

Заместитель старейшины Хааберсти Юхан Хиндов поздравляет 40000-ного жителя Хааберсти Лауреэн Лаурисоо и ее отца.

Осень в Хааберсти

Хорошая погода заманила к пруду в Ыйсмяэ тысячи жителей Хааберсти, которые пришли насладиться богатой концертной программой и провести с семьей день на свежем воздухе. Список певцов и танцоров вызвал почтение. Как уже стало привычным, начинал концерт задорными ритмами духовой оркестр Центра досуга Хааберсти. Песни Карла Мадиса и Юри Хоменя завели первых танцоров. Юри Хоменя посвятил 2 песни Катти, поскольку она была единственной, которая подпевала его песни. Танцевальные ритмы исполняли девочки из танцевальной студии Терье Трейманн и королева аэробики Катрин Вяли с Гаремом. Затем настал черед Иветты Триоле. Завершал концерт ансамбль Рок-Отель и фейерверк.

Одновременно с концертом проходили спортивные соревнования для детей и молодежи. Семейный день

начался с командного турнира по мегамячу, который оказался очень популярным. Проходило преодоление батутной дорожки и дорожки с препятствиями и стены препятствий для команд и индивидуальных участников.

Призы были от Sporditaht, Arctic Sport и Nordic.

Организатор спортивных соревнований из спортивного общества Калев – технический мастер батута, судья Айн Сепп, руководитель проекта Меэлис Алликас. Помимо спортивных соревнований, проводилась и спортивная викторина.

Палатки здоровья поставили Общество консультантов Лечебное питание Эстонии, Эстонский Красный Крест и клуб некурящих FreshLife.

Лечебное питание давало информацию о здоровом питании и образе жизни, желающим давали индивидуальную консультацию, и

проводили викторину о питании и конкурс рисунков на темы питания. Можно было посмотреть программу слайдов о трендах питания, получить брошюры и памятки о том, что влияет на здоровье сердца. Эстонский Красный Крест знакомил со средствами оказания первой помощи. Можно было получить индивидуальную консультацию, книжки и брошюры по оказанию первой помощи. Представитель клуба некурящих FreshLife Рута Вахи представила проект «Жизни – да! Табаку – нет!» – выступление некурящих велосипедистов-трюкачей Карла Пяррьяэ и Хендрика Вырно, интервью и программа слайдов известных музыкантов. Жителям Хааберсти бесплатно раздавали 3-часовые DVD о здоровом образе жизни, занятиях спортом и отказе от курения.

См стр 2.



Песни Карла Мадиса и Юри Хоменя завели первых танцоров.



Иветта.



Юри Хоменя.



Карл Мадис.

Районная управа Хааберсти приглашает!

В субботу, 11 октября в Ыйсмяэском бассейне (Эхитаяте тез 109а) состоится День семьи с музыкальной терапией.

С 9.00 до 10.30

оказательное занятие – Йога Кундалини, которая объединяет в себе дыхание, движение, упражнения по растяжке и расслаблению, влияя как на тело, так и на настроение и на здоровье в целом. Йога Кундалини – это активная йога, которая укрепляет нервную систему, увеличивает объем легких и устраняет эмоциональные

блоки, которые проявляются в ненужных напряжениях мышц. Влияние тренировок по йоге мягкое и постепенное. Руководит Марика Томберг, учитель по осознанному дыханию и тренер по йоге.

С 11.00 до 12.00

лекция по здоровому образу жизни.

С 12.00 до 13.45 и с 14.00 до 15.45

сеансы Дня семьи в бассейне. В

программе: водная аэробика, плавание, музыкальная терапия, спортивные игры на воде, сюрпризы. Ведущий Дня семьи Яан Кирсс.

Участие в Дне семьи по предварительной регистрации: e-почта age.tamm@tallinnlv.ee, телефон 640 4800. Мероприятие для всех бесплатно!



В пятницу, 3 октября в 11.00 часов рядом с площадкой Русской гимназии Хааберсти (Ыйсмяэ тез 132) состоится открытие Семейной игровой площадки Хааберсти.

**Победители
соревнований Осень в
Хааберсти 2008**

Командная эстафета по преодолению
полосы препятствий.

1. Место – Легион
(Денис, Дима, Аллан)
2. Место – Салями
(Павел, Вова, Саша)
3. Место – Медвежата
(Юрий, Ирина, Данила)

Командный турнир по мегамячу

1. Место – Легион
(Денис, Дима, Аллан)
2. Место – Сегакор Хеллас
(Кадри, Марко, Эйнар)
3. Место – Смайл
(Мария, Арина, Анна)



Жителей Хааберсти приветствовал
старейшина Нымме Райнер Вакра.



Идёт Финальная встреча между командами Легион и Сегакор Хеллас.



Команда Легион – двукратные победители.



Карл Пяррья – «Табаку – нет!».



Очень популярно было лазание по канату.



Королева аэробики Катрин Вяли.



Юхан Хиндов с представителем Центра досуга Мариан Вага, которая собирала деньги для улучшения
жизни сурикатов в зоопарке.

Издатель: Управа Хааберсти
Эхитаяте тез 109а, ТАЛЛИНН
Тел: 640 4806
Е-почта:
yllar.meristo@tallinnlv.ee
Тираж 18 000
Типография: АО ПРИНТАЛЛ

В августе муниципальная полиция возбудила 53 дела о проступке, из них 3 дела о нарушения закона о благоустройстве, 1 дело о нарушении правил дорожного движения и 49 дел за безбилетный проезд в общественном транспорте.

**Слушайте «Радио Ёйсмяэ» на частоте 99.3 мг
по воскресеньям в 11.00,
по понедельникам в 17.00,
по четвергам в 24.00.**

Береги свое сердце

Институт развития здоровья

Сердечные заболевания являются первой причиной смерти в Эстонии – ежегодно они уносят из жизни 10000-12000 человек. Из-за неправильного образа жизни люди заболевают сердечно-сосудистыми заболеваниями уже в среднем возрасте. Для сердечных заболеваний имеется определенная наследственная предрасположенность, но чаще всего проблемы с сердцем связаны с образом жизни человека. 28 сентября во всем мире отмечают Всемирный день сердца. (www.worldheartday.com), темой которого в этом году является «Знаешь ли ты о своих опасностях?».

Главные факторы риска сердечных заболеваний – высокое кровяное давление и чересчур высокий уровень холестерина, курение, избыточный вес, стресс и диабет. Чтобы избежать факторов риска, необходимо движение, правильное питание, отказ от курения, ограничение потребности алкоголя и по возможности избегать стресса.

Для физически активных людей риск заболеть ишемической болезнью сердца на 50% ниже, чем для тех, кто не любит движение.

● Двигаться нужно, по меньшей мере, 5 раз в неделю не менее 30 минут в день так, чтобы кожа согрелась и выступил легкий пот.

● Очень полезно ходить пешком. Делайте не менее 9000 шагов в день, и вы получите необходимую физическую нагрузку.

● Для сердца очень полезны тренировки на открытом воздухе такие, как поездка на велосипеде, быстрая ходьба, танцы, лыжный спорт, плавание и т.п. (не силовые упражнения).

● Начинать с малого: пользуйтесь лестницей вместо лифта, идите пешком вместо того, чтобы ехать на автобусе или автомобиле и т.п. Найдите себе спутника, с которым вы превратите движение в привычку.

Очень важно правильное

питание: снижение соли в еде снижает риск заболеть сердечными заболеваниями на 25%. Полезное для сердца питание снижает содержание холестерина в крови и поддерживает кровяное давление и вес в норме.

● Нужно съедать, по меньшей мере, 5 порций свежих или обработанных овощей в день (1 порция это примерно 100 г). Картофель из-за высокого содержания крахмала в расчет не идет.

● Ешьте меньше соли, не более 5 г в день. Соль повышает кровяное давление, повреждает артерии и сердце. Примерно 75 % соли, которую мы употребляем, уже есть в пище. Непременно обращайте внимание на содержание соли, указанное на упаковке: содержание соли считается высоким при уровне более 1,5 г на 100 г продукта.

● Снижайте употребление животных жиров. Они повышают содержание холестерина в крови и вызывают известкование кровеносных сосудов. Трансжирные кислоты содержатся в продуктах, содержащих гидрогенные растительные жиры, например маргаринах для выпечки и в самой выпечке. Для ограничения потребления животных жиров выбирайте маложирные молочные продукты, постное мясо, избегайте колбасы (1 маленькая сосиска содержит 1 ч.л. жира).

● При приготовлении пищи используйте растительное масло. Необогащенные растительные жиры помогают справиться с плохим холестерином.

● Ешьте рыбу несколько раз в неделю. Рыба содержит полезные для сердца жирные кислоты омега-3 и витамин Д.

● Ешьте пищу, богатую клетчаткой. Клетчатка помогает держать вес под контролем и снизить уровень холестерина. Клетчатку содержат зерновые продукты, бобы, фрукты и овощи.

● Избегайте чрезмерного

употребления алкоголя. Алкоголь повреждает сердечную мышцу, поднимает кровяное давление и повышает вес.

Откажись от курения, оно вызывает 40% сердечно-сосудистых заболеваний в среднем возрасте. Курение ускоряет известкование кровеносных сосудов, снижает содержание кислорода в крови, увеличивает свертываемость крови и опасность возникновения тромбов.

У курящих риск заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями почти в 2 раза выше, чем у некурящих. Если человек отказывается от курения, уже через 2 года снижается опасность инфаркта, через 5 лет риск заболеть сердечными заболеваниями такой же, как и у некурящих. Избегайте находиться в накуренном помещении, чтобы защитить себя от пассивного курения. Пассивное курение так же вредно, как и обычное курение.

Избегайте стрессов, потому что стресс может поднять кровяное давление и вызвать передачу, курение и т.п. Кроме того, человек в стрессовой ситуации забывает о движении.

Таким образом:

● Позволь себе отпуск и свободное время, спи не менее 8 часов в сутки и учись говорить «нет»

● Планируй свою деятельность так, чтобы было время на ее осуществление

● Найти для себя приятные физические упражнения

● Если сам не сумеешь справиться со стрессом, попроси помощи у психолога или семейного врача

Сердце здорово, если

● Пульс в состоянии покоя до 80 ударов в минуту

● Кровяное давление ниже 130/85 мм Hg

● Уровень холестерина ниже 5,0

● Сахар в крови ниже 5,5

● Размер талии у женщин менее 88 см, у мужчин ниже 102 см

● Масса индекса тела 19-25 (масса тела=вес(кг)/[рост (м) x рост(м)]

Рейды по сбору опасных отходов

Таллиннский департамент окружающей среды совместно с АО Кесто организуют 4-ого октября в Хааберсти рейд по сбору опасных отходов. В рамках рейда можно будет бесплатно сдать скопившиеся в домашнем хозяйстве опасные отходы.

График рейда:

| | |
|-------------|--|
| 10.00-10.45 | Астангу 48 на площадке возле пешеходной дорожки; |
| 11.00-11.45 | на парковке перед Рими Нурменуку; |
| 12.00-12.45 | на парковке перед Хааберсти Гипер Рими; |
| 13.00-13.45 | на углу улиц Какумяэ теэ/Вабахумуусеуми теэ; |
| 14.00-15.00 | на перекрестке улиц Тискре, Вахепере/Талудевахе. |

Принимают:

- старые аккумуляторы (в неограниченном количестве)
- батарейки и малые аккумуляторы (до 5 кг на человека)
- масла (20 кг на человека)
- масляные фильтры (до 20 кг на человека)
- лекарства (до 2 кг на человека)
- отходы красок и лаков (до 10 кг на человека)
- бытовая химия (до 10 кг на человека)
- ртутные отходы, в том числе и лампы дневного освещения до 10 штук на человека)

Не принимают:

- отходы электроники и электроустановок (в том числе бытовая техника, телевизоры, компьютеры)
- автопокрышки
- огнетушители
- смешанные бытовые отходы

Дополнительная информация в Таллинском департаменте окружающей среды по тел. 640 4610, АО Кесто, тел. 639 5222. Ждем активного участия!

SÕPRADE
PRÜGIRING



Внесите свой вклад в чистоту окружающей среды!

Начинается игра по сбору мусора!

- Для участия в игре Капитаны команд должны зарегистрироваться на сайте www.tallinn.ee/prygihunt
- Придумайте своей команде какое-нибудь подходящее название. Каждый раз, когда Вы или члены вашей команды будут вывозить мусор на одну из станций отходов, то Вы должны сказать работникам станции отходов название своей команды и записать свой поход.
- В конце каждой недели будет подсчитываться количество посещений станций отходов членами всех команд и вывешиваться результаты.
- В игре побеждает та команда, члены которой в ходе кампании приходили на станции отходов со своим мусором чаще всех.
- Сумма пунктов зависит не от объема мусора, а от количества посещений.
- Победителей ожидает ваучер на сумму 6000 крон от фирмы Seiklusfirma 360 kraadi.
- Игра продлится с 21 сентября до 19 октября.
- Станции отходов находятся по адресам: Артели 15, обслуживает АО Cleanaway (тел. 1919), Пальяссааре пыйк 9а, обслуживает АО Кесто (тел. 6395222), Суур-Сыямяэ 31а, обслуживает АО Ragn-Sells (тел. 15155), Раба 20 (территория свалки Пяэскола), обслуживает АО Cleanaway. Все станции отходов работают: Ср.-Пт. с 14.00 до 19.00, Сб. – Вс. с 10.00 до 15.00 www.tallinn.ee/prygihunt Таллиннский телефон помощи 1345

Мероприятия социального центра

26 сентября
в 14.00 Двойное представление «Сваты» финского города Уусикаупунги и Общества игр и песен из Кийза

1 октября
в 11.00 В Нымме в замке Глена Международный день пожилых людей. Требуется предварительная регистрация

2 октября
в 12.00 Час молитвы /на русском яз./
в 14.00 Час молитвы /на эстонском. яз./

8 октября
в 10.00 Поход на природу. Руководитель К. Коск
в 13.00 Клуб песни /на русском яз./ М. Рыбченко

9 октября
в 14.00 Клуб песни: «Осень наступила...» Руководитель А. Нурк

14 октября
в 14.00 Антс Эскола. Выставка о жизни знаменитого артиста

Рекламируйте ваши товары и услуги в нашей газете

Цена рекламной площади:

| | |
|-----------|-------------|
| 1/32 стр. | 400 крон |
| 1/16 стр. | 950 крон |
| 1/8 стр. | 2 000 крон |
| 1/4 стр. | 3 500 крон |
| 1/2 стр. | 6 000 крон |
| 1/1 стр. | 10 000 крон |

(к ценам добавляется НСО).
640 4806; 511 4412;
yllar.meristo@tallinnlv.ee

Стоматология Консультация Лечение зубов Протезирование Отбеливание Украшения на зубы Рентген

Др. Галина Хуртина
Др. Тию Таммекянд
Кадака 72А-303
тел. 650 2930

Магазин топлива Мяннику теэ 106 В

Продается дешево

- Дровесный брикет 15 кг мешок
- Упакованный торфяной брикет
- Топливные гранулы 20 кг мешок
- Упакованные дрова для камина

Заказ по телефону
657 7778; 513 7737
ПН-ПТ 9-18, СБ 9-15

До свидания лето, здравствуй осень!



Микола Рыбченко.

В социальном центре Хааберсти большой переполюх. На улице зажигают свечи и факелы, в зале звучит популярная песня Кихну Вирве «Осень наступила», хором дирижирует Ахто Нурк. Так начинается заключительный праздник (маленький брат Большого осеннего праздника) нашего уличного кафе. Осенние дни Хааберсти мы организовывали уже 10 лет и каждый раз они имели свое лицо. В этот раз организаторы хотели представить своим гостям коллективы, работающие в Социальном центре (их более 20), надеясь пробудить интерес публики и пригласить в коллективы новых членов, а также низко

поклониться руководителям кружков. Они все заслуженные деятели и специалисты в своем деле, умеют и хотят передавать свои знания другим. В концертном зале выступали такие известные руководители коллективов как Мари Каристе и Элма Тиккер из «Раудрохи», которые демонстрировали не только своими руками шитую национальную одежду, но и другие

предметы, Эве Янесе – руководитель танцевального коллектива «Хааберсти Ыйед», руководитель русского хора Микола Рыбченко, Эве Карнер заставила весь зал наслаждаться танцами со стульями.

Руководитель литературного кружка Маргарита Ламсон познакомила с работой своего кружка, прочитала свои стихи. Ахто Нурк и

Вирве Ляэне музицировали. Концерт закончился исполнением трио А.Нурка «Jodel», что частично представляло и хор Piccolo и поставило заключительный аккорд всему концерту.

Приятное оживление внесло посещение заместителя старейшины Юхана Хиндова с представителями телевидения.



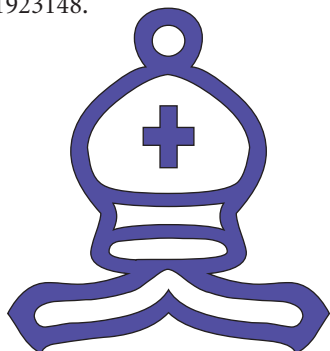
Заключительный летний праздник Уличного кафе записывал канал кабельного телевидения СТВ. Ведущий самой популярной передачи «Жизнь столицы» Юхан Хиндов берет интервью у заведующей Комнаты пристома за пожилыми при социальном центре Майлы Краус. «Жизнь столицы» можно посмотреть по каналу СТВ каждый месяц в четвертый четверг в 21.20. Повтор передачи на следующий день утром в 11.25.



Маргарита Ламсон.

Тренировки по шахматам для детей

В гимназии Ярвеотса на 3 этаже в читальном зале.
По вторникам с 12.45 до 16.15
По четвергам с 12.45 до 16.15
Плата 250 крон в месяц.
Успеваемость детей, занимающихся шахматами, в среднем значительно выше. Шахматы развивают логическое мышление. Ход мышления шахматиста и экономиста похожи – в ограниченные сроки требуется найти проблеме подходящее решение!
Тренер Райнер Сельге, тел. 51923148.



Гимнастический клуб Elegance приглашает детей на тренировки

Гимнастика для малышей (3-5 лет)
Художественная и эстетическая групповая гимнастика (5-7 лет)
Танцевальная гимнастика (8-10 лет)

Тренировки проходят по адресу: Ехитаате тее 109А

инфо 56 56 3443
Наталья Рачеева

vann vannis

новая ванна в старой ванне за 2 часа!

ОÜ Vann Vannis
пон. - пятница 9 - 18
тел. 656 0941
50 31 943
www.vannvannis.ee

БУДЬ ПРЕДПРИИМЧИВЫМ!

ТАЛЛИНСКИЙ ДЕНЬ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА

9 ОКТЯБРЯ 2008 Г.

- 8.30-10.40 "Предприниматель на два часа. Симулятор 7" (симуляция предпринимательства)
- 9.00-17.00 Выставка – презентация товаров будущего для учащихся основной школы (5-9 классы)
- 9.00-10.30 Семинар "Мальчик, который сегодня сервирует кофе завтра может оказаться Твоим боссом"
- 10.45 Workshop "Что такое фламбирование"
- 9.30-11.00 Утренний форум "Как закалялась сталь"
- 9.30-16.00 Молодежная конференция "Смелый выбор" (на русском языке)
- 9.30-12.30 Соревнование макетов "Новую жизнь старому дому"
- 10.00-15.00 Информационный семинар "Enterprise Europe Network – все-европейская поддержка предпринимательства близко к тебе"
- 10.00-11.00 Посещение Сортировочного центра ОÜ Humana
- 10.00-16.00 Информационный стол "От идеи до изделия"
- 11.00-12.00 Посещение ОÜ Pagarioid
- 11.00-12.30 Семинар "Эстонская пищевая промышленность – флагман обрабатывающей промышленности"
- 11.00-12.30 Семинар "Что должен знать о налогах начинающий предприниматель"
- 11.00-13.15 Семинар "Необходимость защиты интеллектуальной собственности, возможности и риски"
- 11.20-13.30 "Предприниматель на два часа. Симулятор 7" (симуляция предпринимательства) (на русском языке)
- 11.30-15.00 Семинар по вопросам предпринимательства "Творческая экономика и предпринимательство"
- 12.00-14.15 День предпринимательства в Таллиннской высшей технической школе "Изменения и учеба, продолжающаяся всю жизнь"
- 12.00-13.00 Посещение AS Printall
- 13.00 Посещение AS Kalev
- 13.00-14.00 Семинар "Дизайн изделия в сотрудничестве инженера и художника"
- 13.00-14.00 Посещение AS Standard
- 13.00-15.30 Семинар - обсуждение "Помогает ли профессиональное обучение делать карьеру"
- 13.30 Посещение AS Liviko
- 14.00-16.00 Семинар по вопросам качества "Управление внутренними изменениями предприятия через сертификацию системы управления"
- 14.00-15.00 Посещение ОÜ Pagarioid
- 14.00-16.00 Семинар "Молодежь в предприниматели, работающие в сфере туризма"
- 14.30-16.00 Семинар "Если начинать, то на международном уровне – цель – Голландия"
- 14.30-16.00 Семинар "Инновативное сотрудничество"
- 16.00-18.00 Семинар об успешных историях "Maarjamaalt marjamaale", глобальные предприятия, рожденные в Эстонии
- 16.00-17.00 Семинар "Возможности для международной практики в более чем ста государствах"
- День предпринимательства 24h

8 октября 10.30-18.00 Молодежная конференция "Сегодня ещё не рано"

Участие в мероприятиях бесплатное! <http://ettevotluspaev.tallinn.ee>



Участник международных конкурсов и фестивалей

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ

Allikas

Таллиннского Ыйсмяэского Русского Лицея

ОБЪЯВЛЯЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАБОР МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК С 4 ДО 10 ЛЕТ

Занятия проводятся по адресу Õismäe tee 28 в здании Таллиннского Ыйсмяэского Русского Лицея.

ПРИЁМ ДЕТЕЙ:
понедельник и среда с 16.00 до 19.00
Инфо по тел. 50 35 342 - Екатерина Кабанова

Мы приглашаем всех ребят, желающих овладеть пластикой своего тела, изучить танцы народов мира, попробовать себя в современных направлениях модерн-танца.