимателей, но и планирующих начать деятельность. Добро пожаловать!

Союз русских художников Финляндии «Триада»
Почетный председатель – Андрей Геннадиев
Председатель Союза – Михаил Сиймес, тел. 040-961 06 18
Зам. Председателя – Александр Куприянов, тел. 0415357268
Отв. секретарь – Татьяна Перж, тел. 0415405254, 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. секретарю. Надеемся, что Союз «ТРИАДА» будет интересным и полезным для Вас.

Спортивное общество Динамо
Председатель: Петри Новицкий, тел.: 0400-488048.
Информация для контакта на сайте: www.dynamo.net
VOILEЙБОЛ. 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 ry
Проводится набор девочек и мальчиков 11–15 лет. Спринтерский и барьерный бег, бег на выносливость, прыжки в длину, высоту и т. д., хорошая общефизическая подготовка, спортивный, как более быстрые ноги – приходит! Тренер Анатолий 0400-258 355. Также набор детей 5–7 лет, тренер Витко 045-610 33 83

Спортивный клуб «Унифайт клуб Хельсинки»
vk.com/ufb2015 Александр Вартиайнен 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
приглашает на интересные занятия детей всех возрастов и родителей. Клуб работает в спортивно-досуговом центре GRANITTI, в районе Пихлямяки по адресу Graniittitie9, Helsinki. До зала ходят автобусы 550, 71, 79.

Настольный теннис для детей от 5 лет (оздоровительные и соревновательные группы), от 40 €/месяц. Тренировки каждый будний день и в воскресенье.

Йога с Александрой Крыловой по средам в 18.30 и воскресеньям в 9.30
Гимнастика с элементами акробатики с Ларисой Рингинен 35 €/мес по понедельникам в 18.00.

Клуб молодежи инициатив, для подростков от 13 лет.
Полное расписание на сайте: www.svkeskus.fi/spinniskola
E-mail: maunulanspinni@gmail.com

Среднеазиатский клуб «Юлдус» – Keski-Aasian kansojen yhdistys «Juldus»
Наш клуб для всех выходцев 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 «Юлдус» приглашает всех желающих. Вас ждет теплый прием и все можно пообщаться на родном языке. Тел.: 050-368 33 61 (18:00-20:00), e-mail: mavlouda@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», «Jakomäki», «Tikkurila». Занятия проводит тренер по плаванию Марина Воутилайнен, тел.: 050 5201852, e-mail marivou@mail.ru

Танцевальный коллектив Анис
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
Товариство українців у Фінляндії (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 «Калина». Запрошуємо до нас усіх, хто цікавиться культурою та актуальними подіями в Україні, а також розвитком українсько-фінських зв'язків. Мови спілкування – українська, suomi, російський. Сторінка у фб – Товариство українців в Фінляндії. Голова Товариства – Деніс Перцев (040 550 3129).

Финское общество Периха
Литературно-просветительский центр
Takomotie 21 A 7 00380 Helsinki www.roerich-finland.org
roerich.finland@gmail.com / Тел.: +358 442937161
Председатель Мира-Валентина Лимматайнен

Финляндская ассоциация русскоязычных обществ ФАРО
Председатель: Наталья Нерман
www.faro.fi Электронная почта: info@faro.fi / faro.svyll@gmail.com
Исполнительный директор Станислав Маринец, 045 652 7869

Финляндское русскоязычное литературное объединение р. о.
<http://balticwaves.ucoz.ru> Председатель Правления Соломон Кагна, тел. 050 3375 127 e-mail: 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

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

Фонд Cultura
Культурная деятельность фонда Cultura обновляется, и культурная гостиняя открыта на новом месте по адресу: Lintulahdenkatu 10. Следите за событиями на нашем сайте: www.culturas.fi

Молодежное общество Alliance
iskander_lazar@yahoo.com, alliance2002@bk.ru
Справки по тел.: +358 44 3644030.
Приглашаем в Кружки
Подача заявок на e-mail: alliance2002@bk.ru

Литературная интернет-газета Финляндии «Северная широта»
проект «Эмигрантский просpekt». Председатель организации: Виктория Мисаилова, + 358 503301853 Главный редактор: Геннадий Михлин, + 358 440080913
www.sever-fi.ru SKYPE: sever-fi

Хоккейный любительский клуб «Спартак Хельсинки»
www.spartak.fi эл. почта: 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, двуязычный коллектив, дружественная атмосфера.
Справки по тел.: 040 563 9 563.

Христианский русский клуб «Слово»
Аннатату 7, Хельсинки
e-mail: liia.kaitanen2@mail.ru www.rus.adventist.fi
Приглашаем детей от 10 до 15 лет в подростковый клуб «Следопыт».
Доп. информация: 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

Шенгенская лига квн
www.kvn.fi Тел.: 040-54 15 222, e-mail: finn@mail.ru
Приглашаем всех веселых и находчивых в команды, а команды на игры КВН Финляндии

Школа начального обучения фигурному катанию на коньках при НСК
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@kolumbus.fi).
Регистрация: luiselukulou.hsk@gmail.com,
www.hsk.fi/luiselukulou

Gymi lasten ja nuorten kuntoklubi
Тел. 045 1333885, www.gymi.fi
Детский и подростковый клуб приглашает девочек и мальчиков в разнообразные спортивные секции и кружки. Также имеются особые предложения для взрослых. Преподávají на финском, английском и русском языках. Танцевальные курсы: GymiBreak&HipHop-Workshop Занятия проводятся в GymiKampin, Sähkökatu Suomalainen Voimisteluseura га тел.: 050 467 9111, 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 Мюллуупуро, Корсо, Юлсто, Тиккурилла, в центре Хельсинки и Эспоо. Справки по тел.: 050 467 9111 и электронной почте: voimisteluseura@gmail.com. Доп. инф.: 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: Rapakiventie 10 E, 00710 Хельсинки, "TurvaSatama"
Подробности в нашей группе в Facebooke: TurvaSatama

ВАНТАА

Клуб для детей и молодежи «Радуга»
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 гу и Хельсинкским православным приходом. Вечера проводятся по вторникам два раза в месяц. Вечерняя мирянским чином в 18:30 и беседа на русском языке в 19:00-20:00. Дополнительная информация на сайте прихода 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; синтезатору; пиано; гитаре; акустическая, электро-, бас-гитара; пение; музыкальная теория и соль-феджио.

Отделение Русскоязычных Финляндия
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

ЭСПОО

Ассоциация бизнесменов-иностранцев в ЕС
Адрес: Tulinkinkuja 3, 6 этаж, офис 616, Эспоо (Леппяваара)
тел. 0400 237 060 или 044 9648957, 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: Kirrainkuja 1, 02320 Эспоо (15 мин езды от Кампри). 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 «Почемучки» (для детей от 4-х до 6-ти лет) / Кружок краткосрочного пребывания «Pikkutontut» (для деток, не посещающих детский сад) / Кружок для деток с особенностями развития (от 3-х лет) / Студия «Лингва» / Кружок русского языка (для детей от 5-ти лет) / Кружок английского языка «Happy English» (для детей от 3,5 лет) / Кружок украинского языка (для детей от 4-х лет) / Кружок развития речи (для детей от 3-х до 5-ти лет) / Кружок «Логопедическая мозаика» (для детей от 4-х лет) / Кружок обучения чтению «Волшебные кубики» (для детей от 3-х лет) / Математический кружок «Веселый счет» (для детей от 4-х лет) / Музыкальная студия / Вокальный кружок (для детей от 4-х лет) / Обучение игре на фортепиано, аккордеоне, гитаре (для детей от 4-х лет) / Театральная студия / Театр «Маски» (для детей 3–15-ти лет) / Кукольный театр «Пинокио» (для детей 2–3-х лет) / Студия хореографии и пластики / Танцевальный кружок (для детей от 3-х лет) / Игровая гимнастика (для детей от 4-х лет) / Кружок для малышей с мамами «Мама и я» (для деток от 1-го месяца до года) / Студия изобразительного и прикладного искусства Кружок «Рисуюем играя» (для детей 3–5 лет) / Кружок изобразительного искусства (для детей от 6-ти лет) Семейный кружок «Бумажная фантазия» (для детей от 4-х лет и для всей семьи) /

Кружок «Умелые ручки» (для детей от 4-х лет) Во всех кружках открыты группы по возрастным категориям! Ваших детей ожидают профессиональные педагоги с уникальными авторскими программами и с большим опытом работы с детьми! А для родителей мы приготовили «Зажигательное воскресенье!» Пять кружков каждое воскресенье ждут мам и пап! Мы работаем для всей семьи! Подробная информация на сайте www.superkids.fi и по телефону 045-2079609. К нам ездят детки из девяти городов столичного региона! Мы ждем и вас! Добро пожаловать!

Международный Центр HAPPY LAND
предлагает увлекательную и полезную деятельность для детей, подростков и взрослых на разных языках.
Адрес: Merenkulkijankatu 3, (выход с противоположной стороны подъезда F), 02320 Эспоо (100 м от торгового центра Lippulaiva). В нашем Центре каждый найдет занятия по душе и получит помощь в интересующих вопросах. Расписание занятий и дополнительная информация на сайте happyland.fi, по телефону 0400723157 или по эл. почте: info@happyland.fi
Руководитель центра: педагог, психолог, эксперт в области образования Татьяна Долганенко.

Направление «ОБЩЕЕ РАЗВИТИЕ И ЯЗЫКОВАЯ ПОДДЕРЖКА»:
– **Русский язык для дошкольников.** Увлекательные комплексные занятия для детей от 1 года до 8 лет (для каждого возраста предусмотрено своя программа).
– **Русский язык для школьников.** Занятия для младших и старших школьников по развитию и поддержке русского языка.
– **Английский язык для детей.**
Направление «ШКОЛА ИСКУССТВ»:
– **Изо студ**

ЛАППЕЕНРАНТА

Детский клуб «Satumainen lapsuus» – «Сказочное детство»

Лаппеенранта, Каурракути 61 (вход в клуб со стороны улицы Mutkakuти)
Тел.: 044-772 9788 Эл. почта: mail@skazo4noeetstus.com
http://vk.com/skazo4noeetstus

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 Larpeenranta 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.lappeenranta@gmail.com

В Лаппеенранта уже 14-й год успешно работает Русский клуб. Мы регулярно проводим занятия для взрослых и детей, организуем встречи, различные мероприятия и поездки, а также языковые и обучающие кружки. В нашем клубе Вы всегда найдете себе приятную компанию и тему для интересного разговора. Клуб открыт для всех желающих.

ВНИМАНИЕ! В настоящее время и до августа месяца работа кружков в клубе приостановлена.

Двух-дневная поездка на остров Коневец на Ладоском озере в обновленный Коневецкий монастырь состоится 29-30.07.2020 (Приозерск-Сосново-Выборг) Инф. Jarmo Eskelinen 0400-324495

Приглашаем вас 05.08.2020 с 18.00 провести время на стадионе соревнуясь в игре Городки kyykkäparhanta Kirkkoherranlahden kentällä. Из р-на Соснолаhti организуется транспорт в 17.30 от S-market. Инф. Jarmo Eskelinen 0400-324495

Переводческая Ярмарка в 15-й раз пройдет в городской крепости в выходные дни 15-16.08.2020. Интересная программа. Работает кафе «Рубль»-предлагаются блины,выпечка,напитки.

После канкул приглашаем в кружки и группы Русского клуба детей и взрослых:

Кружки для детей дошкольного и младшего школьного возраста по поддержке и изучению русского языка и культуры Инф. по работе детских кружков-Ольга тел. 0400 758416

Для взрослых: У Савоара - Инф. Светлана тел.050 501 4427

Женский хор Тальянка - Инф. Надежда тел.045 158 8358

Гимнастика оздоровительная для женщин - Инф. Ольга, тел.: 046 810 4340

Добро пожаловать в кружки и группы Русского клуба г. Лаппеенранта. Занятия и встречи проводятся по адресу: Sammonlahti, Sammontori 2, 2krs. Kulttuuritila "KOMPASSI"

EKVY Ry

Южно-Карельское русскоязычное общество

Участие и благотворительных Ярмарках в Православном Приходе при Храме Покрова Богородицы и проведение чаепития после воскресных божественных Литургий.

Председатель правления Ингрид Васина, тел.: +358 50 556 88 89, организатор Елена Юола, тел.: +358 40 579 17 82, email: info.ekvy@gmail.com

facebook Pokrovan Venäjäläinen Yhdistys Ry или Храм Покрова Богородицы в Финляндии

ЛАХТИ

Многокультурный центр Multi-Culti

Räijänteenkatu 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.nuoriolahti.net / multi-culti

Photography and Art Society ry (Ориаматтила)

проводит набор на курсы фотографии по направлениям «Основы фотографии», «Портрет», «Репортажная фотография», «Основы студийной фотографии». А также набор в кружок «Ручные инструменты для старинных и плотничных работ. Изучение и реставрация старинных ручных рабочих инструментов». Доп. инф.

по телефонам +358451235205 и +358449572214 и email: taip_ry@yahoo.com

Mikkelin seudun maahanmutajatyön tuki Mimosa ry Monikulttuurikeskus Mimosa

Anni Swaninkatu 8 50100 Mikkelii

Tel.: 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 Порвoo. 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

LALAFА 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 €/мес. Регистр. и доп. инфо по e-mail : lalafa.info@gmail.com Тел. 0415387050

ПОРИ

Многоязычное общество Сатакути Isolinankatu 24, 28130 Pori Открыто пн – пт с 9 до 18.

toimisto@monikulttuuriyhdistys.fi www.monikulttuuriyhdistys.fi

Многоязычное Общество Сатакути 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 азав до продвинутого (0-A2). – Широкий выбор курсов и кружков по интересам для детей и взрослых, а так же эстонский клуб и клуб для англоговорящих. – Тематические культурные мероприятия и многое другое.

Контакты: Пирьо Вирта-Ява, руководитель деятельности (фин-англ), тел.:040 538 6373, piirjo.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 листка 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 режиссерпостановщик – 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.russfin.com

turku@yandex.com, т: +358 405393733

Председатель: Виктор Герман

Русский клуб Турку 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. Пелтойнен.

Юридическая консультация: профессиональный юрист консультирует по вопросам организации бизнеса по тел.: 0415053594 или по скайпу, Евгений.

Психологическая консультация: дипломированный психолог консультирует по телефону 0466404822 или скайпу, Валерия.

Предложения и справки по тел. 0405189367 Алексея.

Photography and Art Society ry и Photo club Turku

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

Дополнительная информация по телефонам +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 (Orminkuja 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 Staudacher. Тел. 045–344 1808 (нем., англ., фин.).

Физкультура и дыхательная гимнастика по Стрельниковой: сб. 17.00–18.30. Рук. Светлана Зенева. Тел. 041-727 9513.

Занятия проводятся в HARIITUN 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. Radiomiehenkatu 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 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 Подготовительная школа для детей 6–7 лет

Логопедические занятия Наши филиалы работают в Runosmäki,

Lauste, Jäkärä и Jyrkkälä.

Baby Klubi Plus ry

Turku, Fiskarsinkatu 7B 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 Монтессори-среда);

* дошкольное образование: русский язык, математика (игровые сценарии, двуполушарная методика О.Соболевой);

* подготовка русскоязычных детей к обучению в финской школе;

* творческая студия: рисование, рукоделие, мастер-классы;

* психология для 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.

В данный момент мы РАБОТАЕМ НА УДАЛЕНКЕ. Все вопросы решаем по телефону и по электронной почте во время работы офисов.

Режим работы офиса общества «Родник» в Хамине: пн, вт, чт и пт с 10 до 14 час, номер телефона 040 7763 177, адрес электронной почты rodnik.silta@co.inet.fi.

Инфоцентр в Вирройки работает пн.-пт. с 10 до 14 часов, номер телефона 041 362 0515.

Председатель Ирина Сарайкина, тел. 046 813 0565. Зам. председателя Татьяна Кобзева, тел. 046 812 3514.

НАШИ КРУЖКИ И СТУДИИ:

В данный момент отменены занятия во всех кружках и студиях во избежание распространения коронавируса до 13.4.2020.

Наши ближайшие мероприятия:

Все ближайшие мероприятия отменены по причине пандемии коронавируса.

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,

- загвоздки в общении с работодателем или профсоюзом и

- другие подобные вопросы,

обращайтесь, пожалуйста, в «Родник»!

Номера телефонов: 05 2345 844 и 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: hyvinka.venajaseura@gmail.com

Русскоязычный кружок матери и ребенка собирается по понедельникам с 17 до 19 по адресу: Kirvesmiehenkatu 12 Hyvinkää

Русско-финский разговорный клуб собирается по вторникам с 11.30 до 12.30 по адресу: Uudenmaankatu 22 Hyvinkää.

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 направлена на помощь и поддержку русскоязычным эмигрантам, в сложном процессе адаптации в финское общество. Консультации, организация кружков и студий по интересам для всех возрастов на русском языке. Культурные мероприятия, спортивные праздники, организация летнего отдыха для школьников и молодежи, походы, групповые поездки, семейные праздники и многое другое. Работа общества построена на добровольной основе. Вместе мы можем многое!

Подать материалы в следующий выпуск «Калейдоскопа» до 06.05.2020 info@spektr.fi

Подпишитесь на новости, на странице газеты «Спектр» в социальной сети Facebook по адресу:

www.facebook.com/GazetaSpektr/

УСЛОВИЯ ПОДАЧИ

Все цены включают НДС 24%

В РАЗДЕЛЫ:

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

(200 знаков вместе с пробелами и знаками препинания): Строчное объявление — 28 евро.

Объявление выделенным шрифтом — 50 евро.

Выделенное цветом или с добавлением графического изображения — 70 евро.

Блок для доски объявлений — 130 евро.

Высота: 55 мм, ширина 55 мм.

Справки по тел.: 040 5043017

Предварительная оплата через банк:

получатель: Spektr Kustannus Oy

DanskeBank: FI6880001970852233, viite: 5018

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

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

Текст объявления с квитанцией об оплате присылать в редакцию: info@spektr.net; или письмом по адресу:

Ludviginkatu 6, 00130 Helsinki

**Новый коронавирус – COVID-19**

Защитите себя и своих близких от инфекции Уменьшите риск заражения

Поддерживая хорошую гигиен

УРОК ФИНСКОГО

Ystävä on kipeä. Друг болен

Sonja soittaa Marjalle

Sonja: Moi, Marja! Mitä sinulle kuuluu?

Marja: Moi! Olen kipeä. Tänään, kun heräsin, minulla oli kurkku kipeä, päätä särki ja oli kuumetta. Hädin tuskin jaksoin nousta sängystä ja ottaa lääkkeen. Sitten soitin terveysasemalle ja varasin soittoaajan. Parin tunnin päästä lääkäri soitti takaisin ja kysyi oireitani. Tässä vaiheessa ei muita toimenpiteitä, kuin kotona pysyminen ja lämpimän juominen.

Sonja: Voi sinua! Tarvitsetko apua? Onko sulla ruokaa ja lääkkeitä?

Marja: Joo, kyllä tässä kaikkea nyt riittää. Parantuisin pian...

Sonja: Kylläpä sinä paranet! Älä huoli! Juo lämmintä mehua, ota lääkkeitä. Ja ennen kaikkea nuku paljon. Uni auttaa! Palataan pian!

Parin päivän kuluttua Sonja soittaa taas

Sonja: Moro! Mikä vointisi on nyt?

Marja: No kyllä yleisolo nyt paranee. Ei enää kuumetta ja yskä helpottuu, vaikka väsyttääkin vielä.

Sonja: Kiva kuulla! Kerro sitten, jos tarvitset jotain. Ja pikaista paranemista!

Marja: Kiitos! Moi-moi!

Соня звонит Марье

Соня: Привет, Марья! Как твои дела?

Марья: Привет! Я больна. Сегодня, когда проснулась, у меня было больное горло, раскалывалась голова и был жар. С горем пополам смогла подняться с кровати и принять лекарство. Затем позвонила в поликлинику и заказала звонок врача. Через пару часов врач позвонил мне и спросил мои симптомы. На данное время не дано других назначений, кроме как быть дома и пить теплое.

Соня: Ах ты! Тебе нужна помощь? У тебя есть еда и лекарства?

Марья: Да, здесь всего хватает. Поправиться бы мне скорей...

Соня: Конечно же, ты поправишься! Не беспокойся! Пей теплый сок, принимай лекарства. И, прежде всего, спи много. Сон помогает! Скоро вернемся к делу!

Через пару дней Соня звонит снова

Соня: Привет! Как теперь твое самочувствие?

Марья: Ну конечно общее состояние теперь улучшается. Больше нет температуры и кашель становится легче, хотя усталость и чувствуется ещё.

Соня: Приятно слышать! Сообщи тогда, если тебе будет что-то нужно. И скорейшего выздоровления!

Марья: Спасибо! Пока-пока!

Медицинская лексика

Mikä sinua vaivaa?

Minkälaista vaivaa sinulla on?

Milloin oireet alkoivat?

Kuinka kauan

oireet ovat jatkuneet?

Yleisolo

Sairas

Toipilas

Больной

Выздоровливающий

Что тебя беспокоит?

Какая неприятность/проблема у тебя?

Когда начались симптомы?

Как долго симптомы

продолжаются?

Общее состояние

Oireet Симптомы

Minulla on nuha/

yskä/ kuumetta

Minulla on flunssa,

lihassärky

Minulla on hengenahdistus

Minulla on pahoinvointi

Minulla on ripuli,

vatsa kipeä.

Minulla on matala/

korkea verenpaine.

У меня насморк/

кашель/жар

У меня грипп,

мышечная боль

У меня одышка

У меня недомогание

У меня понос,

больной живот.

У меня низкое/

высокое давление.

Minua väsyttää

Minua yskittää

Я чувствую усталость

Меня першит, хочется

кашлять

Minua masentaa

Olen kipeä

Я подавлен

Я болен

Minulla on kuumetta

Hengittäminen on vaikeaa.

У меня жар

Дышать тяжело.

Lääkäri sanoo

Älä huoli.

Pysy kotona.

Pese kädet huolellisesti.

Ota särkylääkettä.

Врач говорит

Не беспокойся.

Будь дома

Мой руки как следует.

Прими болеутоляющее

лекарство.

Kipu / Särky

Pistävä kipu

Jomottava kipu

Repivä kipu

Polttava kipu

Sietämätön kipu

Боль

Сильная резкая боль

Ноющая боль

Раздирающая боль

Жгучая боль

Невыносимая боль

Verbejä

Parata (minä paranen, hän paranee)

поправляться, выздороветь

Глаголы



© foto: arco Verch

(глагол 6.типа)

Parane pian!

Pikaista paranemista!

Поправляйся скорей!

Скорейшего выздоровления!

Sairastua + part.

Mitä olet sairastunut?

Olen sairastunut flunssaa

Заболеть

Чем ты заболел?

Я заболел гриппом.

Potea + Part.

Hän potee diabetesta.

Poden kroonista keuhkosairautta.

Hän potee sairautta kotona.

Болезнь, переносить

болезнь, страдать

Он болен диабетом.

Я страдаю

хроническим заболеванием легких.

Он переносит

болезнь дома.

Part. + Särkeä

Hammasta särkee.

Minun päätäni särkee.

Jalkaani särkee.

Болезнь, раскалываться

Зуб болит.

Моя голова болит.

Моя нога болит.

Mihin? + Sattua

Mihin sattuu?

Korvaan sattuu.

Болит

Что болит?

Ухо болит.

Надеюсь, что материал пригодится вам. Будьте здоровы и используйте лексику правильно!

Материал подготовлен преподавателем финского языка Верой Таммела
эл. почта:

vera@veranaservices.fi,
тел.: +358 44 2081696

www.veranaservices.fi

Instagram: www.instagram.com/veranaservices

Facebook: www.facebook.com/veranaservices

Предыдущие публикации можно прочесть

в блоге Veran kurssit:
verankurssit.blogspot.com



VERANA
services

- * Курсы финского языка в малых группах
- * Управление собственной мотивацией в изучении языка
- * Подготовка к YKI-testi
- * Частное обучение в Хельсинки.
- * Уроки он-лайн

www.veranaservices.fi

vera@veranaservices.fi +358 44 2081696

VK:
spektrnet
FB:
GazetaSpektr

СПЕКТР

Рекламный
отдел

Ilmoitusmyynti

Тел. / Puh.

+358 40 504 30 17

ЗНАКОМСТВА

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

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

ПЕРЕВОДЫ

Переводы устные и письменные авторизованные: финский – русский – финский, Быстро, качественно, дешево. М. Мюльпуро (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-wincekey.org

КРАСОТА и ЗДОРОВЬЕ

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

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

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

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

УСЛУГИ

Опытный экстрасенс-ясновидящая. 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 фирм, консультации по налоговым вопросам, балансы, расчет зарплат, отчетность для разных форм собственности. тел. 046 5817528

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

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

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

Самые низкие цены на приставки и подписки для Триколор, НТВ, 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) устраняют любые сбои компьютеров с Windows / Apple, ремонт/замена компонентов, восстановление данных, русификация. Ремонт смартфонов и планшетов с ОС Android. Создание/обслуживание веб-сайтов. Тел.: 050-930 08 01.

Вкусно и быстро 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, 040-571 75 47

ПЕРЕВОЗКИ

Фирма KingLine доставит вас на комфортном микроавтобусе от подъезда в СПб до подъезда в Финляндии и обратно. Вы выбираете место и время отправления! Забудьте о проблемах с границей и багажом!

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

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

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

РЕМОНТ+АВТО



Автосервис ARM Auto Oy

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

Uranuksenkuja 21

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

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, Juvantalmi. Действуют спецпредложения – замена масла и масляного фильтра от 65€, годовое ТО от 130€, скидка на ремонтные работы 10%. Адрес: Kartanonherratie 7B, 02920 Espoo. Тел. 040 124 2393. График работы пн-пт 7.30-17, сб-по договоренности.

ПРОДАЖА

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. Познакомлю 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. Любый уровень. Большой опыт работы. А также репетиторство по математике и другим предметам школьной программы. Объясняю материал как на финском, так и на русском языке Тел. 040 7310057 **

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

РАЗНОЕ

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

Художник Андрей Геннадиев:

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



Профсоюз строителей защищает твои права!

www.rakennusliitto.fi/ru

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

MEDIAKORTTI 2020

Ilmoitusmyynti:
Spektr Kustannus Oy
Puh: 040-504 30 17
info@spektr.fi

Julkaisija:
Spektr Kustannus Oy
Päätoimittaja:
Vladimir Gusatinsky

1/1

1/2

1/4

1/8

1/8

Käynti

Iso

Neliö

Keskik

Lehden koko: Eurotabloid 280 x 400 mm
Painopinta-ala 250 x 370 mm

Palstakoot: 1/37,5; 2/80; 3/122,5; 4/165; 5/207,5; 6/250
Palstojen lukumäärä: 6
Ilmestyminen: 12 kertaa vuodessa
Aineistovaatimus: TIFF, JPG (250 dpi, RGB); PDF (250 dpi, CMYK, 100% fonts)
Painopaikka: Botnia-Print, Kokkola
Sivujen määrä: 20-24
Painomenetelmä: Offset / Coldset
Painomäärä: 18 000-20 000 kpl
Lukijamäärä: 45 000-60 000
Taitto ja ladonta: Spektr Kustannus Oy

Jakelu: Venäjänkieliset järjestöt ja tilaajat, kirjastot ja työvoimatoimistot, kauppakeskukset, ravintolat, 6- ja 7- tien varrella sijaitsevat turistipaikat, rajanylityspaikat sekä Suomen suurlähetystön konsulaattiasastot Venäjällä.

Spektr - Suomen venäjänkielinen kuukausijulkaisu vuodesta 1998

Kustantaja: Spektr Kustannus Oy

www.spektr.fi

Aikataulu 2020		
N:ro	Aineisto pvm.	Julkaisu pvm.
1	8.01.	22.01.
2	5.02.	19.02.
3	11.03.	25.03.
4	8.04.	22.04.
5	6.05.	20.05.
6	3.06.	17.06.
7	1.07.	15.07.
8	12.08.	26.08.
9	9.09.	23.09.
10	7.10.	21.10.
11	4.11.	18.11.
12	2.12.	16.12.