Отдых

Открыто: зимой10-18 летом 10-20
KORPIKEIDAS
ЧИСТКА * РАЗДЕЛКА
ЗАСОЛКА
КОПЧЕНИЕ * ИКРА
КАФЕ * ПОНИ
новинка:
трасса crosscar
Т. +358-5-4133334
www.korpikeidas.fi
Речная форель из кристально чистой родниковой воды.
Необходимое снаряжение, практические советы и обработка улова прямо на месте.
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!
Дорожные указатели на автомагистрали N 6 СЛЕДУЙТЕ ЗА ЗНАКАМИ!
Йоутсено Иматра Лаппеенранта Нуйямаа Светогорск Выборг
Йоутсено Lappeentie Keskuskatu SHELL Сайменский Таможня
Иматра 17 км шоссе 6 Лаппеенранта 19 км

Лыжный центр UUPERINRINTEET
Лыжные трассы. Лыжная школа.
Для малышей - катание с горок на «тарелках».
Прокат нового горнолыжного снаряжения и досок для сноубординга
Множество Snow Fun - разнообразных увлекательных мероприятий, уютное кафе прямо на склоне, услуги на высшем уровне создадут Вам прекрасное зимнее настроение!
6 горнолыжных склонов от 350 до 500 метров и высотой до 73 метров, 4 подъемника, склон 130 м
Всего 50 км от границы
На детском склоне бесплатный лифт!
Uuperinrinteet
www.uuperinrinteet.fi
uuperi@co.inet.fi
tel. +358-5-345 2775, +358 440 515 516
fax +358-5-345 2772
вт-пт 15-20, сб-вс 10-18
Близко от границы!

Myllymäki
Центр горнолыжного спорта
JOUTSENO
LAPPENRANTA Valtatie 6 IMATRA JOUTSENO 6 km MYLLYMÄKI
Tel. +358-5-413 37 33 Fax +358-5-413 3734
вт-пт 15-20, сб-вс 10-19
17.2-4.3 будни 10-20, сб-вс 10-19

MIELAKKA
Горнолыжный центр Mielakka - люкс рядом!
● Различные склоны в хорошем состоянии
● Аренда лыж и облуживание
● Кафе
● Лыжная школа
● Рядом с хорошими путями сообщения
● До центра всего 2,5 км
Uudismaankatu 3, 45120 KOUVOLA. tel. +358 40 9000 679
mielakka@mielakka.com www.mielakka.com

В ЕС новые таможенные правила

В Европейском союзе изменены правила беспошлинного ввоза товаров частными лицами. Теперь курильщикам на время путешествий в Европу придется ограничивать свои аппетиты.

С 1 декабря в Евросоюзе вступили в силу новые правила беспошлинного ввоза сигарет и алкоголя частными лицами. Разрешено ввозить больше товаров duty-free, а также вина, однако на ввоз пива и сигарет наложены более строгие ограничения.

Объем разрешенного к ввозу вина увеличен с 2 до 4 литров на человека. При этом крепких напитков по-прежнему можно ввозить только 1 литр. Количество ввозимого пива теперь ограничено 16 литрами.

Общая допустимая стоимость провозимых товаров из магазинов беспошлинной торговли увеличена с 175 евро до 430 евро для частных лиц, которые прибывают в ЕС самолетами или морским транспортом. До 300 евро увеличен лимит для тех, кто прибывает наземным или внутренним водным транспортом.

Кроме того, новые правила снимают ограничения на провоз парфюмерии, кофе и чая – в пределах установленной максимальной суммы.

Однако ввоз сигарет в Европу строго ограничен пределами от 40 до 200 штук. Каждая страна на свое усмотрение определяет количество свободно ввозимых сигарет – от двух пачек до десяти. Данная мера является частью политики ЕС, направленной на борьбу с курением.

Сохранить право на ввоз 200 сигарет для иностранных частных лиц намерены Австрия, Бельгия, Чехия, Дания, Эстония, Финляндия, Германия, Ирландия, Нидерланды, Португалия, Словакия, Испания, Великобритания, Греция и Венгрия.

Яблоки могут продлить человеку жизнь на 17 лет

Регулярное употребление яблок способствует продлению срока жизни человека, а также омоложению организма. С таким утверждением выступили недавно британские ученые из Института исследований пищи города Норич.

Они обнаружили в яблоках сложный элемент, который омолаживает сердце, улучшает циркуляцию крови и повышает уровень защиты иммунной системы.

Элемент, имеющий название эпикатехин полифенол, обладает уникальной способность позитивно влиять на сердечно-сосудистую систему, в том числе поддерживая эластичность кровеносных сосудов.

В ходе исследований британские ученые установили, что он на 21 процент снижает процесс затвердения стенок сосудов, что является одной из главных причин создания риска болезни сердца, инфаркта или инсульта.

Более того, по результатам опытов с добровольцами, которые потребляли значительное количество яблочного сока, специалисты установили, что их сердечно-сосудистая система и организм в целом помолодел как минимум на 17 лет. Наиболее значительная концентрация эпикатехин полифенола встречается в диких яблоках.

Красное вино против старения

Красное вино помогает сопротивляться старению – это вновь подтверждают исследования. Речь идет о благотворном воздействии ресвератрола – вещества, которое в небольших количествах содержится в красном вине, – на здоровье и продолжительность жизни лабораторных мышей.

Результаты исследования, осуществленного группой во главе с Дэвидом Синклером из Гарвардской школы медицины, опубликованы на сайте журнала Cell. С возрастом целостность хромосом в организме нарушается, но ресвератрол оздоравливает их, активизируя белок сиртуин.

Биологи все усиленнее изучают сиртуины и другие мощно действующие вещества, которые контролируют «настройки» обмена веществ в живой клетке, например, обработку жиров и реакцию на инсулин.

Компания Sirtris, одним из основателей которой является Синклер, разработала ряд препаратов, которые воздействуют подобно ресвератролу. По сообщению журнала Cell Metabolism в ноябре, один из этих препаратов предотвращает ожирение у мышей, питающихся жирной пищей, а также усиливает их выносливость к физическим нагрузкам – совсем как ресвератрол.

Впрочем, следует помнить, что ресвератрол – сильнодействующее вещество с разносторонним эффектом, который далеко не сводится к активизации сиртуина, подчеркивает автор статьи.

«В обычных условиях сиртуин служит для блокирования всех генов, в которых клетка на данный момент не нуждается. Однако если в ДНК хромосомы рвутся обе нити, сиртуин скрепляет их вместе, и тогда гены, которые он блокировал, порождают хаос», – поясняет издание. По мнению Синклера и его соавторов, в этом, возможно, и состоит одна из основных причин старения у мышей и, вероятно, человека, но данная гипотеза еще не доказана.

Тем не менее он утверждает, что уже пять лет ежедневно принимает ресвератрол крупными дозами и чувствует себя прекрасно.

5 причин провести зимние каникулы в Финляндии

Новый год уже не за горами, а это значит, пора определяться с новогодними каникулами. VisitFinland представил 5 причин, по которым стоит посетить Финляндию зимой.

1. Рождество и Санта-Клаус.

Все знают, что Санта-Клаус живет в Лапландии. У вас есть возможность навестить дедушку даже в самое «жаркое» время года, когда он готовит мешки с подарками для детишек.

2. Горнолыжные центры.

На севере страны снег лежит всю зиму, да и разнообразие склонов подойдет для любого лыжника. Кроме того, вы всегда можете попробовать что-то новенькое: как насчет урока по телемаркингу или фристайлу или целого дня на сноуборде?

Катание на лыжах в Финляндии также выгодно по деньгам. Длинные очереди здесь редкость даже в сезон, многие склоны освещены, благодаря чему можно кататься и в темное время суток, а цены на закуски и напитки, как правило, ниже, чем, например, на склонах Альп.

3. Приключения за пределами горнолыжных курортов.

Зимние приключения в Финляндии – нечто большее, чем просто катание на лыжах. Например, вы можете совершить путешествие на снегоходе по покрытым снегом равнинам или вдоль лесной тропы, или покататься на ледокольном судне по Ботническому заливу. Вечеринка на коньках, катание на оленьей упряжке или на санках, зимняя рыбалка – всё это ждет Вас в Финляндии.

4. Природная красота.

В Финляндии кругом вас ожидает прекрасная природа. Взгляните на небеса и, если вам повезет, вы увидите чудесное явление Aurora Borealis (полярное сияние), которое, как здесь верят, приносит удачу и благословение.

5. Отличные отели, теплый прием.

Некоторые курорты и города на севере Финляндии предлагают разместиться в иглу или снежной гостинице. Даже при температуре 4 градуса ниже нуля они прекрасно подходят для романтической ночи. Кроме того, существует много способов уберечься от холода: оленьи кожи отлично удерживают тепло, ну и немного водки, чтобы сделать данный опыт ещё более запоминающимся.

visitfinland.com

Пассажирские перевозки

Комфортабельные микроавтобусы на маршруте Хельсинки - Санкт-Петербург - Хельсинки
KING LINE
Справки и заказ билетов по телефонам:
Санкт-Петербург: +7 812 974 66 36
Финляндия: +358 (0) 9 424 79 373

GPS-НАВИГАТОРЫ -50%
ВСЕ КАРТЫ
GPS-NAVIGATORS -50%
ALL MAPS
T. +7 911 704 7134
e-mail: 9117047134@mail.ru

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)
Гостиница «Октябрьская»
Хельсинки—СПб: 12.00, 16.00, 21.00 (чт, пт, сб, вс)
Отель «Президент» (м. "Kamppi"), 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
www.star-way.spb.su
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
Хельсинки—Санкт-Петербург
11:00 От «Финнкино» (м.Kamppi)
20:00 От ж/д вокзала
развозка по адресам
Тел. в России: +7 812 940 2663 +7 812 984 6380
Тел. в Финляндии: +358 44 939 3216 (утром) +358 44 939 3220 (вечером) +358 44 962 7533
Такси от дома до адреса назначения
Санкт-Петербург — Хельсинки
+7 812 983 0112 +358 44 950 5563

Seaport EXPRESS
Хельсинкские порты
Услуги вместительных авто
Автотрансферы
Бронирование и доп. инфо на фин. и анг. яз.
+358 9 2316 5070
www.seaportexpress.fi
tilaukset@seaportexpress.fi
Транспортные услуги хельсинкских портов к кораблю и от корабля.
В вашем распоряжении свыше 20 микроавтобусов
* Трансферы из гостиницы, от поезда и др.
* Трансферы в гостиницы, Серену...
* Цена известна всегда заранее
* Место для багажа
* Выгодно, от 5 € (центр), спрашивайте цену!
Внимание! Обслуживаем как одного, так и группы из сотни пассажиров
НА МОРЕ КОРАБЛЕМ — ПОРТ ДОСТАВИТ ДО МЕСТА
Seaport EXPRESS
Услуги вместительных авто

Аренда & Сафари В Леви
Vmax предлагает самый большой в Леви выбор мотоснегоходов.
Нет проблем с заправкой!
Levi.
RENT & SAFARIS VMAX
Vmax oy
тел. +358405855333
Обслуживаем Вас в Леви, рядом со станцией Несте
www.vmax.fi info@vmax.fi

VENÄJÄN KAUPPATIE-LEHTI 15 1993 2008
15 vuotta Venäjän markkinoilla

СТРАХОВАНИЕ
СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ ДВАДЦАТЬ ПЕРВЫЙ ВЕК
«ЗЕЛЕНАЯ КАРТА»
Медицинское страхование выезжающих за рубеж
Количество подарков ограничено
С 20 декабря
НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ ПОКУПАТЕЛЯМ
Лиц. С № 2027 78 ФССН
Иматра
Лаппеенранта
Светогорск
Приозерск
«Светогорск» (рядом с АЗС)
«Брусничное 2» (на мойке «Ардео»)
«Брусничное» (рядом с кафе «Дорожное»)
«Гвардейский» (перед развилкой Хельсинки/Лаппеенранта)
«Сайменский» (перед Павловским мостом)
E18 Выборг
офис «Двадцать первый век» (пр. Ленина, 30)
«Торфяновка «49 км»
Пункты продаж работают ежедневно и круглосуточно
Офис в Санкт-Петербурге: Литейный пр., д. 57А, т. (812)3312520
Офис в Выборге: пр. Ленина, д. 30, т. (813 78) 31052