



Пассажирские перевозки

Комфортабельные микроавтобусы на маршруте Хельсинки - Санкт-Петербург - Хельсинки

KING LINE

Справки и заказ билетов по телефону: Санкт-Петербург: +7 812 974 66 36 Финляндия: +358 (0) 9 424 79 373

«BUS-TRAVEL» предлагает Вам пассажирские перевозки от подъезда в СПб до подъезда в Финляндии и обратно.

Мы работаем для Вас! Наш девиз-надёжность и комфорт!

Заказы по тел.СПб: (812)337 2160, +7 921 1976443 E-mail: bustravel@mail.ru тел.в Финляндии: 09 424 73787 www.bus-travel53.ru

ЭВАКУАЦИЯ легковых и грузовых автомобилей

Россия — Финляндия

До 2-х а/м одновременно

Круглосуточно

Наличие крана-манипулятора

+7-911-090-333-0

EXPRESS-RTC Ежедневные поездки в Хельсинки, трансферы м/а «Мерседес» 8—17—20 мест

СПб—Хельсинки: 21.00, 7.00 (чт, пт, сб, вс — утро)

Хельсинки—СПб: 12.00, 16.00, 21.00 (чт, пт, сб, вс)

Отели «Президент» (м. «Каппри»), Финкино. Время московское.

Тел. в России: +7 911 900 7885; Тел. в Финляндии: 044 926 3491; 044 942 2517; 044 944 5300 www.express-rtc.ru info@express-rtc.ru

STAR WAY Транспортная компания Стар Вэй предлагает

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПОЕЗДКИ В ФИНЛЯНДИЮ НА МИКРОАВТОБУСАХ РЕЙСОВЫЕ

Санкт-Петербург—Хельсинки 7:00 от гост.«Октябрьская» 21:00 (м. «Пл.Восстания») развозка по адресам Тел. в России: +7 812 984 6380 +7 812 985 1218	Хельсинки—Санкт-Петербург 11:00 От «Финкино» (м.Каппри) 20:00 От ж/д вокзала развозка по адресам Тел. в Финляндии: +358 44 962 7533 +358 44 939 3216 (вт) +358 44 939 3220 (веч)
--	---

СУПЕРАКЦИЯ такси от дома до адреса назначения Санкт-Петербург — Хельсинки от 25 € +7 812 984 6380 +358 44 939 3220

ИЩЕМ КОМПАЬОНОВ ДЛЯ ПЕРЕВОЗКИ МАЛОГАБАРИТНЫХ ГРУЗОВ ПО ТЕРРИТОРИИ РОССИИ

Тел. +358 451 384700 0500765330@kauppatie.com

HELI Flite Лапландия с высоты полета! HELICOPTER FLIGHTS IN LAPLAND, FINLAND

Полеты в Леви! www.heliflite.fi

СТРАХОВАНИЕ при поездках в Финляндию: **ДВАДЦАТЬ ПЕРВЫЙ ВЕК**

♦ "ЗЕЛЕНАЯ КАРТА" ♦ Медицинское страхование выезжающих за рубеж ♦ ОСАГО

пункты продаж работают ежедневно и круглосуточно

Иматра, Лаппеенранта, Светогорск, Приозерск

«Светогорск» (рядом с АЗС), «Брусничное 2» (на мойке «Ардео»), «Брусничное» (рядом с кафе «Дорожное»), «Сайменский» (перед Павловским мостом), «Торфяновка «49 км»», офис «Двадцать первый век» (пр. Ленина, 30)

Офис в Санкт-Петербурге: Литейный пр., д. 57А, т. (812)3312520
Офис в Выборге: пр. Ленина, д. 30, т. (813 78) 31052

Как жить после инфаркта

Ежегодно в Финляндии около 25 тысяч человек переносят инфаркт

Людей разных стран мира объединяют не только мировая экономика, политика, культура и общечеловеческие ценности, но и общечеловеческие болезни. Все люди, независимо от их цвета кожи, национальности и уровня жизни страдают, в принципе, одними и теми же заболеваниями. Некоторые из болезней побеждены и канули в прошлое. Но многие стали, напротив, более распространены. К разряду таких непобедимых заболеваний относятся инфаркт и другие болезни сердечно-сосудистой системы.

В силу разных обстоятельств современный человек более подвержен риску стать сердечником, чем его далекие предки. Болезни сердца являются сегодня одной из главных причин преждевременной смерти. Поэтому во многих государствах борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями приобрела первостепенное значение.

Ежегодно в Финляндии около 25 тысяч человек переносят инфаркт. Большинство из них попадают в больницу и проходят курс лечения. Примерно четырем тысячам делается операция. В два раза больше тех, кому производится катетеризация и шунтирование пораженного сосуда.

По возвращении из больницы человек, если он работает, получает отпуск продолжительностью в полтора — два месяца. Ему выписываются лекарства, большинство из которых являются «пожизненными». Выписанные лекарственные средства, как правило, стоят немалых денег. Если бы больные покупали их по рыночной стоимости, то многие попросту остались бы без лекарств. К счастью, финское государство оплачивает своим гражданам часть стоимости лекарственных средств.

Для больных, перенесших инфаркт, размер государственной доплаты повышается. В результате, месячный набор лекарств обходится среднестатистическому инфарктнику в сумму, равную примерно 20—30 евро. Что же касается безработных и людей с маленькой пенсией, то им лекарства достаются бесплатно. Все оплачивает социальная служба.

Следующей ступенью восстановления формы больного, перенесшего инфаркт, является пребывание в восстановительном центре. Таких центров в Финляндии насчитывается несколько десятков. Многие из них специализируются именно на реабилитации сердечников. Однако это не означает, что восстановительный центр уподобляется специализированному диспансеру, заполненному исключительно людьми, страдающими сердечными недугами.

Как правило, центр представляет собой отель с развитой спортивно-оздоровительной базой и с расширенным штатом. В состав персонала, помимо обычных гостиничных работников, входят врачи, физиотерапевты, медсестры, инструкторы оздоровительной гимнастики, психологи, социальные работники и даже священники. В таком отеле могут отдыхать и восстанавливать форму все желающие. Именно отдыхающие и путешествующие составляют наиболее значительную часть обитателей такого центра.

В зимнее время года сюда прибывает много ветеранов и инвалидов. Лица, перенесшие сердечное заболевание, составляют лишь малую часть от общего числа гостей. Поэтому ощущения пребывания в карантине не происходит. Скорее, реабилитационный центр напоминает санаторий, открытый всем желающим. Люди, восстанавливающие форму после инфаркта, не оказываются оторванными от «народной гущи».

Реабилитационная группа, которую мне довелось наблюдать, проходила курс восстановления в одном из центров западной Финляндии. Помимо отеля, ресторана и кафе, центр располагал аквапарком, многими спортивными залами, отдельно расположенным спортивным комплексом, полем для гольфа, специально оборудованными тропами для спортивных и оздоровительных прогулок, косметическим салоном, солярием и пр.

Группа состояла из восьми человек: семь мужчин и одна женщина. Самому молодому было чуть больше сорока, возраст остальных колебался в пределах 55—60 лет. Согласно официальной терминологии,

они прибыли в центр, чтобы пройти курс обучения для лиц, перенесших инфаркт.

День «курсантов» был достаточно насыщенным. Занятия начинались сразу после завтрака и длились до 16—17 часов с перерывом на обед и послеобеденный отдых. Значительную часть занятий составляли лекции специалистов: кардиологов, диетологов, физиотерапевтов, психологов. Участники получили ясное представление о причинах и механизме своей болезни, а также о том, в чем состояла суть перенесенной ими операции, и какое действие имеют назначенные лекарства. В результате, они стали понимать, что произошло, происходит и может произойти в их организме. Отсюда появилось осознанное отношение к процессу лечения и восстановления.

Много внимания на курсах было уделено правильному питанию. Беседы на эту тему были прекрасно подготовлены, иллюстрированы и аргументированы. Причем теорией дело не ограничилось. На одном из занятий «учащиеся» под руководством врача-диетолога занимались приготовлением образцового обеда, где все блюда были полезными для здоровья. В специально оборудованном классе, оснащенном кухней, каждый готовил свое кушанье, согласно выданному рецепту. Приготовленный обед был с аппетитом съеден самими «поварами» и их инструктором.

Другим видом практического обучения было посещение поселкового продуктового маркета, где участники учились отличать полезные продукты от менее полезных.

Лечебная физкультура также занимала видное место в программе восстановления. Производилось обучение оздоровительной гимнастике, способам расслабления, специальным спортивным играм, правильной ходьбе, водной аэробике и пр.

Помимо общих занятий, каждый участник ежедневно имел индивидуальную встречу с тем или иным специалистом: врачом, медсестрой, физиотерапевтом, психологом, социальным работником.

По мнению членов группы, курсы были чрезвычайно полезными

и эффективными. Действенность достигалась за счет продуманной программы, хорошей организации, высокого профессионализма персонала и доверительных товарищеских отношений как внутри группы, так и между участниками и преподавателями. Обучение не было утомительным. Оно основывалось не на назидательности или запугивании опасными последствиями, а на доходчивом и доверительном разъяснении.

В течение всего восстановительного периода реабилитирующиеся пребывали в обстановке полного отсутствия бытовых забот. Двухместные номера отеля, в которых они размещались, были благоустроены и уютны. В ресторане четыре раза в день их ждал шведский стол с широким ассортиментом горячих блюд, салатов и десерта. Над каждым блюдом или салатом висела этикетка с названием. Ее цвет мог быть красным, желтым или зеленым, в зависимости от наличия в данном блюде жиров, солей и сахара.

Посещение аквапарка, солярия, тренажерных и спортивных залов, а также прокат велосипедов был для группы бесплатным. Так же как и вход на ежевечерние танцы под «живой» оркестр.

Курсы, подобные тем, о которых я рассказывал, являются для финских инфарктников бесплатными. Правда, работодатели, как правило, не оплачивают такой восстановительный отпуск. Но его оплачивает государство, в размере 70 процентов от заработной платы.

Надо также сказать, что двухнедельный курс реабилитации является лишь одним из двух этапов восстановления. Второй этап начнется через два с половиной месяца и будет в два раза короче. Он нужен для того, чтобы проверить эффективность первого периода. Участники группы уехали из центра, сознавая, что им вскоре придется вернуться и представить своеобразный отчет о том, как они вняли полученным советам. Таким отчетом будут они сами: их параметры, результаты анализов и общая форма.

С.Васин

www.kauppatie.com

Kaikki lehtemme



ilmoitukset

www.kauppatie.com

Vizi Travel Company Санкт-Петербург, ул. Ломоносова, 16 оф. 10

Новогодние туры 2008/09

Тел./факс: +7 (812) 600-19-45
Тел./факс: +7 (812) 600-11-90

Финляндия

Гарантированные отели и коттеджи

САВОНЛИННА - МИККЕЛИ - КУОПИО - ХЕЛЬСИНКИ

Заказ автобусов и легковых машин в НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ

WWW.VIZITTRAVEL.INFO WWW.TICKETPARTNER.RU

www.expotour.spb.ru **TALLINK SILJA LINE**

МОРСКИЕ КРУИЗЫ ЧЕТЫРЕ СТОЛИЦЫ БАЛТИКИ

Предъявителю данного купона предоставляется скидка 10% на Новогодний или Рождественский круиз по маршруту Санкт-Петербург - Хельсинки - Стокгольм - Таллин - Санкт-Петербург на пароме **SILJA FESTIVAL**

Новогодний - 31.12.2008 - 04.01.2009
Рождественский - 04.01.2009 - 08.01.2009

10% скидка

т/ф «Экспо-Тур» ул. Ефимова, 4а, офис 400 тел./факс +7 (812) 324-7091