

# Как быть здоровым



## Продается гостхаус "Ketarsalmenkievari"

- расположен в живописном месте
- полностью отремонтирован
- 16 мест
- ресторан и помещения для собраний на 150 чел.
- свой участок 1,1 га рядом с морем
- рядом с туристическими маршрутами
- цена 700.000 €

На русс. яз.: [www.ketarsalmenkievari.fi](http://www.ketarsalmenkievari.fi)

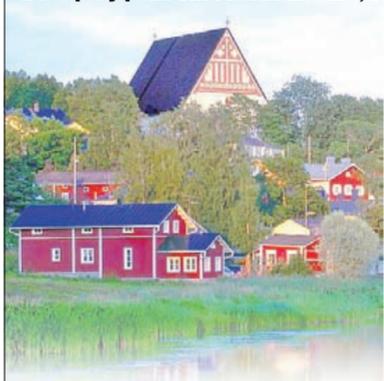
Asianajotoimisto Heikkilä & Co Helsinki Oy  
Bulevardi 46, 00120 Helsinki  
т. +358 400 201257  
[pertti.siikarla@welho.com](mailto:pertti.siikarla@welho.com) [pertti.siikarla@yrittajienoisekussuoja.fi](mailto:pertti.siikarla@yrittajienoisekussuoja.fi)

# Kaikki lehtemme

## ilmoitukset

[www.kauppatie.com](http://www.kauppatie.com)

## На берегу реки Villa Maari 230 м², в живописном Порвоо



Идиллический дом, постр. в 1998 г. в живописном месте, вблизи от кафедрального собора и парковой зоны Линнамияки на берегу Мааринлахти в Порвоо. Дом, построенный в стиле Старого Порвоо, уютный, светлый, подойдет для большой семьи, ателье или летней дачи. Гостиная+кухня+столовая+3 спальни+сауна+комнаты на чердаке+хоз.к.+склад+мастерская и др. Чудесное местоположение дома на берегу, рядом исторические достопримечательности и все необходимые услуги. Свой прекрасный зеленый участок и береговая линия. Имеется возможность построить пристань. До Хельсинки всего 30 мин. езды. Цена 990.000€.

Lea Jakama Oy Jokikatu 36, Porvoo  
Инфо: +358-50-4276631

## Да будет свекла

Как бы странно это ни звучало, свекла может стать секретным оружием в борьбе с повышенным давлением. Именно гипертония — главная причина сердечно-сосудистых заболеваний и инфарктов. Многие люди не замечают у себя этой проблемы, поскольку она не имеет симптомов. Исследователи из больницы святого Варфоломея и Лондонского института медицины утверждают: если выпить 500 мл сока из свеклы, через час можно добиться серьезного снижения давления. Так что налегайте на розовую жидкость.

## Избавьтесь от ящика

Ленивые британцы за свою жизнь проводят на диване в общей сложности 17 лет — семь из них перед телевизором. В следующий раз, когда скажете себе "У меня нет времени на спортзал" или решите заказать готовую еду, потому что некогда готовить из свежих продуктов, задумайтесь. Быть может, вырубите ящик и займетесь чем-то полезным для здоровья?

## Печень не берите

Когда в следующий раз пойдете за покупками, неплохо бы отказаться от печени. Группа исследователей из Сингапурского университета недавно установила, что запах шоколадного печенья в магазине может заставить женщину потратить на ненужную ей одежду. Этот аромат активизирует в мозгу участок, который требует немедленного вознаграждения, даже если повод воспользоваться кредитной карточкой на самом деле нет.

## Раскройте объятия для здоровья

Обнять партнера — значит не просто проявить сердечное отношение, но и защитить сердце. Исследование, проведенное Университетом Северной Каролины в 2005 году, установило, что, обняв свою "вторую половинку" на 20 секунд, вы снижаете кровяное давление и уровень кортизола — гормона стресса. Высокий уровень кортизола связан с кардиологическими и другими проблемами наподобие диабета.

## Не сыпьте соль на рану

Ежедневно мы съедаем около 9,5 граммов соли, однако правительство хочет сократить этот показатель до 6 граммов. Дело

в том, что избыток соли способен повышать кровяное давление и увеличивать риск сердечно-сосудистых заболеваний. На многих продуктах вместо соли указывают количество натрия, но вы можете легко вычислить содержание соли в продукте — умножьте приведенное число на 2,5. Например, 0,8 граммов натрия — это 2 грамма соли.

## Будьте на солнечной стороне

Чтобы получить заряд здоровья от природы, выйдите на улицу в солнечный день. Солнечные лучи, попадая на кожу, позволяют вашему организму вырабатывать витамин D, который помогает в борьбе с сердечнососудистыми заболеваниями, депрессией, остеопорозом и даже с некоторыми видами рака. В это время года солнца не так много, поэтому ловите побольше лучей, когда оно все-таки появляется!

## Один — волшебное число

Самое масштабное исследование, посвященное связи питания с раковыми заболеваниями (его провела европейская организация EPIС), установило, что если съесть каждый день всего на одну порцию фруктов и овощей больше, то вы можете снизить риск ранней смерти от любых причин на 20%.

## Добавьте себе несколько лет

Чтобы продлить свою жизнь на 14 лет, достаточно руководствоваться четырьмя простыми принципами: не курите, регулярно делайте упражнения, пейте в меру и съедайте пять порций фруктов и овощей каждый день. Эти простые меры существенно продлят вашу жизнь, уверяют ученые из Кембриджского университета. Если выбирать что-то одно из перечисленного, то откажитесь от курения — как установили ученые, оно наиболее пагубно для здоровья.

## Шаг в правильном направлении

Чтобы контролировать свой вес, достаточно делать 10 тыс. шагов в день, считали специалисты раньше. Однако недавнее международное исследование установило, что женщинам в возрасте до 40 лет и мужчинам в возрасте до 50 нужно ежедневно делать 12 тыс. шагов, чтобы растрясти жирок.

## А смех — лучшее лекарство.

## ПРОДАЕТСЯ ДОМ В ВИРОЛАХТИ

Пл. дома 340 м². Участок 0,8 га, уютное, красивое окружение. До границы Ваалимаа 10 км, Петербурга 220 км. Цена 465.000€. Информация: [reki.retki@pp.inet.fi](mailto:reki.retki@pp.inet.fi) +358 50 346 75 93 фин., англ., немец.



**KUUSAMO RUKA**  
Дом на две семьи, построенный из лапландской сосны, пл. 191 м². Расположен вблизи горнолыжного центра в Руке. Коммунальная техника, высококлассные материалы использованы в стр-ве. Свой уч. 1.383 м², спокойное место. Цена 850.000 €. Др. объекты [www.hangren.fi](http://www.hangren.fi)  
Hangren Oy  
тел. +358 400 491416  
Raathuoneenkatu 10 A, 06100 Porvoo

## НА УЧАСТКИ И В САД

видные скульптуры из бетона и бассейны

Seksement Oy  
Sahatie 3 32300 Mellilä  
Тел. +358 (0)45 638 5315  
[kalle.lindgren@seutuposti.fi](mailto:kalle.lindgren@seutuposti.fi)  
Участвуем в выставке Okra в Oripää 8-11.07.2010  
При необходимости переводчик.



• Ищем в России представителя •

## TAMMISAARI



Усадьба на берегу моря. В 2007 г. полностью отремонтирован коттедж, расп. на берегу моря. Все удобства. Пл. 240 м² + террасы. На берегу сауна и пристань. Гараж на 2 автомобиля. Склад. Ухоженный участок 1,93 га. Своя береговая линия 80 м. У поместья право пользования вод. бассейном пл. 204 га. Цена 1,39 млн. €.

## PÄIJÄNNE SALONSAARI ASIKKALA



Коттедж Хонка, постр. в 1999 г. на озере Пяйянне, остров Салонсаари, дорога до места. Кухня-гостиная, спальня, душ, К., туалет, веранда. На верхнем этаже антресоли и балкон. Общ. пл. 80 м². Отдельный летний дом на участке пл. 40 м² и сауна на берегу. Участок пл. 2000 м² береговая линия 60 м. Цена 365.000 €.

## KOUVOLA, RYHÄJÄRVI



Дом в Jaala, Kimpola, на берегу озера Поухьярви, постр. в 87/88 гг., дерево/кирпичная обшивка, пл. 119/163 м² со всеми удобствами. Участок 4880 м². Отдельный склад, домик для гриля, на берегу пристань. Цена 283.000 €.

## PERTUNMAA



Усадьба на берегу 10 га + строения. Береговая линия свыше 2 км. Строит. права 2400 м². Цена 2,85 млн. €

**Tuomontupa Oy** Vihtintie 4, 00350 Helsinki  
Тел. +358 9-2418498  
Факс. +358 9-47760780

[www.tuomontupa.fi](http://www.tuomontupa.fi)

## Прекрасная дачная недвижимость рядом с лыжными склонами

В 2010 г. построены 3 высококлассных бревенчатых коттеджа. На нижнем этаже 2 спальни, гостиная, кухня, wc и сауна.

На верхнем этаже одна спальня, и хорошие помещения. Свой участок вблизи озера, спокойствие, прекрасная рыбалка, плавание.

Расстояние и услуги:

Светогорск 270 км, Тахко 80 км, Лыжный центр

Maarilanvaara 1 км, курорт 80 км.

Лыжи в 100 м и пляж 50 м. Гольф 20 км, Оутокумпу 20 км.



Оснащение: эл-во вода, сауна, отопление полов, камин.



Доп. информация +358 504 923485

или +358 407 692555  
[tommiluo@gmail.com](mailto:tommiluo@gmail.com)

## 24housing

[www.24housing.com](http://www.24housing.com)



**HIMOS, Kuikantie 17 42100 Jämsä Suomi**  
Пл. 85,0 м², 4 к. антресоли+сауна+2 туал. +2 террасы  
Постр. 2008 г. Бревенчатый коттедж у подножья Химоса, прекрасный вид на западные склоны. Общ. пл. террас 22 м². Все услуги Химоса рядом. Высококлассные материалы и оснащение.  
24housing Oy Lkv  
Petri Maulukeela +358 500739303  
[www.24housing.com](http://www.24housing.com)



**Vihti Ojakkala**  
В доме на две семьи 120 м² 4к., кухня, хоз.к., сауна  
Цена 246.000 € предпродажа. Одна квартира не продана. Светлый дом в идиллической деревне. Кухня/гостиная в центре квартиры, откуда выход на террасу. Хорошее решение жилищной проблемы. Услуги рядом.  
Стоящий дом входит в ансамбль, состоящий из шести домов.  
Инфо о показе Heikki Niskanen +358 400 684411 Enätie 30, 03250 Vihti



**Espoo Niiperi**  
дом 5к, кухня, холл, хоз.к., сауна, мастерская, склад, 459.000 € предпродажа. В частном секторе Ниппери одноэтажный дом, представляющий современную деревянную архитектуру. Просторная и светлая кухня — сердце дома, откуда выход на террасу. Отопление полов, прекрасная сауна и высокий потолок в гостиной. Строительство началось в мае 2010 г.  
Инфо о показе Heikki Niskanen 24housing +358 400 684411  
Taimikuja 11 B, 02920 Espoo Suomi



**Pornainen Kirveskoski**  
211 м², 6 к., кухня, хоз.к., сауна+отопляемый Гараж. Цена 393.000 €  
Качественный, просторный каменный дом. Прекрасное освещение. Спокойное место. Дубовая кухня Ruutelli с каменной столешницей. Просторные спальни и зал.  
Экон. расходы, отопление топт. гранулами.  
Инфо о показе Heikki Niskanen 24housing +358 400 684411  
Arontie 9, 01710 Pornainen Suomi

24housing Oy Lkv, Läkkipankkuja 4, 02650 Espoo