

## Не выходя из дому

В Финляндии отмечается рост продаж через интернет. Сегодня каждый пятый житель страны пользуется услугами виртуальных магазинов, рынков, салонов и просто... барахолки, где продают поддержанные вещи. Между тем, все большую популярность приобретает продажа услуг и новых товаров посредством интернета. Так, каждое четвертое малое и среднее предприятие предлагает свой товар и свои услуги че-

рез сеть всемирной паутины. Если год назад Финляндия отставала от стран Скандинавии в освоении виртуального рынка, то сейчас наряду со Швецией, Данией и Норвегией расширяет свое участие в сетях интернет-сообщества.

Продажа через интернет неуклонно растет, и исследователи предполагают, что в Финляндии в ближайшие годы может появиться до 50 тысяч новых интернет-магазинов.

## Звезды говорят

В последние годы финская эстрада на высоте и купается в лучах славы европейских и мировых хит-парадов. Такие группы как «Rasmus», «HIM», «Naghtwish» и «Lordi» сегодня популярны далеко за пределами Финляндии.

На днях в финской прессе опубликован отчет о доходах звезд эстрады. Первое почетное место среди богатых исполнителей занял Lauri

Ylönen из группы «Rasmus». Его кошелек потяжелел на 770.000 евро. На втором месте Ville Valo из группы «HIM» — он заработал 335.000 евро. Тройку самых богатых замыкает Tuomas Holopainen из «Naghtwish». Его доход составил 235.000 евро. В 2006 году Евровидение выиграла финская группа Lordi. Доход руководителя группы Tomi Putaansuu составил 110.000 евро.

## Расширяя границы

Крупнейшая в Финляндии туристическая фирма «Aurinkomatkat» объявила о покупке контрольного пакета акций петербургской туристической компании «Калипсо». По словам директора AURINKOMATKAT Юрки Салама, это приобретение позволит быстрее и качественнее обслуживать российских туристов, в первую очередь представителей среднего класса, которые хотят и могут позволить себе путешествие по странам мира.

У финского туроператора огромный опыт организации путешествий

по всему свету. Опубликованные итоги прошлого года показывают, что услугами «Aurinkomatkat» воспользовались порядка 360.000 туристов и оборот компании составил 261 миллиона евро. У «Калипсо» оборот и прибыль значительно скромнее, однако теперь появились новые возможности наращивать капитал, благодаря хорошо развитой сети обслуживания финской компании. О сумме сделки между финским туроператором и российским турагентством ничего не сказано.

## Весенние чартеры

Финляндия становится одним из самых популярных направлений зимнего отдыха российских туристов. Согласно данным МЕК, российский путешественник в прошлом году впервые в истории туристических отношений двух стран занял первое место по количеству посещений среди иностранных гостей.

Рост турпотока продолжается и в этом году. За первые полгода число зарегистрированных ночевков выросло по сравнению с тем же периодом 2006 года на 28%. Если в январе-июне 2006 года Финляндию посетили 335,4 тыс. россиян, то за 6 месяцев текущего года — 430 тыс. Статистика выданных в прошлом году виз также свидетельствует об увеличении интереса к Финляндии. В Москве их было выдано больше на 32%, в Санкт-Петербурге — на 15%.

Популярность чартера не вызывает сомнения. Февраль-март в Альпах — это второй пик сезона и, соответственно, цен. Весенний снег в Евро-

пе уже теряет свои качества, становится вязким и рыхлым. В Финляндии же он продолжает оставаться хрустким и легким при солнечной погоде и легком морозе.

В Финляндии умеют организовывать зимний отдых, так как здесь знают в нем толк. Курорты Вуокатти, Рука и находящийся по соседству Куусамо располагают оптимальной инфраструктурой — качественными гостиницами и коттеджами на любой вкус и размер кошелька, разнообразием склонов для катания на горных лыжах и трасс для любителей беговых лыж, современными комфортными подъемниками и неплохо структурированными сноуборд-парками.

Есть и прекрасно оснащенные пункты проката и лыжные школы, в том числе детские, и крытые катки. Также можно отправиться на сафари по заснеженному лесу на мотосажах или собачьих упряжках, а можно прогуляться в снегоступах.

# О вкусной и здоровой пище

В былые времена во многих советских домах можно было найти толстую книгу с советами по приготовлению вкусной и здоровой еды с красочными иллюстрациями. Книга эта так и называлась: «О вкусной и здоровой пище». Но на практике получалось так, что люди больше думали о вкусе и количестве еды, нежели о здоровье. Подобное отношение к еде сохраняется и поныне. Лишь очень небольшая часть российского населения интересуется содержанием в пище твердых и мягких жиров, наличием холестерина, клетчатки и пр.

В соседней Финляндии дело обстоит почти совсем наоборот. Большинство финнов ставят «здоровость» пищи на один уровень с ее «вкусностью», а многие готовы поступиться вкусом в пользу здоровья. Наличие в продуктах питания жира, соли, холестерина и лактозы интересует здесь многих рядовых покупателей, а не только представителей просвещенной интеллигенции. Наглядным подтверждением сказанному может быть наблюдение за тем, что люди покупают в супермаркетах. Например, молоко с меньшим содержанием жира в синей упаковке, пользуется гораздо большим спросом, чем жирное молоко в красных пакетах. И это несмотря на то, что «красное», безусловно, вкуснее.

О здоровой пище постоянно пишут в газетах и журналах, этой теме посвящаются телевизионные программы, и даже в рекламе полезность продуктов все чаще используется как соблазняющий козырь. Подобное отношение к вопросам питания приносит реальные плоды. Достаточно сказать, что средняя продолжительность жизни в Финляндии находится на уровне 80 лет, что значительно превышает показатели стран Восточной Европы и многих стран Запада.

По мнению специалистов, занимающихся вопросами здорового питания, качество пищи, ее полезность для человека являются важными не только для сохранения здоровья, а также средством повышения жизненной силы, общего тонуса и улучшению душевного настроения.

Какое же питание в Финляндии считается правильным?

Одним из первых условий правильности является умеренность в потреблении пищи. Существует образный вариант обеденной тарелки, помогающий удержаться от переедания.

Половина такой тарелки должно быть заполнено овощами — свежими или сваренными. Четверть отводится под картофель, темные ма-

картоны или рис. Последняя четверть: нежирное и не слишком соленое мясо, кура или рыба. Дополнение к этому могут быть кусочек хлеба, помazanного растительным маргарином, и, например, стакан обезжиренного кефира. Если же речь идет о популярной среди финнов запеканке, то в этом случае под нее отводится половина тарелки, а вторая половина заполняется овощами. Когда основу обеда составляет суп, то вместе с тарелкой супа следует съесть тарелку салата.

Следующим важным условием здорового питания является контроль за количеством и качеством жира. Мужчинам рекомендуется съедать в день 80 граммов жира, женщинам — 60 граммов. Снижение процентного содержания жиров в дневном рационе оказывает позитивное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Однако совсем без жира обойтись нельзя. Его должно быть в меру, и он должен быть «правильным». Жирная пища включает в себя много так называемых твердых жиров. Они поднимают содержание холестерина в крови и увеличивают риск диабетической болезни. Нетвердые жиры, напротив, вызывают снижение уровня холестерина. По мнению финских диетологов, доля твердых жиров в общем количестве потребляемого жира не должна превышать одной трети.

Источниками нетвердых жиров являются, в первую очередь, растительные масла, растительный маргарин, рыбий жир. Твердых жиров больше всего присутствует в сливочном масле, молоке, сливках, сырах, мясе, кокосовом масле, пальмовом масле.

Продуктом, требующим осторожности при его потреблении, является также соль. Установлено, что люди с высоким давлением меньше всего в тех странах, где соль не употребляется вообще. Повышение кровяного давления с возрастом не является естественным признаком старения, а лишь результатом повышенного потребления соли. В дневном рационе соли должно быть не более 5 граммов. Нужно помнить, что наиболее солесодержащими продуктами являются хлебобулочные изделия, маргарины, сыры, мясные и рыбные изделия, а также находящаяся в розничной продаже готовая пища.

В рационе правильно питающегося финна видное место занимает такой компонент пищевых продуктов, как клетчатка. Она снижает уровень холестерина и, кроме того, регулирует деятельность желудка и содержание сахара в крови. Рекомендованное ежедневное потреб-

ление клетчатки — 25 граммов. Среднестатистический финн потребляет в день около 20 граммов. Клетчатка может присутствовать лишь в пище растительного происхождения. Для получения клетчатки необходимо есть больше хлеба и каши из цельного зерна, ягод, фруктов, корнеплодов, бобов, гороха, семян и пр.

Обильное потребление овощей и фруктов служит необходимым условием здорового питания. В день их нужно съедать не менее 500 граммов. Они включают в себя много витаминов, минеральных веществ, антиоксидантов и клетчатки. В них нет соли, жиров и холестерина. Они содержат мало энергии и тем самым помогают облегчить рацион дневного питания.

Особого внимания заслуживают такие компоненты питания, как чай, кофе, алкоголь. Среди них главным для финнов является кофе. Его годовое потребление в Финляндии в расчете на одного человека составляет 12 килограммов. Если поглощать в день 5-6 чашек непрофильтрованного кофе, то это может привести к заметному повышению уровня холестерина в крови. Всегда, когда мы выпиваем хотя бы одну чашку кофе, наше сердце начинает биться чаще, а давление крови несколько повышается. Тем не менее, при умеренном потреблении, кофе не вызывает постоянно повышенного давления. Даже люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, могут ежедневно позволить себе чашечку - другую любимого напитка.

Алкоголь также может быть полезен или вредным в зависимости от уровня его потребления. Алкогольные напитки оказывают влияние на кровяное давление напрямую или косвенно, например, за счет увеличения веса. Повышенное кровяное давление очень часто наблюдается у людей, пристрастившихся к вину или другим веселящим напиткам. Для мужчин границей умеренного дневного потребления алкоголя является две бутылки (0,33 л) пива, стакан сухого вина или сорок граммов крепких напитков. Норма для женщин в два раза меньше.

Забываясь о пользе питания, многие финны, а также работники финского «общепита» не забывают и о вкусовых качествах еды. Мастерски и со знанием дела приготовленная пища может доставить наслаждение гурманам, не повредив их самолюбию. Именно такую пищу можно назвать вкусной и здоровой, а значит самой лучшей.

### Сдаются в аренду



В Хамине, в непосредственной близости от дороги номер 7 и порта офисное помещение и ангар, пл. 700 м². Недвижимость отремонтирована в 2007 г. Имеется 2 погрузочные пристани и асфальтированная площадка. Часть недвижимости уже сдана в аренду под Станцию техосмотра.

### Продаем

3-осн., крытый полуприцеп, -91, 100 м³, техосмотр -07.  
3-осн., крытый полуприцеп, с крепежом dolly, цена 8.000 €  
2-осн. бетономешалка 10 м³, Stetter, двигатель Deutz, цена 29.000 €  
тел. +358-40-5870 489  
tero.pasi@pasitrans.fi

### www.omaloma.net

### Timeshare resales

20-50% discount

### Sell, Buy or Rent

Tel. +358 405 867 152

### ПРОДАЕТСЯ ДОМ В КУОВЛЕ



1,5 эт., постр. в 2003 г., кирпичная обшивка. Пл. 166 м², общ. пл. 258 м². Хорошие пути сообщения в Петербург, на поезде 2, 45 мин., на автомобиле 320 км. Цена 359.000 €. См. доп. фото: http://www.kolumbus.fi/datsha, email: marko.perakyla@kolumbus.fi, Тел. +358405148946



**ЖИЛЬЕ (ДЛЯ ОТПУСКА) В РУКЕ**  
1,5 км до подъемника, лыжня в 50 метрах. Площадь квартиры 45 м² + антресоль 14 м².  
Цена 98.000 €  
Тел. +358-400-292181  
говорим по-английски



**ТАУН-ХАУС В ХЕЛЬСИНКИ**  
на берегу Финского залива  
4к+кухня+сауна+терраса, 97м²  
Цена: 430.000 €  
Информация на русском языке:  
Ирина Хуланьяки +358 40 563 0223  
www.skv.fi skv-avain 848802

Мира Сотка

**Asunto Agentti KY LKV**  
Mäkeläntie 1, 49490 NEUVOTON  
Открыто: 8.00-16.00  
Тел.: +358 5 3455 220,  
факс: +358 5 3455 221  
asunto.agentti@pp.inet.fi  
www.asuntoagentti.com

**Teijo +358 40 831 5580**  
**Teija +358 400 728 549**  
**Anne +358 40 848 1673**  
**Heidi +358 50 535 4280**

**HAMINA - Saviniemi / Дом свыше 200 м²**  
7к+кухня+раздевалка/сауна, а также отдельный гараж. Бревенчатый дом на своем участке пл. 2500 м² расположен в центре Хамины в исторически охраняемом 1800 гг районе. В доме две квартиры и недостроенный чердак. Mannerheimintie 23. Цена 230 000 €.

**HAMINA - Summa / Дом 140 м²**  
спальня+гостиная+кухня+хоз.к.+сауна+туалет. Дом постр. в 2005 г. распол. на очень большом участке пл. 3674 м². Гараж пл. 84 м² на 4 автомобиля. Выгодное проживание. Почти как новый дом в престижном месте. Naanvuorentie 51. Цена 339 000 €.

**HAMINA - Summa 1250 м²**  
Производственные/складские помещения. Хорошее местоположение, у оживленных трасс, на своем участке 7347 м². Помещения были построены в 90-99 гг для фирмы, занимающей деревообр. деятельность. Недвижимость для различных целей. Цена: 450.000 €

**HAMINA / общ. пл. 380 м²**  
Почти готовые новые площади для бизнеса или различных обществ в непосредственной близости центра Хамины. Утепленные высокие помещения, бетон, обшитый плитками, вода, канализация, эл-во и тел. линия. Помещения будут готовы после заказа, согласно договору. Цена 182 000 €.

**SAIMAA FREETIME**

Saimaa Freetime Oy продает участки под строительство дачных коттеджей и готовые пакеты высококлассных дачных коттеджей на красивейших берегах Саймы. Большой опыт работы, наилучшие партнеры, своя землеройная техника, грузовой транспорт гарантируют профессионализм и надежность наших услуг. Обслуживаем как частных лиц, так и фирмы туристической индустрии. Если Вы ищите решения для дачи или планируете построить дачную деревню, обращайтесь к нам! Предлагаем готовые для постройки участки в самых лучших местах Саймы. Позаботимся о создании инфраструктуры. Вашей задачей останется только построить коттедж, отвечающий Вашим требованиям и вкусу.

Если Вы наш клиент, то об этих вещах Вам не нужно заботиться:

- План землеустройства
- Ходатайство строительного разрешения
- Взырьные работы и разработка участка
- Строительство колодца или водопровода
- Очистка сточных вод
- Строительство линий электропередач
- Строительство дорог
- Строительство пристани • Углубление берега • Разбитие участка

Тел. +358 40 7288500 или +358 40 7588653  
email sales@saimaafreetime.com  
www.saimaafreetime.com

Saimaa Ruunavesi, Enonkoski  
Береговой участок на юго-западе мыса. Вблизи национального парка Коловеси, воды с нерпами. Пл. 0,56 га. Цена 70.000 €  
Спрашивайте о других объектах!