

# Помощник

Весна 2018

Консультант  
по питанию  
Кристин Салупуу:

**Разделенная  
радость –  
радость  
вдвойне!**

## **ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ:**

**Новые пособия и  
услуги в 2018 году**

Куда обращаться  
в случае тяжелого  
материального  
положения?

Кристин Салупуу:

## Если что-то вошло в привычку, то скоро мы не можем представить себе жизнь без этого

Мы поговорили с консультантом по питанию и руководителем проекта Института Развития здоровья Кристин Салупуу о том, что, с точки зрения здоровья, является нашими основными ошибками питания, и на что стоит обращать внимание при выборе еды.

### Расскажите, пожалуйста, немного, чем занимается консультант по питанию?

Для того чтобы сохранить на хорошем уровне наши здоровье, самочувствие и физическую форму, необходимо сбалансированное питание. Но иногда наш ассортимент продуктов этого не обеспечивает. Питание слишком однообразно, богато энергией или бедно в плане питательных веществ, что в отдалённой перспективе можно привести к избыточному весу и проблемам здоровья. Одна из главных задач консультанта по питанию состоит в том, чтобы, при необходимости, помочь клиенту изменить привычки стиля жизни и направить к поддерживающим здоровью выборам.

Взрослые люди в большинстве своём способны сами, рассуждая рационально, назвать эти основные корни зла, почему вес тела превышает норму, или почему давит брючный ремень, однако изменить сформировавшиеся привычки и выйти из зоны удобства не так-то просто!

При изменении привычек невозможен одинаковый подход для всех. Каждый человек индивидуален и требует особого подхода. Наша жизнь состоит из различных решений и выборов, и одни и те же решения имеют разный вес – например, уменьшение сладостей в рационе – одному человеку дается гораздо труднее, чем другому. Здесь, при

необходимости, и приходит на помощь консультант по питанию, вместе с которым можно составить реалистичный и достижимый план действий, так как при изменении привычек определяющим фактором является постоянство изменений – человек должен мочь и хотеть придерживаться новых привычек питания на протяжении всей жизни, кратковременные диеты не помогут.

### Какие основные ошибки питания у эстонцев?

Основные ошибки на столе эстонцев те же, что и во многих других развитых государствах: недостаточное потребление овощей и фруктов, слишком много мясных изделий и соли, малая доля волокнистых веществ, что, в свою очередь, обусловлено дефицитом в пище овощей и цельнозерновых изделий. И, конечно, чрезмерная тяга к сладкому. Люди отдают предпочтение пище, не требующей приготовления, а то, что требует хотя бы небольших усилий – мытьё, чистка, варка – не особенно привлекает. Например, существует мнение, что варка каши по утрам занимает слишком много времени, это уже многим не нравится, вот и трудно найти мотивацию для приготовления утренней каши. Но вкус и формируется привычкой. Если к чему-то возникает привычка, то это и начинает нравиться.

При изменении питания самое важное – изменение, которое происходит в голове, тогда изменяются и привычки, и вкусовые предпочтения.

### Вы работали также консультантом по питанию детей с избыточным весом, можете назвать, каковы основные проблемы у детей?

Лишний вес уже в самом раннем возрасте вызывает наибольшую озабоченность. С высокой степенью вероятности, страдающие избыточным весом дети и молодые люди не избавятся от него и в старшем возрасте. Болезней, связанных с лишним весом, среди детей меньше, но эта проблема существует уже сегодня.

Основные привычные причины появления избыточного веса – это нерегулярное время приёма пищи, недостаточное употребление овощей и тяга к сладкому. К трудностям приводило, например, съедание завтрака по утрам. От школьного обеда зачастую отказываются, горячая еда с большим удовольствием заменяется чем-то вкусеньким, а пропущенный приём пищи компенсируется сладостями поздним вечером. Говоря о питании, нельзя не упомянуть и о недостаточном движении, а также о привычке детей проводить своё свободное время у экрана, что зачастую сопровождается, в свою очередь, поеданием закусок.



Разумеется, избыточный вес может обусловить также проблемы иного рода. Конфликты со сверстниками и родителями могут вызвать у ребёнка ощущение, что он не оправдывает ожиданий родителей, и они не воспринимают его таким, каков он есть. Здесь было бы очень неплохо, если бы кто-то со стороны, с хорошим умением слушать и способностью эмпатии, сумел, при необходимости, утешить и побудить ребёнка изменить привычки и дать совет, как семья может в этом процессе действовать сообща, как одна команда.

Иногда наши искушения могут казаться непреодолимыми, появляется желание пойти по пути наименьшего сопротивления и отказаться от задуманного, но тогда надо иметь в виду, что каждый раз, когда мы чувствуем, что нам трудно, происходит развитие, и мы отвыкаем от этого искушения. Если какая-то деятельность формируется в привычку, то вскоре мы уже не можем представить себе жизнь без неё.

**Информации о питании много, и иногда создаётся впечатление, что здоровый стол дорогой и заморский – часто рекомендуют есть лосося, авокадо, брокколи, миндаль и т. п. Есть ли этому эстонские и доступные по цене альтернативы?**

На самом деле, нам очень повезло, что мы можем употреблять в пищу выращенные

нашими земледельцами овощи: морковь, капусту, свёклу и картофель. Впрочем, картофель незаслуженно получил звание малоценного для здоровья пищевого продукта. Этот миф родом из США, где картофель в некоторой степени отличается от нашего. Скорее стоило бы посмотреть, как приготовлен картофель – варёный картофель, особенно сваренный летом, очень богат питательными веществами, прекрасный источник витамина С и калия. Разумеется, чтобы обогатить стол, можно иногда купить и привезённые из далёких стран овощи и фрукты.

В действительности невозможно просто так оценить, что выбрать, иностранную брокколи или местную капусту. В обоих случаях продуктам присущи свои плюсы и минусы, например, в одном продукте больше витамина С, а в другом выше содержание калия, но, конечно, и цена играет важную роль при формировании нашего обеденного стола. Говоря же, например, об источниках Омега-3 жирных кислот, я бы рекомендовала вместо разведения лосося предпочесть выловленную прямо из моря сельдь или макрель (скупбрию), да и их цена заметно доступнее.

В магазинах Эстонии также хороший выбор кисломолочных продуктов, например, кефира и йогурта, которые стоит употреблять в пищу. При сквашивании снижается содержание

лактозы, так что тем, у кого обычное молоко вызывает проблемы с животом, кислые продукты подходят лучше. Также при сквашивании молочные белки становятся менее аллергенными, так что и люди, испытывающие аллергию к молоку, могут употреблять эти продукты. Кефир и йогурт считаются также источниками пробиотиков, хотя здесь эксперты не пришли к единому мнению, способен ли и сколько может усвоить бактерий организм из пастеризованных молочных продуктов. Этот показатель тоже может быть индивидуальным, так что те, кто чувствует, что кисломолочные продукты хорошо влияют на пищеварение, могут продолжать их употреблять.

**Какие наиболее распространённые мифы о питании, с которыми Вы сталкиваетесь в своей работе?**

Зачастую при создании мифов люди непродуманно берут сведения из научных исследований в подходящем для себя направлении или просто из ложного толкования. По поводу научных исследований следует иметь в виду, что, чем меньше число исследуемых, тем с большей степенью вероятности результаты отклоняются в крайности, и из этого и рождаются мифы.

Одним из заблуждений является до сих пор распространяемое на многих порталах здоровья мнение о том, что



Примерные количества пищи на неделю в случае энергетической потребности 2000 ккал

организму для его хорошего функционирования, то этого совсем не много. При планировании еды исходите из пирамиды здоровья и правила тарелки. Есть можно всё, но сладостей и солёных закусок не должно быть больше, чем 10% суточного получения энергии. Каждый день в рационе должны быть продукты пяти основных пищевых групп.

При приёме пищи нельзя спешить. Часто это не считают важным, но это полезно по нескольким причинам: во-первых, лучше понимаете, когда живот полон, и не переедаете, во-вторых, увеличиваются получаемое от еды наслаждение и удовлетворение.

Для начала хорошо бы составить недельное меню, его составление во многом поможет как держать под контролем расходы, так и следить, чтобы ассортимент пищи был разнообразным, и чтобы на столе было достаточно овощей.

Достоверную информацию о питании можно найти и на веб-странице [toitumine.ee](http://toitumine.ee). Также созданная Институтом Развития здоровья программа питания NutriData будет хорошим помощником при анализе меню и сравнении с государственными рекомендациями питания.

## Есть ли у Вас хорошие приёмы, как привлечь детей к здоровому питанию?

Сырые ломтики овощей (например, морковь, капуста, цветная капуста и тыква) – это хороший перекус между основными приёмами пищи. Если они на столе порезаны и готовы к употреблению, то дети с удовольствием их съедят. Также обращение с детьми как с равными, учётом их мнения и совместное приготовление еды способствуют формированию правильных привычек питания. И если ребёнку не нравится печёная морковь, то в качестве компромисса можно предложить ему морковь в сыром виде и, например, приготовленные брюкву и тыкву.

## Вы неоднократно упоминали, что любите свою работу. Что Вам больше всего нравится в консультировании?

Видеть то, как сотрудничество на протяжении года помогло различным людям изменить до неузнаваемости образ мышления и привычки. Даже настолько, что люди сами не могут поверить, что когда-то ужин из замороженных пельменей или пиццы был скорей нормой, чем исключением. Также приятно осознавать то, что изменение привычек питания помогло этим людям не только получить контроль над весом тела, но и улучшить показатели здоровья: уровень холестерина, кровяное давление и качество сна. Как гласит старая поговорка: разделенная радость – радость вдвойне!

для снижения веса нужно исключить из рациона углеводы. Действительно, при поглощении углеводов в организме накапливается в некоторой степени больше воды, и, если вычеркнуть из меню углеводы, то за счёт этого вес снизится. Отсюда создаётся впечатление, что отказ от углеводов поможет уменьшить вес. Но в случае с избыточным весом цель потери веса заключается ведь не в том, чтобы избавиться от жидкости, а надо стремиться к потере массы жира, ибо за счёт жидкости вес тела окончательно не снизится. Скорей надо обращать внимание на то, какие источники углеводов употребляются в пищу. Чаще всего человек полагает, что он не будет есть их совсем, или, если съест, то только в виде сладостей, а это может привести к тому, что важные минеральные вещества и пищевые волокна не будут получены с пищей, и, поскольку сладости обладают очень высокой энергетической плотностью, то легко уже при малых количествах пищи съесть слишком много.

В качестве примера другого мифа обязательно стоит привести опасность глютена. И в Эстонии в какой-то момент глютен был признан настоящим козлом отпущения, и люди считали, что не содержащие глютена блюда более здоровые. В действительности же это не так: здоровый человек, у которого нет непереносимости глютена, вовсе не должен отказываться от него. Исключение из меню рафинированной муки и булочек, конечно, приветствуется, но, к примеру, цельнозерновой хлеб,

каша из овсяных хлопьев и мука кама всё же являются хорошими источниками энергии и питательных веществ.

Также широко распространён миф о необходимости чистки организма, соблюдения поста и курсов лечения смузи. На самом деле человек просто должен ежедневно употреблять достаточное количество пищевых волокон (женщины, 25 г, а мужчины – 35 г в день), чтобы пищеварение работало нормально. Если убрать из меню зерновые (из-за плохих углеводов) и овощи (потому, что с ними много возни), то пищеварение и не будет нормально работать. Но тогда и пост не поможет, а только включение в меню достаточного количества зерновых, фруктов и овощей, а также ягод, орехов и семечек, потребление достаточного количества воды, движение и сон обеспечат нормальное функционирование организма.

Одно из упорно внедряемых заблуждений состоит в том, что сахарозаменитель считается лучше, чем обычный сахар, и поэтому используют скорей сладкие сахарозаменители, чем сахар. Естественно, со сладким не следует излишествовать, но его замена искусственными подсластителями, с точки зрения здоровья, точно не приведёт к очень хорошему результату.

## Что же такое эмпирические правила питания, которых следует придерживаться при составлении меню?

Если мы говорим о том, что необходимо



Кристина Салунуу

# Книга рецептов

Основой здорового питания является разнообразное и сбалансированное питание, которое, по сути, означает то, что в пищу употребляют разнородные продукты из пяти основных групп: зерновые и картофель, фрукты и овощи, ягоды, молоко и молочные продукты, рыбу, мясо птицы, яйца и мясо, добавляемые пищевые жиры, орехи, семечки, масличные плоды и не излишествовать со сладостями и солёными закусками. К сожалению, наш стол не склонен к разнообразию, с пищей мы получаем в чрезмерных количествах добавочные сахара, насыщенные жирные кислоты и соли. Слишком мало в нашем меню пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ.

Данные рецепты являются хорошими примерами того, как при помощи простых и доступных продуктов питания можно комбинировать сбалансированные блюда, которые, благодаря большому количеству включённых в них овощей, довольно благоприятно действуют на вес тела, оставаясь при этом сытными и вкусными. Маффины и каши хорошо подходят как для завтрака, так и фактически являются идеальным десертом, который из-за малого количества добавляемых сахаров поддерживает здоровое питание. Овощные намазки – хорошая альтернатива, чтобы уменьшить относительно большое количество получаемых от сырно-колбасных бутербродов насыщенных жирных кислот и соли.

Содержание в рецептах питательных веществ и энергии рассчитано при помощи программы питания NutriData, которая, среди прочего, служит прекрасным помощником в оценке соответствия питания государственным рекомендациям по питанию.





## Салат из ячменной крупы с печёной свёклой

(в 1 порции 573 ккал, УВ 64,1 г, Ж 26,9 г, Б 12,8 г, С 11,7 г)

Промыть крупу несколько раз холодной водой; чтобы сократить время варки крупы рекомендуется предварительно замочить её в холодной воде от получаса до целой ночи. Варить, пока она не станет мягкой (около 15-25 минут), но ещё будет оказывать сопротивление под зубами. Тщательно вымыть свёклу и запекать в духовке при 180 градусах в течение приблизительно 40 минут. (Одновременно можно запекать несколько корнеплодов; печёную свёклу можно хранить в холодильнике не менее 5 дней – запекать с кожицей и очистить перед употреблением).

Смешать между собой ячменную крупу, нарезанную кубиками свёклу, накрошенные петрушку и руколу. Для соуса покрошить салатный сельдерей, чеснок, подмешать лимонного сока и масла. Сервировать с тыквенными семечками.

- Ячменная крупа 85 г
- Свёкла 80 г
- Сельдерей 60 г
- Петрушка 20 г
- Рукола 20 г
- Чеснок 7 г
- Рапсовое масло 20 г
- Лимонный сок 20 г
- Тыквенные семечки 10 г
- Вода для варки крупы

## Печёные овощи

4 порции (в 1 порции 113 ккал, УВ 11,5 г, Ж 5,3 г, Б 2,1 г, С 5,2 г)

Вымытые и очищенные овощи нарезать брусочками. При желании, их можно перед закладкой в духовку немного поварить в воде. Покрошить чеснок и влить немного масла, добавить соль и тмин, при желании, также розмарин. Вылить приправленное масло в овощи и запекать в духовке при 200 градусах приблизительно 30-60 минут, в зависимости от желаемой степени хрусткости овощей. Овощи подавать с мясом, курицей или рыбой, с варёным рисом или гречей.

- Свёкла 200 г
- Морковь 200 г
- Брюква 200 г
- Тыква 200 г
- Рапсовое масло 20 г
- Чеснок 10 г
- Соль, тмин, по желанию – розмарин

## Сладко-кислая тушёная курица с рисом

2 порции (в 1 порции 498 ккал, углеводов (УВ) 54,8 г, жира (Ж) 19,8 г, белков (Б) 22 г, соли (С) 5,9 г)

Приготовление бобовых может показаться на первый взгляд немного утомительным, но если всё-таки взяться за эту работу, то стоит использовать их сразу в нескольких блюдах. Так, например, при приготовлении горохового паштета или супа стоит замочить чуточку больше гороха, чтобы часть его положить в тушёную курицу. Лук и чили слегка разогреть в масле, добавить рис и размоченный горох и нагреть. Затем налить воды и оставить тушиться. Одновременно покрошить паприку, шампиньоны и консервированные персики. Когда вода почти впитается, и рис и горох станут мягкими (при необходимости, можно долить кипятка, чтобы рис и горох ещё больше размягчились), высыпать остальные компоненты в кастрюлю и потушить ещё 5-10 минут, чтобы паприка стала приятно хрустящей. В конце добавить по вкусу зелёный лук, соль и чуточку оливкового масла.

- Куриные консервы 250 г
- Рис 100 г
- Лук 60 г
- Перец чили 7 г (подходит также порошок чили 1-2 ч.л., можно и без него)
- Рапсовое масло 10 г
- Паприка 170 г
- Шампиньоны 60 г
- Консервированный персик 50 г
- Сухой горох 30 г
- Воды около 300 мл и лимонный сок
- Зелёный лук, соль и оливковое масло.

## Гороховый паштет

приблизительно 10 порций (в 1 порции 189 ккал, УВ 26,6 г, Ж 3,6 г, Б 9,3 г, С 6,5 г)

Замочить горох на ночь (это значительно сократит время варки гороха), затем варить с морковью до мягкости. Покрошить лук и нагреть приблизительно в 5 граммах масла. Затем пропустить горох, морковь и лук через мясорубку или использовать для измельчения миксер. Добавить соль, оставшееся масло и укроп и перемешать. Подходит для сервировки как на хлебе, сепике, так и на лепёшке.

- Сухой горох 500 г
- Морковь 300 г
- Лук 100 г
- Рапсовое масло 30 г
- Укроп 2 г
- Соль по вкусу
- Вода для замачивания, а потом для варки гороха

## Суп-пюре из брокколи с картофелем

4 порции (в 1 порции 151 ккал, УВ 17,2 г, Ж 5,5 г, Б 5,7 г, С 5,2 г)

Покрошить лук, сельдерей и чеснок. На дне кастрюли разогреть масло и лук, чеснок и сельдерей.

Добавить воды и нагреть до кипения. Порезать морковь, картофель, брокколи. Засыпать в воду вначале морковь, варить около 5 минут, затем картофель, варить ещё 5 минут, и в конце брокколи. Варить, пока овощи не станут мягкими. Перетереть в миксере, приправить солью и перцем. Посыпать зеленью и наслаждаться. Сервировать суп с ржаным хлебом. Суп можно подавать как с мясом, так и с курицей, а также как отдельную лёгкую закуску.

- Брокколи 300 г
- Картофель 300 г
- Морковь 200 г
- Салатный сельдерей 70 г
- Лук 60 г
- Чеснок 5 г
- Рапсовое масло 20 г
- Петрушка 2 г
- Укроп 2 г
- Вода 1 л
- Соль и перец по вкусу

## Гречнево-чечевичный салат с куркумой

(в 1 порции 428 ккал, УВ 57,5 г, Ж 12,3 г, Б 16,3 г, С 11,2 г)

Слегка поджарить гречу с куркумой на сковороде, залить кипятком и добавить чечевицу. Тушить на малом огне, пока вода не впитается. Попробовать, если греча и чечевица кажутся слишком жёсткими, то добавить ещё воды. Нарезать томаты, салатный сельдерей и варёную свёклу.

Нарезать ломтиками лук, покрошить укроп и петрушку. Когда греча и чечевица будут готовы, смешать их с овощами, приправить свежим укропом и петрушкой, чуточку подсолить и добавить оливкового масла.

- Греча 50 г
- Чечевица 30 г
- Куркума около 0,5 г
- Томаты 100 г
- Варёная свёкла 80 г (подходит также запечённая в духовке)
- Салатный сельдерей 50 г
- Красный лук 30 г
- Для приправы укроп, петрушка и соль
- Оливковое масло 10 г
- Вода для варки гречи и чечевицы – приблизительно 200-250 г



## Тёплый салат из чечевицы с капустой и морковью

2 порции (в 1 порции 295 ккал, УВ 35,4 г, Ж 8,5 г, У 14 г, С 10,2 г)

Соус для салата, 2 порции (в 1 порции 105 ккал, УВ 2,86 г, Ж 10,3 г, С 0,2 г)

Капусту, морковь и паприку порезать на продолговатые дольки. Покрошить чеснок и зелёный лук. Чечевицу варить в подсоленной воде, соблюдая указанное на упаковке время варки. Одновременно разогреть на сковороде масло, высыпать капусту и чеснок и нагревать пару минут. Когда чечевица будет готова, смешать её с капустой, добавить зелёный лук, паприку и морковь. Для соуса смешать оливковое масло, лимонный сок, горчицу и сахар. Добавить в салат, посыпать поджаренными тыквенными семечками и наслаждаться вкусом.

### Салат

- Сушёная чечевица 80 г
- Кочанная капуста 300 г
- Паприка 170 г
- Морковь 100 г
- Чеснок 7 г
- Зелёный лук 1 г
- Тыквенные семечки 10 г
- Вода для варки чечевицы

### Соус

- Оливковое масло 20 г
- Лимонный сок 40 г
- Горчица 5 г
- Сахар 4 г



## Оладьи из цукини

3 порции (в 1 порции: 225 ккал, УВ 11,5 г, Ж 13,3 г, Б 13,3 г, С 2,9 г)

Цукини и лук натереть на тёрке, лишнюю воду выцедить. Покрошить петрушку и укроп, добавить яйцо и муку. Перемешать до получения однородного теста и подсолить. Жарить оладьи маленькими кучками из теста с обеих сторон. Нагревать масло маленькими порциями, ровно столько, чтобы не пришлось нагревать масло повторно.

- Цукини 600 г
- Яйца 220 г
- Лук 50 г
- Цельнозерновая пшеничная мука (подходит и обычная) 30 г
- Рапсовое масло 15 г
- Укроп 2 г
- Петрушка 2 г
- Соль по вкусу

## Печенье из овсяных хлопьев

2 порции (в 1 порции 256 ккал, УВ 46,4 г, Ж 3,3 г, Б 7,1 г, С 6,1 г)

Застелить противень бумагой для выпечки, нагреть духовку до 170 градусов. Очистить бананы, подавить их в пюре вилкой или толкушкой. Добавить овсяные хлопья, клюкву и корицу. Перемешать до однородности. Выпекать приблизительно 20 минут, до достижения румяности печенья. Сервировать с кефиром или молоком. Подходит как в качестве лёгкого завтрака, для перекуса, и также как сладость.

- Овсяные хлопья 80 г
- Банан 200 г
- Сушёная клюква 20 г
- Корица 0,5 г

## Ночная каша из четырёх видов зерновых

(в 1 порции 530 ккал, УВ 89,9 г, Ж 8,4 г, Б 16,6 г, С 14 г)

Ночная каша из четырёх видов зерновых – это хорошее разнообразие для любителей каш, прекрасно подходит в качестве быстрых завтраков, если даже 10-15 минут на варку

каши кажется слишком много. Для этого нужно четырёхзерновые хлопья и размятый вилкой банан смешать с молоком, порошком какао и щепоткой соли, добавить замороженные ягоды и оставить на ночь в холодильнике. К утру каша будет готова. Естественно, вместе четырёхзерновых хлопьев можно использовать также овсяные или восьмизерновые хлопья, вместо банана и малины взять любимые вами фрукты или ягоды. При желании, можно добавить также семечки или орехи.

- Четырёхзерновые хлопья 80 г
- Молоко 2 дл
- Банан 100 г
- Порошок какао 5 г
- Мороженая малина 50 г
- Щепотка соли

## Плов с говяжьими консервами

2 порции (в 1 порции 516 ккал, УВ 64,5 г, Ж 18 г, Б 20,9 г, С 6,4 г)

Нагреть масло в кастрюле с толстым дном, покрошить лук, чеснок и морковь, засыпать в масло. Слегка подрумянить. Промыть рис пару раз и засыпать в кастрюлю. Залить водой, добавить лавровый лист и тушить на малом огне, пока почти вся вода не впитается. Затем покрошить паприку и добавить в кастрюлю, одновременно засыпать также дроблёные томаты. Потушить ещё немного. В конце приправить перцем, свежей зеленью и, при желании, посолить, но учитывать, что как говяжьи консервы, так и консервы из дроблёных томатов могут дать уже достаточную солёность.

- Говяжьи консервы 250 г
- Дроблёные томаты 200 г
- Рис 140 г
- Морковь 100 г
- Паприка 70 г
- Лук 60 г
- Рапсовое масло 10 г
- Чеснок 7 г
- Лавровый лист, петрушка, укроп, соль и перец
- Воды приблизительно 400 мл

## Маффины из батата

6 порций (в 1 порции 375 ккал, УВ 52,4 г, Ж 10,7 г, Б 14,8 г, С 5,1 г)

Предварительно разогреть духовку до 180 градусов. Натереть на тёрке батат, покрошить лук, взбить яйца. Перемешать все компоненты, подсолить, при желании, можно добавить и другие приправы, например, порошок чили. Разложить тесто по формочкам маффинов (6 шт.) и выпекать в духовке приблизительно 30 минут, пока яйца не запекутся.

- Сладкий картофель 600 г
- Яйца 360 г
- Пшеничная мука 250 г
- Лук 60 г
- Семечки подсолнечника 20 г
- Тыквенные семечки 20 г
- Соль и перец по вкусу

## Свекольные котлеты

2 порции (в 1 порции 259 ккал, УВ 27,3 г, Ж 11 г, Б 10,2 г, С 5,2 г)

Сварить свёклу и натереть; при необходимости, сцедить лишнюю воду. Измельчить петрушку, тимьян и лук. Поджарить лук в рапсовом масле. Перемешать все компоненты и дать тесту немного настояться. Предварительно разогреть духовку до 180 градусов. Сформировать из теста плоские котлеты и выпекать на бумаге для выпечки на противне приблизительно 20 минут.

- Варёная свёкла 400 г
- Манна 50 г
- Яйца 2 шт.
- Свежая петрушка и тимьян
- Оливковое масло 10 г
- Лук
- Рапсовое масло 5 г
- Немного соли и перца

## Намазка из шпрот, огурца и авокадо

10 порций (в 1 порции 113 ккал, УВ 0,9 г, Ж 10,2 г, Б 3,9 г, С 1,2 г)

Авокадо и шпроты измельчить вилкой, огурец, лук и петрушку покрошить и перемешать все компоненты. Подавать на сепике или на цельнозерновом хлебце с ржаной мукой.

- Консервированные шпроты 190 г
- Огурец 200 г
- Авокадо 200 г
- Красный лук 30 г
- Петрушка 5 г



## Запечённый творог рикотта

4 порции (в 1 порции 179 ккал, УВ 9,9 г, Ж 9,5 г, Б 13 г, С 0,9 г)

Предварительно разогреть духовку до 175 градусов. Растереть персики вилкой или миксером до консистенции пюре, натереть на тёрке цедру лимона и выжать сок половины лимона (исходите из своего вкуса, если любите послаще, то следует добавлять меньше лимонного сока). Смешать с творогом, добавить взбитое яйцо и наложить тесто в формочки для маффинов. Выпекать в духовке 15-20 минут, пока творог слегка не подрумянится.

- Творог рикотта 400 г
- Консервированные персики 100 г
- Сок и цедра половины лимона
- Яйцо 1 шт. (можно и без него)



## Новые меры поддержки

Иван Лаврентьев, Министерство социальных дел

**С 2018 года начинает действовать ряд изменений в области пособий и услуг. Ниже приводится краткий обзор изменений, больше информации можно найти на домашней странице Министерства социальных дел, с вопросами можно обращаться также в местное самоуправление.**

### Пособия и компенсации

#### **Детское пособие за первого и второго ребенка вырастет до 55 евро в месяц.**

С 2018 г. детское пособие за первого и второго ребенка в семье вырастет до 55 евро. Пособие для третьего и каждого следующего ребенка составляет 100 евро в месяц.

#### **Будет установлено пособие для тройняшек и большего числа близнецов**

С 1 марта 2018 г. будет выплачиваться пособие для тройняшек и большего числа близнецов, которое составит 1000 евро в месяц для одного родителя до достижения детьми 18 месяцев.

#### **Во время получения родительского пособия можно получать больше трудовых доходов (начиная с 1 марта 2018 г.)**

Во время получения родительского пособия можно зарабатывать трудовые доходы в объеме до половины предельной ставки родительского пособия (1544 евро в календарный месяц в 2018 г.) так, чтобы пособие не сокращалось. Если человек в то же

время получает трудовой доход в большем объеме, то из его родительского пособия вычитается часть дохода, превысившая предельную ставку (то есть 1544 евро), которая делится надвое. Если сокращенной родительское пособие меньше минимальной ставки пособия (в 2018 г. 470 евро), то родительское пособие выплачивается в объеме ставки пособия. Изменения вступят в силу с 1 марта 2018 г.

#### **Рецептурные лекарства станут доступнее для людей с большими расходами на лекарства**

Цель дополнительной компенсации лекарств – улучшить доступность лекарств для людей с повышенной необходимостью в лечении и с большими расходами на лекарства, возмещая им сделанные на лекарства расходы в заметно большем объеме, чем прежде. В рамках новой системы дополнительной компенсации будут выплачивать за расходы, превышающие 100 евро. Для расходов в диапазоне 100–300 евро предусмотрено в объеме 50% и в объеме

90% для сумм свыше 300 евро. Льготы будут автоматически учитываться в аптеке при покупке лекарства.

#### **Компенсация на лечение зубов вырастет до 40 евро**

Компенсация на лечение зубов для взрослых вырастет с прежних 30 до 40 евро. Большую компенсацию в объеме 85 евро станут получать люди с несколькими сложными болезнями, которым крайне необходимо лечение зубов (диабет и аутоиммунное заболевание синдром Шегрена).

#### **С нового года компенсацией на зубные протезы можно будет воспользоваться у договорных партнеров Больничной кассы**

Начиная с нового года компенсацией на зубные протезы в объеме 260 евро можно будет воспользоваться у договорных партнеров Больничной кассы. Это значит, что компенсация рассчитывается на месте у врача и не нужно подавать ходатайство задним числом. При предложении компен-

сации зубной врач исходит из собственного преискуранта.

### **Регуляция прожиточного пособия станет более гибкой, также вырастет прожиточный минимум**

Регуляция прожиточного пособия станет более гибкой, чтобы способствовать трудоустройству получателей прожиточного пособия, также у взрослых вырастет прожиточный минимум с 130 до 140 евро в месяц и у детей до 168 евро в месяц. По прогнозу, в результате изменений показатель абсолютной бедности домохозяйств снизится максимально на 2,8%.

### **Прогнозируемый рост пенсий составит 6,3%**

Например, средняя пенсия (пенсия по старости с 44-летним стажем) в 2018 г. предположительно вырастет с 416 евро до 442 евро

или на 6,3%.

### **Государство поддержит организацию похорон**

Местным самоуправлениям будут выделены средства для покрытия связанных с похоронами расходов из расчета, что в среднем пособие на похороны можно будет выплачивать в объеме 250 евро.

### **Родители детей с тяжелым недугом получат право на государственное погашение учебного кредита**

С 1 января 2018 г. у родителей детей с тяжелым недостатком здоровья появится возможность на государственное погашение учебного кредита. Процедура погашения учебного кредита станет значительно проще и быстрее прежнего. Сейчас возможность погашения учебного кредита есть у родителей детей с глубокой степенью

недостатка здоровья и у людей с полной нетрудоспособностью.

### **Около 2000 человек с особыми потребностями смогут адаптировать жилье**

Адаптация означает перестройку жилья таким образом, чтобы для людей создавались специфические и обусловленные их особыми нуждами изменения – например, пандус, подъемник, а также обусловленные недугом решения – например, установка душа вместо ванной. В ходе адаптации можно также устанавливать гарантирующие безопасность человека с особыми потребностями ограждения, автоматику для садовых ворот, понижать площадь кухонных поверхностей и техники. Ходатайства на адаптацию жилья у людей будут принимать самоуправления по месту жительства, которые помогут людям и в проведении адаптации.

## Новые и лучшие услуги

### **Бесплатные курсы для взрослых (17+)**

Многие центры профессионального образования по всей Эстонии предлагают при поддержке Европейского Социального фонда бесплатные курсы для взрослых, на которые приглашаются, прежде всего, учащиеся с более низким уровнем образования или с просроченной квалификацией, а также не имеющие специального образования или среднего образования взрослые. Больше информации и перечень курсов можно найти на домашней странице Министерства образования и науки [www.hm.ee](http://www.hm.ee) в рубрике «Бесплатные курсы 2018».

### **Будет расширена целевая группа исследования рака груди**

Начиная с 2018 г. на исследования рака груди впервые ожидаются и женщины в возрасте 68 и 69 лет, родившиеся в 1949 и 1950 гг. Всего тестирование на рак груди в 2018 г. сможет пройти девять групп: женщины, родившиеся в 1949, 1950, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966 и 1968 гг.

### **Будут обеспечены опорные услуги для поддержки работающих родителей детей с тяжелым и глубоким недугом**

Детям с тяжелым и глубоким недугом и с большой необходимостью в уходе в возрасте от 0 до 17 лет при поддержке Европейского социального фонда будет предложена услуга ухода и опорного лица, а также услуга поддержки в виде услуги транспорта. Опорные услуги доступны для всех детей с тяжелым и глубоким недугом, чья необходимость в услуге оценена специалистом по защите детей/социальным работником единицы местного самоуправления или необходимость в услуге прописана в реабилитационном



плане.

### **Государство обеспечит ряд важных вакцин**

Начиная со следующего года будет начато использование комплексной вакцины для маленьких детей, которая защищает от шести вирусов (дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, гемофилия В, вирусный гепатит В). Прежде от вирусного гепатита В прививали тремя различными дозами вакцины. Благодаря новой вакцине сократится число прививок для маленьких детей и к вакцинации можно будет приступать в возрасте трех месяцев. Также, начиная с 2018 г. девочек в возрасте 12-14 лет станут бесплатно прививать от папилломавирусов человека (HPV), что помогает предотвратить рак шейки матки.

**Работающие люди смогут дополнять навыки при поддержке государства**  
В следующем году работающие люди

смогут проходить дополнительное и переобучение при поддержке Кассы по безработице в большем объеме, в т.ч. направиться на участие в уровне обучении. Возможности для обучения будут предложены тем, чьи навыки устарели и стали недостаточными, чтобы помочь им остаться на работе или сменить рабочее место.

### **Разрешение трудовых споров станет быстрее и проще**

Разрешение внесудебных трудовых споров ускорится и упростится при помощи новых возможностей письменной и согласительной процедуры и компромисса.

### **Будет поддержано создание новых мест в детских садах для детей в возрасте до 7 лет**

В открывающемся в начале 2018 г. втором этапе приема заявок на средства Европейского социального фонда предусмотрено 2,5 миллиона евро на создание мест в детских садах. В числе прочего, будут поддержано создание разнообразных мест по уходу за детьми, отвечающих нуждам семей в регионе и их организации работы, как например, для детей с особыми потребностями, для людей, работающих в нестандартное время, места по уходу у работодателя или же иноязычные места.

### **В 2018 году минимальная зарплата будет 500 евро**

Правительство на своём заседании 21 декабря утвердило на будущий год минимальную зарплату в размере 500 евро, а минимальную часовую ставку 2,97 евро. Минимальная зарплата в 2018 году впервые в полном объёме не облагается налогом.



## Новые возможности лечения от злоупотребления алкоголем

Яне Алоп, Институт развития здоровья

**В Эстонии запущена программа Института развития здоровья «Более трезвая и здоровая Эстония», предлагающая услуги лечения страдающим от злоупотребления алкоголем людям с целью изменения ими своей жизни.**

Алкоголь в Эстонии считается продовольственным продуктом, и часто в магазине может создаться впечатление, будто мы имеем дело с таким товаром первой необходимости, как хлеб, молоко, носки или мыло. Для многих людей это не является проблемой. И всё же у каждого из нас есть друг или знакомая семья, где злоупотребление алкоголем повлекло за собой большие заботы. Заниматься последствиями и говорить о проблемах зачастую сложно, поскольку чувствуют вину и стыд. Преимущественно и не сообщается, куда обращаться за помощью.

### Для освобождения нужно желание

Субсидируемая Европейским Социальным фондом программа «Более трезвая и здоровая Эстония» направлена на людей, страдающих от злоупотребления алкоголем, которые желают изменить свою жизнь, а также на их близких, которые желают им в этом помочь.

Современная медицина считает, что чрезмерное употребление спиртных напитков излечимо, и человек может жить полноценной жизнью. Главное условие достижения желаемого результата лечения – это мотивация человека изменить свою жизнь. Поэтому в настоящее время не применяется и принудительное лечение.

### Уже от уменьшения количества выпитого будет польза

Иногда люди боятся, что не справятся с соблюдением абсолютной трезвости. Сегодняшняя разработка пациента позволяет также выбрать вместо абсолютной трезвости уменьшение количества выпиваемого алкоголя, что является первым надёжным шагом к здоровью и достижению намеченной цели. Для лечения используются

преимущественно беседы с медсестрой психического здоровья, психологом или психиатром, в ходе которых пациент учится распознавать, с позиции своего потребления алкоголя, ситуации с высоким риском и учиться справляться с ними.

Кроме того, в настоящее время существуют лекарственные препараты, сглаживающие различные физиологические симптомы находящихся в зависимости людей, и этим помогающие держать под контролем потребление алкоголя.

### Как принять участие в программе?

В рамках программы «Более трезвая и здоровая Эстония» можно получить лечебные услуги на следующих условиях:

- для получения лечения от злоупотребления алкоголем нужно быть не моложе 18 лет;
- лечение получают также люди, не имеющие медицинской страховки;
- за лекарства платит сам пациент в соответствии с утверждёнными правилами перечнем льготных препаратов;
- если во время лечения от злоупотребления алкоголем нужно лечить другие физические болезни, то необходима медицинская страховка, или за это лечение придётся платить самому;
- лечение от злоупотребления алкоголем не оказывается лицам в состоянии алкогольного опьянения, поскольку в нетрезвом состоянии человек не способен сотрудничать с поставщиками услуги здравоохранения.

В рамках программы оказываются консультационные услуги также близким злоупотребляющих алкоголем, чтобы помочь им понять сущность болезни и найти возможности справиться с ситуацией.

### Куда обращаться?

В случае злоупотребления алкоголем, как и при любом ином расстройстве здоровья, самое разумное – поговорить со своим семейным врачом или семейной сестрой, которые сумеют оценить также причинённый физическому здоровью вред. Если чувствуете, независимо от причины, что семейный врач – это не лучший выбор, то можно обратиться прямо без направления также в лечебный центр. Центры лечения от злоупотребления алкоголем имеются при пяти больницах.

### На приём можно зарегистрироваться:

- Психиатрическая клиника Южно-Эстонской больницы – тел. 786 8569 (Пн–Пт 8.00–17.00), эл. почта [registratuur@leh.ee](mailto:registratuur@leh.ee);
- Психиатрическая клиника Пярнуской Больницы – тел. 447 3296 (Пн–Пт 8.00–16.00), эл. почта [helen.saluri@ph.ee](mailto:helen.saluri@ph.ee);
- Психиатрическая клиника Северо-Эстонской региональной больницы – тел. 617 2582 (Пн–Пт 8.30–17.00), эл. почта [kte@regionaalhaigla.ee](mailto:kte@regionaalhaigla.ee);
- Психиатрическая клиника клиники Тартуского университета – тел. 731 9100 (Пн–Пт 7.30–18.00);
- Психиатрическая клиника Вильяндиской больницы – тел. 5866 5160 (Пн–Пт 8.00–16.00), эл. почта [alko@vmh.ee](mailto:alko@vmh.ee).

Больше информации и рекомендаций по освобождению от злоупотребления алкоголем приведено на веб-странице [www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee). О программе «Более трезвая и здоровая Эстония» можно получить дополнительную информацию здесь: [www.tai.ee/kte](http://www.tai.ee/kte). Вопросы и предложения подавайте по адресу [kte@tai.ee](mailto:kte@tai.ee).

# Куда обращаться в случае трудностей в повседневной жизни?

Керту Пыйал, Министерство социальных дел

**В Эстонии местные самоуправления, Эстонская Касса по безработице, Европейские структурные фонды и многие другие организации предлагают помощь и поддержку испытывающим экономические затруднения людям в целях содействия их самостоятельному преодолению трудностей и поступлению на работу.**

## Ищете работу?

Касса по безработице помогает найти подходящую работу и усовершенствовать необходимые для работы навыки. Для взятия на учёт в качестве безработного следует подать заявление на портале самообслуживания Кассы по безработице (<https://www.tootukassa.ee/tkauth/login>) или в подходящем для Вас отделении Кассы по безработице обратиться к консультанту, который будет Вас инструктировать также и при дальнейшем поиске работы. Также там можно найти информацию о возможных пособиях и возмещениях по безработице.

В последние годы также появились новые услуги:

- Молодёжи поможет найти работу услуга «Моё первое рабочее место». Целевая группа услуги – молодёжь в возрасте от 17 до 29 лет. Содержание услуги заключается в выплате работодателю, который принимает на работу соответствующего условиям молодого человека, пособия по заработной плате и в возмещении расходов на его обучение.
- Услуги рынка труда теперь доступны также и для лиц, достигших пенсионного возраста по старости, кто не работают, но желают вновь устроиться на работу.
- В качестве новшества услуга карьерного консультирования теперь предлагается всем людям трудоспособного возраста, в том числе также и работающим людям, которые желают поменять рабочее место, лицам, находящимся в отпуске по уходу за ребёнком, людям с нагрузкой по уходу и т.д.
- Если вы были зарегистрированы в качестве безработного более 6 месяцев и найдёте рабочее место, которое находится от дома дальше чем за 30 км (за искл. района города Таллинна, см примечание\*), то для того чтобы вы смогли приступить к работе вдали от дома, Касса по безработице может выплачивать вам пособие для мобильности или частичную компенсацию расходов на транспорт.

Более подробную информацию о возможностях, которые предлагаются в Кассе по безработице, можно получить на домашней странице Кассы по безработице [www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee) или по телефону 15501.

Помимо предлагаемых в Кассе по безработице мер, при поддержке Европейского социального фонда (ЕСФ) по всей Эстонии. Участие во всех мероприятиях бесплатное. Информацию о проводимых в вашем районе проектах можно получить в местном самоуправлении.

## Желаете получить консультацию и информацию о пособиях и вспомогательных услугах?

Все люди, испытывающие трудности в повседневной жизни, имеют право на получение помощи – для этого следует обратиться к социальному работнику местного самоуправления, который оценит потребности человека и семьи и, исходя из этого, предложит помощь.

Людям, испытывающим трудности в повседневной жизни, к примеру, предлагают:

- социальные услуги: социальное консультирование, долговое консультирование, услуга по содержанию детей, услуга опорного лица, услуги по уходу и многие другие;

- социальные пособия: прожиточное пособие, семейное пособие на основе потребностей, социальное пособие для людей с ограниченными возможностями, при необходимости единовременные социальные пособия;
- неизбежную социальную помощь людям, попавшим в социально беспомощное положение (например, утрата жилья или полная потеря доходов).

Содержание услуг и порядок их оказания в разрезе самоуправлений различаются, поэтому более точную информацию следует узнавать у социального работника своего города или волости.

Информацию обо всех государственных пособиях и компенсациях (например, пособие на детей, прожиточное пособие, пенсия, пособия для людей с ограниченными возможностями здоровья и т.д.) можно получить из Департамента социального страхования, тел. 612 1360, <http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/>.

В местных самоуправлениях можно получить информацию также об общереспубликанских проектах:

- Проект Департамента социального страхования «Оказание интегрированных услуг людям с низкими доходами». В рамках проекта предлагается помощь людям, у кого существуют препятствия при поступлении на работу или сохранении работы. В зависимости от ситуации предлагается долговое консультирование, психологическую помощь, семейное консультирование и услугу опорного лица. Информацию об участии в проекте можете получить от своего социального работника.
- Консультация при выборе вспомогательных средств. Консультация по адаптации среды и при выборе вспомогательных средств для людей с ограниченными возможностями, родителей ребенка с недостатками здоровья и члена семьи, который ухаживает за пожилым человеком с недостатками здоровья. С желаниями о консультации можно обратиться в Таллинн, Астангу, Информационный центр вспомогательных средств и адаптации к окружающей среде людей с ограниченными возможностями здоровья: <http://www.abivahendikeskus.astangu.ee/kontakt/>
- Проект Департамента социального страхования «Развитие и оказание вспомогательных услуг детям с недостатками здоровья». Детям с недостатками здоровья предлагают услуги присмотра, опорного лица и транспорта. В случае необходимости можете получить информацию об этих услугах от своего социального работника или на сайте <http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/puudega-laste-tugiteenuste-arendamine-ja-pakkumine-8/>
- Программа «Более трезвая и здоровая Эстония» Института развития здоровья предлагает поддержку людям, имеющим проблемы с алкоголем, которые хотят изменить свою жизнь, а также их близким, которые желают им в этом помочь. Лечение и консультации предлагают работающие при больницах медицинские центры, куда можно обращаться напрямую без направления:
  - Психиатрическая клиника Южно-Эстонской больницы – тел. 786 8569 (Пн.– Пт. 8.00–17.00), эл. почта: [registratuur@leh.ee](mailto:registratuur@leh.ee);
  - Психиатрическая клиника Пярнуской больницы – тел. 447 3296 (Пн.– Пт. 8.00–16.00), эл. почта: [helen.saluri@ph.ee](mailto:helen.saluri@ph.ee);

saluri@ph.ee;

- Психиатрическая клиника Северо-Эстонской региональной больницы – тел. 617 2582 (Пн.– Пт. 8.30–17.00), эл. почта: [kte@regionaalhaigla.ee](mailto:kte@regionaalhaigla.ee);
- Психиатрическая клиника Клиникума Тартуского университета – тел. 731 9100 (Пн.– Пт. 7.30–18.00);
- Психиатрическая клиника Вильяндиской больницы – тел. 5866 5160 (Пн.– Пт. 8.00–16.00), эл. почта: [alko@vmh.ee](mailto:alko@vmh.ee).

## Вспомогательные организации

В Эстонии есть множество некоммерческих объединений и организаций, которые посвящают свою деятельность поддержке людей, испытывающих трудности в повседневной жизни. Некоторые из них сосредоточены на оказании помощи безработным, другие – на поддержке людей с ограниченными возможностями, на улучшении положения детей, на распределении материальной помощи и т. д. Далее приведён перечень региональных организаций, в которые можно обратиться для получения информации, консультации или помощи. Перечень не окончательный, поэтому для получения дополнительной информации, определённо, стоит обратиться к социальному работнику своей волости.

## Телефон эмоциональной поддержки «Elulii» – «Линия жизни»

Открыт с 19.00 до 7.00, 655 5688 (на русском языке) Elulii оказывает поддержку людям, находящимся в кризисной ситуации, депрессии, чувствующим глубокую грусть из-за потери или траура, испытывающим чувство одиночества, подвергавшимся насилию, испытывающим различные семейные или социальные трудности.

## Телефон поддержки для женщин 1492

Телефон поддержки 1492 – это общегосударственный 24 h краткий номер телефона для женщин, пострадавших от физического, психологического, экономического и/или сексуального насилия, которые хотят поговорить о своей проблеме, нуждаются в поддержке в поиске решения своих проблем, ищут защиту от насилия, но не знают, куда и к кому обратиться или стоят перед выбором, как устроить свою жизнь и жизнь своих детей после развода. Телефон поддержки бесплатный.

## Эстонский продуктовый банк

[www.toidupank.ee](http://www.toidupank.ee)

Продуктовые банки создаются к разным благотворительным организациям с целью спасти и бесплатно перераспределить нерализованные, качественные продукты, которые образуются в местных торговых сетях. Основная целевая группа – семьи с детьми, живущие в бедности. Чтобы получить помощь из продуктового банка, обратитесь к местному социальному работнику, кто при возможности добавляет семью в список тех, кто получает продуктовую помощь. В сеть продуктовых банков входят продуктовые банки в Таллинне, Тарту, Пярну, Раковере, Йыхви, Нарве, Йыгева, Пылва, Вьру, Валге, Вильянди, Хаапсалу, Курессааре и Ярвамаа.

## Харьевский уезд

**Целевое учреждение «DHARMA»**, Тюрри 10d, Таллинн (Türi 10d, Tallinn), тел.: 6 998 310, адрес эл.почты: dharma@dharma.ee

Благотворительный фонд «Dharma» оказывает поддержку детям и семьям с детьми. Нуждающаяся в помощи семья может обратиться в фонд «Dharma» для получения услуги опорного лица, которое окажет семье поддержку. При распределении материальной помощи «Dharma» тесно сотрудничает с местными самоуправлениями и своими опорными лицами, чтобы обеспечить детям и семьям наилучшую возможную помощь.

**«Ларец с сокровищами»** (Aarete Laegas), Пыхья-Таллинн, Мадала 3 (Põhja-Tallinn, Madala 3), II этаж. www.aaretelaeegas.ee

«Ларец с сокровищами» представляет собой благотворительную организацию, миссией которой является оказание помощи попавшим в затруднительное положение людям. Преимущественно организация занимается сбором и распределением одежды, обуви и другой материальной помощи.

**Объединение поддержки людей с особыми потребностями** (Erivajadustege Inimeste Toetusühing) Tugiliisu, Какумяэ теэ 37А, Таллинн, тел.: 6605067, эл. почта tugiliisu@vaimukad.ee, www.tugiliisu.ee, facebook: EIT Tugiliisu

Консультирование взрослых людей с недостатком интеллекта, продовольственная помощь, помощь с одеждой, помощь при заполнении документов

**НКО LaNoor**, Кадака теэ 7-255, Таллинн, тел. 55595332. www.lanoor.ee

НКО оказывает опорные услуги людям с расстройством психики, также собирает одежду, обувь и т. п. для раздачи нуждающимся.

**Некоммерческое объединение «Палата сотрудничества»** (MTÜ koostöökoda), мыза Ания, волость Ания (Anija mõis, Anija vald), тел.: 5804 1270, адрес эл.почты: info@koostyykoda.ee, www.koostyykoda.ee

Предоставление информации и карьерное консультирование молодежи; неформальное обучение, учебные и рабочие комнаты для молодежи и взрослых.

**Некоммерческое объединение «Палдиски Детский опорный центр Луч солнца»** (MTÜ Paldiski Laste Tugikeskus «Päikesekiir»), Пээтри 31, Палдиски (Peetri 31, Paldiski), тел.: 53300654, адрес эл.почты: tatjanalindeberg@hotmail.ee

**«Деревня надежды»** (Lootuse küla), Лайтсе, Харьумаа (Laitse, Harjumaa), тел.: 671 6198, 56 633 804, адрес эл.почты: info@lootusekula.ee, http://www.lootusekula.ee/index.php?page=61

Целью организации «Деревня надежды» является помощь в избавлении от алкогольной и наркотической зависимости, реабилитация и оказание помощи при возвращении в общество.

## Хийский уезд

**Некоммерческое объединение «Хийумааский приют Эстонской миссии самаритян»** (MTÜ Samaaria Eesti Misjon Hiiumaa turvakodu), Путкасте 11, волость Кайна (Putkaste 11, Käina vald), тел.: 4636147, 56155487, адрес эл.почты: ingrid.purge.001@mail.ee, http://www.samaaria.ee/turvakodud?id=3

Основная деятельность MTÜ Samaaria заключается в оказании помощи отторгнутым от общества людям при возвращении в обычную жизнь. Основными получателями помощи являются алкоголики, освободившиеся из мест заключения лица и бездомные люди. Им предлагается жильё, питание, одежда и прочие предметы первой необходимости, а также духовная поддержка в самостоятельном преодолении трудностей в повседневной жизни.

## Ида-Вирумаа

**Некоммерческое объединение «Вирумааский центр консультирования и активизации»** (MTÜ Virumaa Nõustamis-ja Aktiviseerimiskeskus), Кааре

7, Ййхви (Kaare 7, Jõhvi), тел.: 6667027, http://www.aktiviseerimiskeskus.ee/?sid=1

Объединение консультирует и обучает безработных (в т.ч. людей с особыми потребностями); безработные и люди с особыми потребностями могут также посещать дневной центр.

**Нарвская армия спасения**, тел.: 372 5770 3565, адрес эл.почты narva@toidupank.ee  
Армия спасения представляет собой организацию, которая выросла из движения Методистской церкви и помогает не справляющимся с трудностями людям: бездомным, попавшим в затруднительное положение семьям, одиноким людям и лицам с зависимостью. Организация также действует в роли продуктового банка в своем уезде – Продуктовый банк Нарвы.

## Ярваский уезд

**Некоммерческое объединение «Да будет свет!»** (MTÜ Saagu Valgus), Пикк 29, Ярва-Яани (Pikk 29, Järva-Jaani), тел.: +372 38 38 252, адрес эл.почты: jaanivalgus@saaguvalgus.ee, http://jarvamaa.saaguvalgus.ee/  
Некоммерческое объединение оказывает поддержку семьям и детям, которые не справляются с трудностями в повседневной жизни.

**Некоммерческое объединение «Социальный центр Центральной Эстонии»** (MTÜ Süda-Eesti Sotsiaalkeskus), Веэ 4, Пайде (Vee 4, Paide), тел.: 5374 5340, адрес эл. почты: sesok@sesok.ee, http://www.sesok.ee/et.

НКО предлагает, прежде всего, психологические, долговые и семейные консультации, услуги опорного лица, курсы. Организация действует в своём уезде также в качестве продовольственного банка – Ярвамааский Продовольственный банк (Järvamaa Toidupank). Центр вторичного использования в Пайде, Рюутли 21, Пайде (Rüütli 21, Paide), http://uuskasutus.ee/  
Продажа подержанной одежды и предметов потребления.

## Ййгеваский уезд

**Некоммерческое объединение «Поддержка Вооремаа»** (MTÜ Vooremaa Tugi), Пийри 4, Ййгева (Piiri tn 4, Jõgeva), тел.: 517 0314, адрес эл.почты: jogeva@toidupank.ee  
Организация также действует в качестве продуктового банка в своем уезде – Продуктовый банк Ййгева.

**Некоммерческое объединение «Ййгевамааский опорный центр»** (MTÜ Jõgevamaa Tugikeskus), Ристикю 3, Ййгева (Ristiku 3, Jõgeva), адрес эл.почты: jogeva.tugikeskus@gmail.com, http://www.tugikeskus.com/et  
Консультирование, инструктирование и поддержка людей, испытывающих трудности в повседневной жизни.

**Некоммерческое объединение «Центр помощи волости Паюси»** (MTÜ Pajusi valla abikeskus), волость Паюси, деревня Вягари (Pajusi vald, Vägari küla), тел.: 53431179, адрес эл.почты: karjih@gmail.com, http://www.hot.ee/abipaik/  
Объединение предлагает приют, питание и одежду людям с зависимостью, долговременным безработным, бездомным и др.

## Ляэнский уезд

**Некоммерческое объединение «Общество социальной защиты»** (MTÜ Sotsiaalhoole Ühing), Линда 9-7, 90502 Хаансалу (Linda tn 9-7, 90502 Haapsalu), тел.: 565 5657, адрес эл.почты info@sots.ee, http://www.sots.ee/  
Объединение «Общество социальной защиты» в сотрудничестве с местным самоуправлением предлагает услугу приюта и ночлега оставшимся без жилья лицам и организует программы трудовой занятости.

**Некоммерческое объединение «Ляэнемааский центр кризисной помощи»** (MTÜ Läänemaa Kriisibikeskus), Кастани 7, Хаансалу (Kastani 7, Haapsalu), тел.: 47 57555, адрес эл.почты kriisibikeskus@hotmail.ee, http://www.hot.ee/kriisibikeskus/  
Центр кризисной помощи предлагает психологиче-

ское и юридическое консультирование.

**Некоммерческое объединение «Ляэнемааская касса взаимопомощи»** (MTÜ Läänemaa Abikassa), Лехизе 19, Хаансалу (Lehise 19, Haapsalu), тел.: 517 8226, адрес эл.почты: Merike.Nuudi@lmv.ee, http://www.laanemaa.ee/?id=5433

Целью кассы взаимопомощи является оказание помощи одиноким лицам и семьям, оказавшимся в трудном экономическом положении, а также содействие их самосовершенствованию для повышения их личных или семейных возможностей в повседневной жизни.

## Ляэне-Вирусский уезд

**Некоммерческое объединение «Кундаская нить жизни»** (MTÜ Kunda Elulõng), Мязэ 11, г. Кунда (Mäe tn 11, Kunda linn), тел.: +372 3221324, http://kunda-ee.sn5.zone.eu/index.php?page=343

К основным направлениям деятельности относится предоставление возможностей самостоятельного проживания лицам, не справляющимся с трудностями в повседневной жизни, организация оказания социальных услуг, а также предложение духовной помощи и консультирования.

**Некоммерческое объединение «Йоханна»** (MTÜ Johanna), деревня Лепику, волость Винни (Lepiku küla, Vinni vald), тел.: +3725269408 (Юлле Аллика), адрес эл.почты: johanna@mtujohanna.ee, http://www.mtujohanna.ee/johanna/  
Некоммерческое объединение «Йоханна» помогает лицам с особыми потребностями и пожилым людям, а также их семьям, предлагая услуги инвентаризации, услуги поддержки в повседневной жизни и услуги содержания лицам с особыми потребностями и пожилым людям с деменцией.

**Убьаский дневной центр** (Ubjä Päevakeskus), деревня Убья, волость Сьмеру (Ubjä küla, Sõmeru vald), тел.: 325 1105, адрес эл.почты: ubjapkeskus@someru.ee, http://someru.kovtp.ee/paevakeskus

Убьаский дневной центр предлагает занятия по интересам пожилым людям, детям, молодежи, лицам с особыми потребностями и их семьям, а также людям, оказавшимся за пределами активной социальной жизни. В дневном центре можно провести время, проверить состояние здоровья, посетить парикмахера, почитать прессу и воспользоваться Интернетом.

## Пылваский уезд

**Некоммерческое объединение «Сделаем вместе!»** (MTÜ TeemeKoos), Яама 53А-13, Пылва (Jaama 53A-13, Põlva), тел.: 5177872; адрес эл.почты: virgo@kaar.ee, http://www.teemekoos.com/

Некоммерческое объединение предлагает различные консультации и услуги опорного лица детям, проводит занятия в рабочих клубах и оказывает помощь семьям, входящим в группы риска. Также в объединение могут обращаться лица с проблемами зависимости и их близкие.

**Некоммерческое объединение «Помощь пожилым людям волости Лахеда»** (MTÜ Abiks Laheda Valla Eakale), деревня Тилси (Tilsi küla), тел.: 5690 4042; адрес эл.почты: marika.dorbek@mail.ee, http://sotsiaalkeskus.laheda.ee/index.php?id=10194

Объединение занимается свободным времяпровождением пожилых людей, их инструктированием, консультированием, добровольной работой пожилых людей и движением взаимопомощи. Предлагает возможности стирки и глажки белья, использования душа, а также проводит инфодни и организует поездки.

## Пярнуский уезд

**Некоммерческое объединение «Центр активизации Будущее»** (MTÜ Aktiviseerimiskeskus Tulevik), Суур-Пости 18b, Пярну (Suur-Posti 18b, Pärnu), тел.: 44 26400, адрес эл.почты mirjam@tulevik.info

Некоммерческое объединение предлагает услугу приюта взрослым лицам и реабилитационные услуги, направленные на преодоление трудностей в повседневной жизни. Также имеется консультационный



центр, в котором предлагается психологическое, долговое и карьерное консультирование.

**Пярнуское отделение Эстонской миссии самаритян** (Samaaria Eesti Misjon Pärnu osakond), Йыекалда 1, Сауга (Jõekalda 1, Sauga), тел.: 443 0068, samaaria@hotmail.com, <http://www.samaaria.ee/>

Оказание семьям помощи одеждой, продуктами питания и мебелью.

**Некоммерческое объединение «Вяндраское женское общество»** (MTÜ Väandra Naisselts), Уус 17, Вяндра (Uus 17, Väandra), тел.: 4430366, адрес эл.почты: eha.tamm@vandra.ee, <http://naisselts.vandra.ee/> Некоммерческое объединение «Вяндраское женское общество» расположено в центре посёлка Вяндра и представляет собой пункт сбора одежды, бытовых принадлежностей и пр., где нуждающиеся в помощи могут выбрать подходящие для себя вещи.

## Раплаский уезд

**Некоммерческое объединение «Да будет свет!»** (MTÜ Saagu Valgus), Махламяэ 10, Панла (Mahlamäe 10, Rapla), тел.: 53 710 708, адрес эл.почты: info@saaguvalgus.ee, <http://www.saaguvalgus.ee/> Целью некоммерческого объединения является оказание предметной помощи семьям и отдельным людям, предложение социального консультирования, а также содействие детям из малообеспеченных семей в получении образования по интересам. Некоммерческое объединение создало несколько классов образования по интересам по всему Рапласкому уезду, и обучение в этих классах для детей бесплатно.

**Раплаское объединение многодетных семей** (Rapla lasterikaste perede ühendus), Кесккооли 1А, Панла тел.: 5555 0562, адрес эл.почты: raplamaa.lasterikkad@gmail.com, [www.rlpy.eu](http://www.rlpy.eu). Миссия объединения заключается в предложении разнообразной помощи многодетным семьям и содействие развитию детей.

**НКО Семейный опорный центр «У БАБУШКИ»** (MTÜ Peretugikeskus VANAEMA JUURES), тел.: 56473511, эл. почта: anne@jrk-refleks.ee Семейный центр ориентирован на общение с пониманием, слушание, помощь и поддержку – всех, в соответствии с желанием и потребностями

**Рапламааская Палата людей с ограниченными возможностями** (Puuetega Inimeste Koda), Куузизуку тез 5, город Рапла, тел.: 372 514 7838; 585 46238; эл. почта: raplakoda@gmail.com; [www.raplakoda.eu](http://www.raplakoda.eu)

Консультирование людей с ограниченными возможностями, консультации каждый понедельник с 10.00 до 14.00

## Саареский уезд

**Некоммерческое объединение «Рандвереский центр трудового обучения»** (MTÜ Randvere Tööõppekeskus), деревня Койду, тел.: 53 013 399, адрес эл.почты: randverepost@gmail.com, <http://www.randvere.ee/>

Основной сферой деятельности является оказание услуг специального ухода и услуг рынка труда, а также организация курсов. Цель деятельности – поддержка долгосрочных безработных и людей с ограниченными возможностями при получении работы.

## Тартуский уезд

**Некоммерческое объединение «Самостоятельная жизнь»** (MTÜ Iseseisev Elu), Пеэтри 26, Тарту (Peetri 26, Tartu), тел.: 7 403 403, адрес эл.почты: info@iseseisev-elu.ee, <http://www.iseseisev-elu.ee>

Некоммерческое объединение «Самостоятельная жизнь» является центром социальных услуг. Для лиц с особыми психическими потребностями созданы центры деятельности в городах и уездах (в которых оказывают содействие их проживанию, работе, охране труда, а также оказывают реабилитационную услугу). Лицам с проблемами зависимости предлагают услугу опорного лица. Организация также действует в качестве продуктового банка в своем уезде – Продуктовый банк Тарту

**Центр Йоханнеса Михельсона** (Johannes Mihkelsoni keskus), Рийа 13-23, Тарту (Riia 13-23, Tartu), тел.: 7300541, адрес эл.почты: jmk@jmk.ee, <http://www.jmk.ee/>

Центр Йоханнеса Михельсона представляет собой центр обучения и развития, в котором предлагают обучение в области поиска работы, курсы обучения, развивающие социальные навыки и навыки преодоления трудностей в повседневной жизни, а также услугу опорного лица.

## Валгаский уезд

**Некоммерческое объединение «Domus Petri Kogu»** (MTÜ Domus Petri Kogu), Лай 5А, Валга (Lai 5A, Valga), тел.: 56615797; адрес эл.почты: dpk@eek.ee; <http://domuspetri.weebly.com/>

К направлениям деятельности относятся социальные услуги, работа с детьми и молодежью, продвижение

здоровья, работа групп самопомощи и опорных групп, кризисная помощь, а также семинары и курсы обучения в области работы и свободного образования.

## Вильяндиский уезд

**Вильяндимааское объединение многодетных семей** (Viljandimaa Lasterikaste Perede Ühendus), Мяннимяэ тез, Вильянди (Männimäe tee, Viljandi), тел.: 4345937, адрес эл.почты: tiinakink@hotmail.com, <http://lasterikkad.ee/viljandimaa/>

Основные сферы деятельности – обучение и консультирование, проведение семейных мероприятий и летних лагерей, а также посещение выставок и театральных представлений. Нуждающимся в помощи бесплатно раздают одежду и бытовые принадлежности.

**Некоммерческое объединение «Сделаем!»** (MTÜ Teeme), Эдела 1-2, Вильянди (Edela tn 1-2, Viljandi), тел.: 5567 8516, адрес эл. почты: eppjohani@gmail.com, <http://mtuteeme.com/>

Деятельность НКО включает детские лагеря для детей из терпящих нужду семей; предложение услуги личного помощника; помощь людям с особыми потребностями; повышение активности пожилых людей; услуга сиделки для пожилых людей; услуги консультирования по вопросам здоровья и преодоления трудностей в повседневной жизни и мн. др.

**НКО Noutuba**, Эдела 5 Вильянди, тел.: 5349 8814; эл. почта: noutuba@gmail.com, НКО предлагает советы и нематериальную помощь в упорядочении денежных дел.

## Вырусский уезд

**Благотворительный центр «Да будет свет!»** (Saagu Valgus Heategevuslik keskus), Некоммерческое объединение «Сохраним свет!» (MTÜ Hoiame Valgust), Выру, Юри 19а (Võru, Jüri 19a), III этаж, тел.: 5052802, адрес эл.почты: piretph@hotmail.com

Целью Благотворительного центра «Да будет свет!» является оказание помощи семьям и отдельным людям, оказавшимся в затруднительном положении, а также содействие детям из малообеспеченных семей в получении образования по интересам. Участие в работе кружков Благотворительного центра для детей бесплатно.

# Помощник

Больше информации о продовольственной помощи Европейского Союза:

[www.sm.ee](http://www.sm.ee)

[www.toidupank.ee/euroabi](http://www.toidupank.ee/euroabi)



Euroopa Liit  
Euroopa abifond enim  
puudustkannatavate  
isikute jaoks



Eesti  
tuleviku heaks



SOTSIAALMINISTEERIUM

