

ПЛАНЕТА журнал ЗДОРОВЬЯ

№ 03(23)
осень
2019 г.



ЗА ЗНАНИЯМИ —
В АПТЕКУ

АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ
и АЛЕКСАНДР БРОВАРЕЦ будут
ПРОДВИГАТЬ БРЕНД «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

11 BEAUTY-СРЕДСТВ
НА ОСЕНЬ

COSFO

СОЗДАЙ СВОЮ
ФОРМУЛУ КРАСОТЫ
COSFO

14



СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ

2

58



358



Made in UK

RRONT



СИЛА МУЖЧИН

Витаминный комплекс минералов и растительных
экстрактов для мужского здоровья



Семена пажитника

Семена пажитника содержат компоненты, которые стимулируют сперматогенез, укрепляют эякуляцию (и тем самым улучшают кровообращение в предстательной железе), уменьшают воспалительные процессы.



Экстракт черного перца

Повышает остроту ощущений, усиливая эрекционный природный афродизиаком. На практике воздействует на потенцию. Приводит в тонус недоразвитый, повышает андрогенность, делает ощущения от интимной близости невероятно яркими.



Перуанская мака

Содержат большое количество аминокислот и минералов, стимулируя полевую функцию, поскольку либидо усиливает остроту ощущений, улучшает потенцию. Благодаря влиянию на состояние простаты, уменьшая риск развития возрастных изменений.



Экстракт листьев гинкго билоба

Регулярное применение препарата из листьев гинкго на основе этого редкого растения, способствует эффективной профилактике органических и эмоциональных импотенций, вызывает заметное улучшение зрительных способностей.



Виноградной косточки семена

Стимулируют половую функцию, улучшают потенцию, снижают вероятность развития рака предстательной железы.



Ниацин

Улучшает приток крови к органам малого таза и очищающие сосуды. Способствует улучшению выработки архичного мужского гормона — тестостерона, повышающего сексуальную силу и выносливость.



Селен и Цинк

Способствуют липидциальному сперматогенезу. Благодаря этому сперматозоиды состоят из полностью чистых физиологически здоровых ядер и цитоплазмы. Активными эти микроэлементы являются при бесплодии, низком качестве сп�ермии, простатите, эпидидимите.



Витамин Е

Защищают гормоны от окисления, поэтому необходимо для правильной работы мужской репродуктивной системы. Способствует предохранению половых органов мужчины от действия неблагоприятных факторов окружающей среды.

Подходит для вегетарианцев/веганов.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
имеются противопоказания, необходимо проконсультироваться со специалистом

Дыхание осени

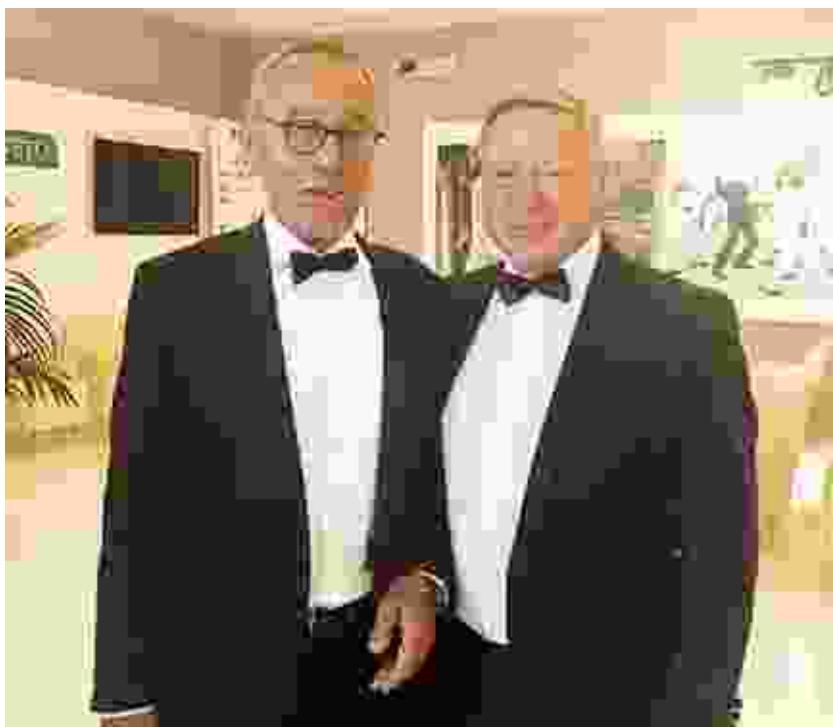


Осень такая шумная — с дождями, падающими листьями, шуршащими плащами, зонтами. Осень — это полные корзины лисичек и груздей. Осень — это дым костра и ранние вечера. Осень, как ярмарка, нарядная, разноцветная, богатая урожаями. Осень такая разная — с последним солнцем и первым снегом. Со звонким бабьим летом и дождливыми вечерами. С улыбками первоклашечек и студентов-первокурсников...

Насладитесь дыханием осени, послушайте осень, обнимите близких так, как будто им очень холодно. Делитесь друг с другом летними воспоминаниями. И пусть каждый ваш день будет уютным и наполненным теплом и светом.

Светлана Гасенегер

Будьте здоровы и счастливы!



АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ
И АЛЕКСАНДР БРОВАРЕЦ
БУДУТ ПРОДВИГАТЬ БРЕНД
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

12

ОСЕННИЙ КАЛЕНДАРЬ / ТЕМАТИЧЕСКИЕ ДНИ
В АПТЕКАХ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

18



НОВОСТИ

Новости мировой медицины и фармации

6

Новинки ассортимента в аптеках
«Планета Здоровья»

8

«Юный фармацевт»: за знаниями — в аптеку

10

Андрей Кончаловский и Александр Броварец
будут продвигать бренд «Планета Здоровья»

12

В ГОСТЯХ У «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Александр Броварец — о том, какой
должна быть аптека XXI века

14

ОСЕННИЙ КАЛЕНДАРЬ

Тематические дни
в аптеках «Планета Здоровья»

18

ЗДОРОВО ЖИТЬ

Как перестать беспокоиться?
Витамины для мужчин

22
26

КРАСИВАЯ ПЛАНЕТА

11 beauty-средств на осень

28

ИНТЕРЕСНОЕ КИНО

Киноосень

34

ЧИТАЮЩАЯ ПЛАНЕТА

Что читать осенним вечером

38

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПЛАНЕТА

Менестрели XX века

40

ВКУСНАЯ ПЛАНЕТА

Согревающие напитки для осени

44



КРАСИВАЯ ПЛАНЕТА 11 BEAUTY-СРЕДСТВ НА ОСЕНЬ

28

ПЕЛЬ:
ДИНАСТИЯ АПТЕКАРЕЙ

56



СОГРЕВАЮЩИЕ НАПИТКИ ДЛЯ ОСЕНИ

44



КЛУБ ПУТЕШЕСТВИЙ

- Едем бегать: марафоны осени
«Планета Здоровья» тоже на беге!
«Планета Здоровья» — на пике Эльбруса

Учредитель: ООО «АСП»,
614000, Пермский край, г. Пермь, Комсомольский пр-т, 1
50
52 Адрес редакции: 614990, Пермский край,
53 г. Пермь, ул. Максима Горького, д. 34, оф. 412. Тел. + 7 (342) 240-38-48

Журнал «Журнал „Планета Здоровья“» зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС 77-69640 от 2 мая 2017 г.

ИСТОРИЯ ФАРМАЦИИ

- История пандемий и вакцинации
Пель: династия аптекарей

56
60 Все права защищены. Воспроизведение текстов или их фрагментов, опубликованных в журнале «Журнал „Планета Здоровья“», допускается только с разрешения авторов (издателя) и с письменного разрешения редакции. Редакция не несет ответственности за содержание материалов, опубликованных на правах рекламы. Рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.

СТРАНА ДЕТСТВА

- Краткая история школьной формы
Как найти друзей
Утенок не желает зимовать

68
70
74 Подписано в печать по графику: № 03 (23) 20.08.2019 г.
Фактическое время: 20.08.2019 г. Заказ №

АНГЛИЙСКИЕ СТРАНИЦЫ

- Andrei Konchalovsky and Alexander Brovarets will promote the Planet of Health brand together

80
82 Отпечатано в ООО «Медиа-агентство „Лица“»,
620149, Свердловская обл., Екатеринбург,
ул. Начдива Онуфриева, 6/2-28

Alexander BROVARETS: The 21st century pharmacy should not be just a shelf with medicines, but a modern multifunctional space where the consumer will find all the current trends in a healthy lifestyle
«Planet of Health» is running along!
«Planet of Health» — on the summit of Elbrus

84 Тираж номера 7000 экз. Распространяется бесплатно.

Главный редактор: Светлана Гасенегер
Литературный редактор: Алексей Черепанов
Корректор: Ксения Генрих
82 Дизайн и верстка: Алена Тюменцева, Оксана Никифорова,
Наталья Пугачева
86 Художник: Наталия Лежнева
87 Фотографы: Михаил Вихерт, Роман Нугманов

НОВОСТИ МИРОВОЙ МЕДИЦИНЫ И ФАРМАЦИИ

В РОССИИ НАЧНЕТСЯ ЛЕЧЕНИЕ ИНСУЛЬТОВ ХИРУРГИЧЕСКИМ ПУТЕМ

Национальный медицинский исследовательский центр им. академика Е. Н. Мешалкина впервые в России начнет проводить операции по хирургическому лечению ишемических инсультов и удалению тромбов. Ученые создали специальные катетеры, которые вводятся в артерию пациента и под давлением всасывают тромб.

К началу 2020 года, вероятно, уже пройдут первые операции. Пока же для лечения ишемических инсультов применяются медикаментозные, а не хирургические технологии — с помощью тромболитиков в организм пациентов вводят специальные лекарства, которые разжижают кровь.

Такая практика имеет немало побочных эффектов. Сейчас новым мировым стандартом являются системы для механической экстракции тромбов.

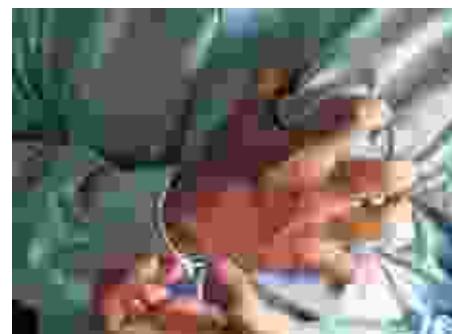


«ПУЛЬСИРУЮЩИЙ ПЛАСТЫРЬ» ПОМОЖЕТ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ

Если артерия, по которой поступает кровь к сердцу, блокируется, происходит сердечный приступ и развивается острое кислородное голодание. Сердце теряет способность эффективно прокачивать кровь, и развивается сердечная недостаточность.

Британские кардиологи представили новую уникальную технологию, которая позволит справиться с последствиями сердечного приступа.

Это так называемый «пульсирующий пластырь», состоящий из живых, сокращающихся стволовых клеток, полученных на основе материала пациента. Его пришивают к сердцу, и через какое-то время пластырь превращается в стабильно работающую мышечную ткань. Помимо прочего, «заплатка» выделяет вещества, способствующие регенерации клеток сердца пациента.



ИССЛЕДОВАНИЕ: ГЛЮКОЗАМИН ПОЛЕЗЕН НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ СУСТАВОВ, НО И ДЛЯ СЕРДЦА

Ученые проанализировали около полумиллиона медицинских карт из британского биобанка. У всех участников исследования на тот момент не было сердечно-сосудистых заболеваний. Их опросили на предмет приема биодобавок — в том числе глюкозамина. А затем ученые наблюдали за ними в течение семи лет. Как выяснилось, пациенты, принимающие глюкозамин, реже страдали от сердечно-сосудистых заболеваний. Врачи учли при этом такие факторы риска, как курение, индекс массы тела, рацион и возраст. Вероятность развития инсульта снизилась на 9 процентов, ишемической болезни сердца — на 18 процентов. Риск умереть от сердечно-сосудистых заболеваний уменьшился на 22 процента.

Глюкозамин — моносахарид, вырабатываемый хрящевой тканью суставов, часто используемый компонент препаратов, обеспечивающих профилактику здоровья суставов.





РАЗРАБОТАН ПРИБОР ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ОПУХОЛЕЙ МОЗГА

Финские ученые разработали диагностический прибор для диагностики опухолей головного мозга, который работает по принципу «искусственного носа». Новый инструмент, основанный на методе машинного обучения, поможет выполнять высокоточные операции по удалению новообразований, не затрагивая здоровых тканей.

Сегодня нейрохирурги широко используют метод хирургической резекции опухоли с применением лезвия диаметрии. Применение этого метода электротерапии предполагает нагревание целевого участка ткани до определенной температуры, после чего молекулы ткани рассеиваются.

Именно этот «хирургический дым» и измеряет прибор. Аппарат анализирует испаряющиеся молекулы и отличает здоровую ткань от пораженной раком. Точность диагностического прибора после анализа почти 700 образцов ткани составила 94%.

ИСПЫТАНА НОВАЯ ТЕРАПИЯ РАКА ПОДЖЕЛУДКИ

Результаты клинических испытаний, представленные на конференции по онкологии в Чикаго, демонстрируют высокие показатели выживаемости пациентов с раком поджелудочной железы, которые получили после операции четырехкомпонентную химиотерапию, известную как mFOLFIRINOX. Результаты показывают, что такой режим лечения должен стать стандартной практикой во всем мире.

На подходе результаты клинических испытаний двух вариантов терапии. В первом пациенты могут получать химиотерапию перед хирургическим вмешательством, чтобы уменьшить опухоль, уничтожить необнаруживаемые микрометастазы и увеличить вероятность того, что опухоль может быть полностью удалена хирургическим путем.

Другой вариант — дать половину циклов химиотерапии раньше, а вторую половину после операции.

БЕССОННИЦА И ДАВЛЕНИЕ: НОВЫЕ ДАННЫЕ

Американские ученые из университета штата Аризона обнаружили ранее неизвестные особенности изменения артериального давления (АД) у лиц с различными нарушениями сна.

Важным открытием является то, что как сон недостаточной продолжительности, так и сон низкого качества были связаны с увеличением АД. В исследование были включены 300 мужчин и женщин в возрасте от 21 до 70 лет, не страдавших заболеваниями сосудов и сердца.

Изучение данных, полученных с помощью носимых мониторов АД и актиографов, показало, что при плохом качестве ночного сна у испытуемых была повышена вероятность увеличения систолического АД на следующий день. А недостаточная продолжительность ночного сна была связана главным образом с риском повышения АД в ночное время.



НОВИНКИ АССОРТИМЕНТА В АПТЕКАХ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

Осень — это открытие нового сезона и время свежих идей. Аптеки «Планета Здоровья» рады представить мировую премьеру — эксклюзивный мультикомплекс для мужского здоровья RRONT из Великобритании и ряд других позиций, расширивших наш ассортимент.

RRONT* — ДЛЯ СИЛЫ МУЖЧИН

Уникальный комплекс, созданный британскими учеными на основе лекарственных растений, витаминов и минералов. Его прием позволяет повысить иммунитет, физическую и умственную активность, укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить мужское здоровье. Растительные компоненты комплекса с давних пор применяются для улучшения эмоционального состояния мужчины и нормализации работы мужской половой системы — в тех случаях, когда сбои вызваны стрессами, усталостью, воздействием физических перегрузок или психологических факторов. Благодаря идеально сбалансированному комплексу активных компонентов Rront позволяет мужчине чувствовать себя энергичным, бодрым, уверенным в себе!



ФЛОРАСАН-Д* — ПОДДЕРЖКА КИШЕЧНИКА

Специально подобранные комбинации полезных микроорганизмов восстановят оптимальный состав микробиома кишечника. Флорасан-Д помогает организму бороться с патогенными и условно-патогенными микроорганизмами, препятствует формированию затяжных форм желудочно-кишечных заболеваний, а также способствует устранению симптомов кишечных расстройств (диарея, запор, бурление, вздутие живота, абдоминальная боль и др.). Микроорганизмы, входящие в состав комплекса, способствуют активизации иммунной системы, помогая справляться с простудными, вирусными и аллергическими заболеваниями, а также способствуют синтезу витаминов группы В.



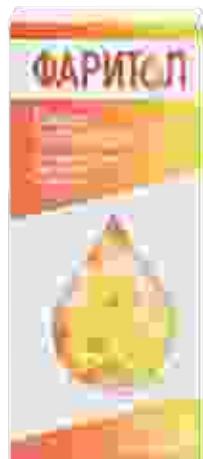
ЛЮТЕЗАН* — ЗАЩИТА ГЛАЗ

Сбалансированный, научно обоснованный состав европейского производства для защиты глаз от старения. Лютеzan содержит высокую концентрацию лютеина и зеаксантина в правильной пропорции 5 к 1. Лютеин и зеаксантин — каротиноиды, которые входят в состав макулы («желтого пятна») сетчатки глаза, защищают глаза от негативного воздействия вредной части спектра света, предотвращают развитие возрастных нарушений зрения. В составе комплекса также важные для зрения компоненты — витамины С и Е, медь, селен и цинк, экстракты зеленого чая и черники.



СИРОПЫ ФАРИТОЛ* — ПОМОЩЬ ПРИ КАШЛЕ

В линию Фаритол входят сиропы подорожника, первоцвета и плюща. Действие сиропа подорожника уменьшает интенсивность кашля; сироп проявляет отхаркивающие, противовоспалительные и спазмолитические свойства, разрешен для детей с 3-х лет. Препараты корней первоцвета обладают похожим действием, являются богатым источником витамина С, а также используются при бронхитах, катарах верхних дыхательных путей для облегчения влажного кашля. Сироп плюща входит в группу препаратов, применяемых в лечении воспалительных заболеваний дыхательных путей и простудных заболеваний, характеризуемых кашлем. Его особенность — отсутствие в составе сахара.



КАЛЬДЕТРИН* — КРЕПКИЕ КОСТИ

Препарат Кальдетрин — богатый источник кальция. С 30 лет у человека начинают проявляться признаки физиологического старения костной ткани: новой ткани образуется все меньше по сравнению со старой костной тканью. Поэтому необходимо принимать кальцийсодержащие препараты — во избежание вымывания кальция из организма и возникновения остеопороза. При длительном потреблении кальций, поступающий с продуктами питания, снижает риск развития некоторых заболеваний: остеопороза, рака прямой кишки, артериальной гипертензии, избыточного веса и т. п. При этом следует помнить, что полезные свойства кальция лучше проявляются в присутствии других веществ, таких как витамин D, белки, фосфор и фтор.



СИНЭТА — ЗАЩИТА ПОЛОСТИ РТА

Во время различных заболеваний ротовой полости наилучшим решением, чтобы облегчить симптомы, будут антисептики для полости рта. Они обеспечивают дезинфицирующее действие и препятствуют усугублению воспалений. Также антисептики используются как эффективное средство профилактики. Раствор Синэта для местного применения оказывает антисептический эффект и защитное действие на слизистые оболочки полости рта, способствует восстановлению их нормального физиологического состояния, снижая риск возникновения воспалительных процессов.





**ПЛАНЕТА
ЗДОРОВЬЯ**



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ
ИГРА
С ПОГРУЖЕНИЕМ
В ПРОФЕССИЮ
ФАРМАЦЕВТА

СТАНЬ МАЛЕНЬКИМ АПТЕКАРЕМ

ИГРОВАЯ ЗОНА «ЮНЫЙ ФАРМАЦЕВТ» РАБОТАЕТ В АПТЕКАХ:

МОСКВА

Благовещенский пер., 1 Б
Генерала Кузнецова, 15
Осенний бульвар, 16

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Балашиха, мкр. Железнодорожный,
Героев пр-т, 5
Балашиха, Энтузиастов ш., 48
Домодедово, Западный мкр., Лунная, 25
Зеленоград, корп. 931
Красногорск, Подмосковный б-р, 5
Московский, Москвитина, 3
Мытищи, Борисовка, 22
Раменское, Чугунова, 43
Солнечногорск, Молодежная, 1
Химки, Молодежная, 61
Щелково, пос. Аничково, 1
Электросталь, Победы, 1

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Лиговский пр., 30

ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД

Мира, 17

ЕКАТЕРИНБУРГ

Ленина, 24 / Вайнера, 8
Вильгельма де Геннина, 45
Сулимова, 28

СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Асбест, Ленина пр., 39
Ирбит, Советская, 45

РЕСПУБЛИКА УДМУРТИЯ

Вотkinsk, С. Разина, 7

ИЖЕВСК

Ленина, 30а
Пушкина, 30а
Удмуртская, 210
40 лет Победы, 138а

КАЗАНЬ

Бигичева, 2а

КИРОВ

Воровского, 135
Мостовицая, 5
К. Маркса, 45

КУРГАН

Кирова, 79

КАЛИНИНГРАД

Гусев, Московская, 9
Черняховск, Ленина, 13

НЕФТЕЮГАНСК

1-й микрорайон, 2

НИЖНЕВАРТОВСК

Интернациональная, 12а
Чапаева, 6

НОВОСИБИРСК

Тюленина, 20

НЯГАНЬ

1-й микрорайон, 29г, пом. 2

ПЕРМЬ

Комсомольский пр., 65
Ласьвинская, 19

ПЕЧОРА

Гагарина, 38

СУРГУТ

Комсомольский пр., 31
Университетская, 7
Югорский тракт, 38

СЫКТЫВКАР

К. Маркса, 183

ТВЕРЬ

Луначарского, 1

ТЮМЕНЬ

П. Осипенко, 73

УИНСК

Нефтяников, 46

ЗА ЗНАНИЯМИ — В АПТЕКУ

Аптеки «Планета Здоровья» нового формата, в которых действует программа «Юный фармацевт», приглашают детей за знаниями! Мы ждем и небольшие группы, и целые классы, чтобы провести для ребят младшего школьного возраста занимательные экскурсии.

В «Планете Здоровья» весело и интересно! Провизоры рассказывают ребятам о том, что такое аптека, как она устроена и почему важно обращать внимание на свое здоровье. А после небольшой лекции школьники бегут заниматься в специальную игровую зону «Юный фармацевт».

«Юный фармацевт» — это специальные лекарства-мультики веселых расцветок и забавных названий. Это настоящая касса, на которой можно отбивать чеки, это витрины и прилавки и даже свои денежки — «здоровейки». Каждый малыш надевает белый халатик своего размера, получает бейджик и фирменный аптечный значок. Участие в экскурсии и игре бесплатное — нужно просто прийти в аптеку «Планета Здоровья», предварительно согласовав время посещения.

ВОЛШЕБНЫЕ ЛЕКАРСТВА «ЮНОГО ФАРМАЦЕВТА»

«Планета Здоровья» рассказывает о полюбившихся нашим маленьким посетителям игровых лекарствах.

Автор проекта Маша Броварец: «В игре «Юный фармацевт» все по-настоящему, только лекарства здесь особенные — волшебные!» Недавно мы объявили конкурс «Создаем лекарство вместе!» — ребятам, посетившим наш проект, было предложено придумать еще одно волшебное лекарство и нарисовать для него коробочку. По лучшему эскизу был изготовлен новый сказочный препарат.



ЗНАКОМЬТЕСЬ, «СИРОП ДЛЯ УМА»

«Сироп для ума» поможет малышу всегда-всегда получать только пятерки!



НАСТОЙКА ОТ ТОШНОТЫ

Чтобы с малышом никогда не случалась эта неприятность!



ПИЛЮЛИ ОТ СТРАХА

Чтобы быть всегда храбрым и не бояться ничего: ни темноты, ни контрольных в школе!



ЛЕДЕНЦЫ ОТ УКАЧИВАНИЯ

Они помогут в путешествии, когда вдруг начнет кружиться голова!



ПОРОШОК ДЛЯ КРЕПКИХ КОСТЕЙ

Чтобы организм смог сделать детские косточки такими же, как у сильных взрослых!



ПРИТИРКА ОТ СИНЯКОВ

С ней не страшны никакие приключения — ведь любой синяк перестанет болеть и быстро сойдет!

АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ И АЛЕКСАНДР БРОВАРЕЦ БУДУТ ВМЕСТЕ ПРОДВИГАТЬ БРЕНД «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

Стороны объявили об этом в июне 2019 года. Стратегическая цель нового партнерства — создание сети современных аптек, в чьем ассортименте акцент сделан не только на медицинских препаратах, но и на товарах сегмента lifestyle: красота, здоровый образ жизни, спорт, диетология.



Формат современной аптеки «Планета Здоровья» развивает уже несколько лет. Высокие стандарты обслуживания, постоянно действующие специальные программы и проекты («Юный Фармацевт», «Страна Детства», «Клуб Мам») — основа взаимодействия «Планеты Здоровья» с покупателями.

Группа компаний Андрея Кончаловского, ставшая соинвестором проекта по реорганизации и консолидации в единую сеть аптек и сервисных компаний, использующих бренд «Планета Здоровья», имеет большой опыт в сегменте lifestyle. Андрей Кончаловский и его супруга Юлия Высоцкая более 15 лет развивают бренд «Едим Дома», успешно присутствующий не только в медицинском сегменте, но и в сегменте FMCG (товары повседневного спроса). На данный момент выпущено более 550 товарных позиций для кухни и дома, открыто 150 магазинов кухонной мебели «Едим Дома», работает группа ресторанов и сеть кулинарных студий, запущен самый популярный кулинарный портал в России www.edimdoma.ru с посещаемостью 120 млн человек в год и ряд сопутствующих проектов.



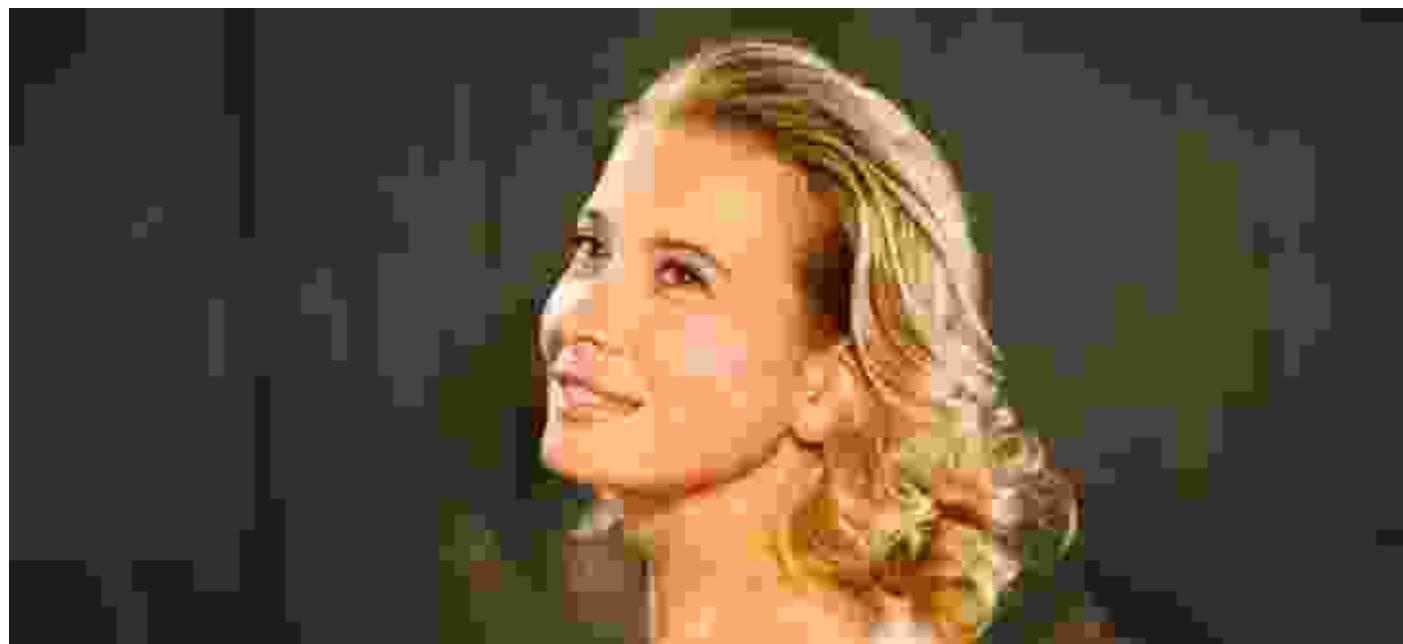
Кадр из фильма «Рай»

Объединение компетенций сторон должно позволить выстроить эффективный бизнес с четким позиционированием в сегменте рынка, ориентированного на здоровый образ жизни, и дать возможность привлечь дополнительных потребителей в условиях нарастающей конкуренции.

«Планету Здоровья» и Группу компаний Андрея Кончаловского связывают давние деловые отношения. Александр Броварец неоднократно выступал партнером Группы

в различных lifestyle-проектах, а также являлся сопродюсером кинофильмов Андрея Кончаловского «Глянец» (2007) и «Рай» (2016).

На новом этапе сотрудничества стороны ставят перед собой цель провести структурную реорганизацию для создания интегрированной многопрофильной компании, отвечающей самым высоким стандартам. Информация об организационных и управленических решениях будет размещена на медиаресурсах сторон.



Кадр из фильма «Глянец»

Александр БРОВАРЕЦ:

АПТЕКА ХХІ ВЕКА ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ ПРОСТО ПОЛКОЙ С ЛЕКАРСТВАМИ, А СОВРЕМЕННЫМ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ПРОСТРАНСТВОМ, ГДЕ ПОТРЕБИТЕЛЬ НАЙДЕТ ВСЕ АКТУАЛЬНЫЕ ТRENДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

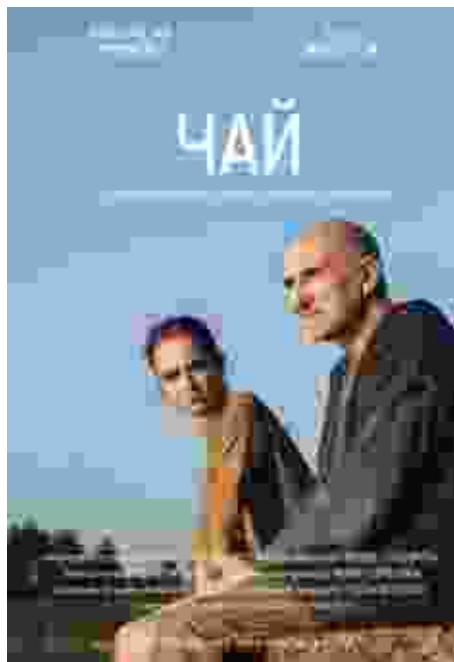
Летом 2019 года стало известно о начале углубленного сотрудничества аптек, работающих под брендом «Планета Здоровья», и Группы компаний Андрея Кончаловского. Мы беседуем с главой «Планеты Здоровья» Александром Викторовичем Броварцом, согласившимся прояснить некоторые вопросы консолидации.



— Как возникла идея сотрудничества с Андреем Кончаловским? В СМИ сообщалось, что ранее вы выступали сопродюсером нескольких фильмов, это действительно так?

— Нас с 2006 года связывают дружеские отношения — тогда как раз начались съемки фильма «Глянец». Шел по Арбату, смотрю: снимают кино, узнал, что режиссер — сам Кончалов-

ский. Подумал — «а почему бы и нет?», вручил ассистенту визитку, и все — стал сопродюсером «Глянца». Было очень интересно, для меня это был новый, необычный опыт.



Общение с Андреем Сергеевичем обогащает: обладая энциклопедическими знаниями, он имеет свою глубоко продуманную точку зрения на многие вопросы, и поэтому общаться с ним чрезвычайно интересно и полезно. А 14 сентября 2008 года произошел случай, после которого отношение нашей семьи к Андрею Сергеевичу переместилось из области уважения и восхищения в область признательности и любви. Пермяки помнят этот трагический день — тогда разбился самолет, летевший в Пермь из Москвы. Мы с семьей должны были лететь на этом самолете. Но полетели по приглашению Кончаловского к нему в гости в Тоскану — с тех пор наша семья считает этот день вторым днем рождения.

В 2010 году я принял участие в создании фильма Федора Попова «Все в порядке, мама» и даже снялся в одном эпизоде, потом помогал его фильму «Коридор бессмертия». Сделал короткий метр с Анной Кузьминой — «Чай», с Петром Мамоновым в главной роли; этот фильм имел успешную фестивальную судьбу. В 2016 году мы вновь поработали с Андреем Сергеевичем — я стал сопродюсером его потрясающего



фильма «Рай» и был горд, когда на Венецианском кинофестивале зал рукоплескал Кончаловскому и его картине. Фильм взял тогда «Серебряного льва».

Думаю, мой интерес к кинематографу повлиял и на корпоративную культуру «Планеты Здоровья» —

мы стараемся небанально подходить к рабочему процессу, делаем небольшие фильмы, разработали новый логотип и запустили ряд мультипликационных роликов с ним. Оказалось, творчество важно и в аптечном бизнесе — это увлекает и стимулирует коллектив.

— Как изменяются аптеки «Планеты Здоровья» после начала сотрудничества? Почему принято решение об изменении формата?

— Наша стратегическая цель — создание сети современных аптек, в чьем ассортименте акцент сделан не только на лекарствах, но и на товарах сегмента lifestyle: красота, здоровье, спорт, диетология. В этом смысле опыт и компетенции Группы компаний Андрея Кончаловского, экспертиза Юлии Высоцкой и их медицинская поддержка для нас очень важны.

При этом у нас нет задачи изменить привычные всем аптеки — мы, скорее, хотим консолидировать аптеки, использующие бренд



Хотим, чтобы покупатель четко понимал, почему он пришел именно в наши аптеки, а не в другие, поэтому мы и расширим ассортимент, добавив товары сегмента lifestyle, выделим это в специальные отделы, добавим туда экспертизу Юлии Высоцкой.

«Планета Здоровья», в единую структуру для увеличения эффективности. И расширить фокус нашей аудитории, подчеркнуть нашу айдентику, так как конкурентная среда очень серьезная и мы постоянно чувствуем ее давление на нас.

Аптек много, они похожи и проходят примерно одно и то же. Профессиональное консультирование и отпуск препаратов важны, но, выполняя эту функцию, аптеки также могут внести дополнительный

вклад в улучшение качества жизни людей. В этом мы с нашими партнерами из Фонда Андрея Кончаловского единомышленники. Мы хотим, чтобы покупатель четко понимал, почему он пришел именно в наши аптеки, а не в другие, вот поэтому мы и расширим ассортимент, добавив товары сегмента lifestyle, выделим это в специальные отделы, добавим туда экспертизу Юлии Высоцкой.

Мы понимаем, что наши аудитории во многом пересекаются — аптеки «Планета Здоровья», как и Юля, ориентируются на здоровый образ жизни, и мы хотим дать покупателям возможность получить информацию о нем и купить нужный товар.

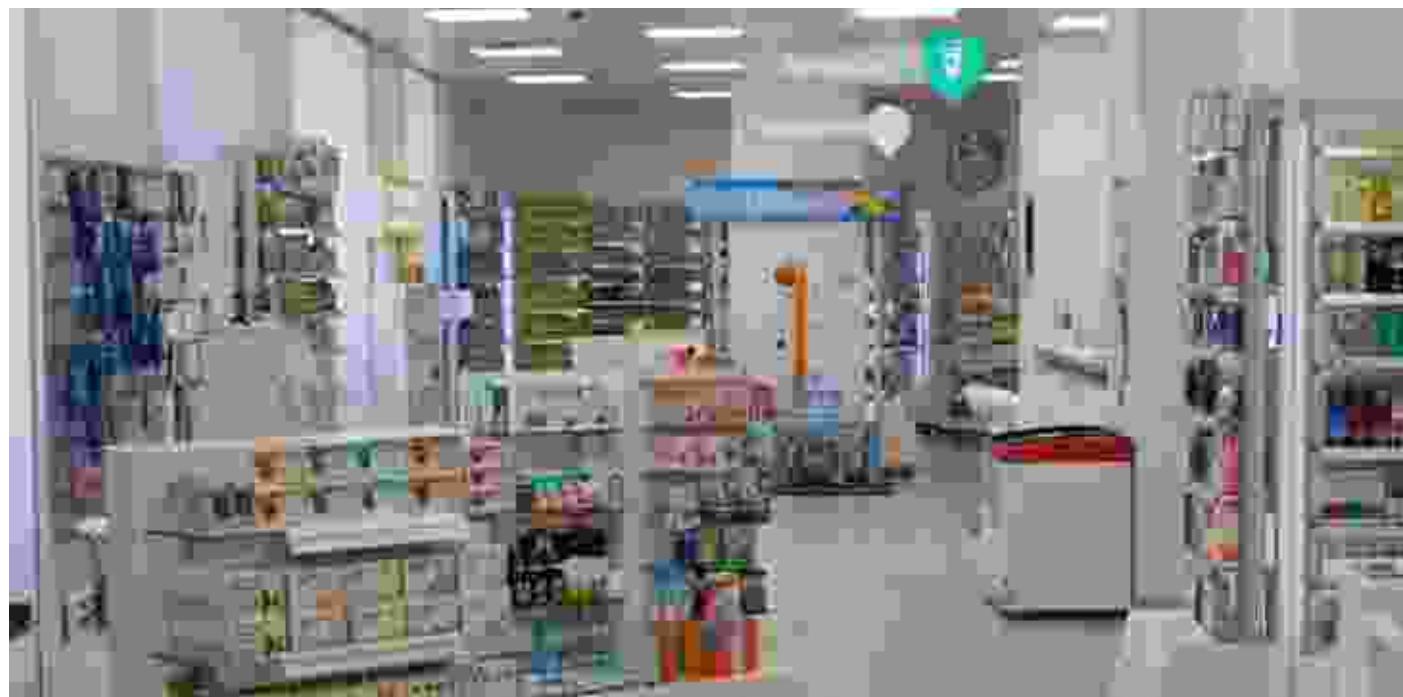
— Есть ли планы у компании по расширению присутствия в российских регионах или по выходу в новые отрасли? Как сегодня компания представлена в Европе, какие планы здесь?

— Мы планируем развиваться в нескольких новых регионах — будем открывать аптеки нового формата. Но об открытии сотен аптек в

новых регионах речь не идет. В Европе мы развиваем партнёрские отношения с рядом аптек. Предъявив дисконтную карту «Планета Здоровья», в них можно приобрести многие лекарства — кроме сильнодействующих. Аптеки в Европе юридического отношения к нашей компании не имеют, и прибыли мы от этого не получаем. Наша цель здесь — предоставить дополнительный сервис для наших российских покупателей.

— Новый формат имеет аналоги в России? Насколько он привычен для Европы?

— Зарубежный рынок давно туда движется — потенциал для роста рядовых аптек исчерпан. И все больше российских потребителей задумываются о том, что они едят, пьют, какими лекарствами и косметикой пользуются — ведь это отражается на их здоровье. Этот спрос и подвигает нас расширять ассортимент аптек полезными и безопасными продуктами. Следующий этап — мода на небольшие, нишевые, независимые бренды здоровой косметики. Мы, например, уже выпустили несколько продуктов под собственным брендом.





Для нас это относительно новые явления, но будущее — за ними, и нам кажется, что аптека XXI века должна быть не просто полкой с лекарствами, а современным многофункциональным пространством, где потребитель найдет все актуальные тренды здорового образа жизни.

Проще говоря, мы должны не просто проконсультировать и отпустить таблетки, а помочь людям стать здоровее, красивее и счастливее. Собственно, это и является уже более 20 лет миссией «Планеты Здоровья», и, работая в этой парадигме, мы привлекаем единомышленников с серьезным опытом и компетенциями. Уверен, вместе мы сможем сделать многое.

— Когда начнутся изменения? Они коснутся действующих аптек или под новый формат будут открываться новые помещения?

— Мы уже протестировали этот формат на нескольких наших точ-

ках, без привлечения внимания, и увидели положительную динамику. В ближайшее время начнем открывать уже обновленные точки, сейчас продуктивно работаем с маркетологами, аналитиками, про- рабатываем стратегию, делаем дизайн. Я думаю, что уже в этом году потребители увидят результат, а в 2020 году мы более активно начнем работать над планом. Конечно, процесс будет постепенным.

— В аптеках появятся товары бренда «Едим дома»? Планируется ли дальнейшее расширение сотрудничества с компаниями Кончаловского, выход в другие отрасли (не фармация)?

— Да, более того, эта продукция уже нами продается и находит положительный отклик потребителя. Мы будем расширять ассортимент присутствия товаров под брендом Юлии Высоцкой. Как я уже говорил, нас интересует направление

правильного и здорового образа жизни, мы планируем развиваться в эту сторону совместно с компаниями Андрея Сергеевича. Так, уже сейчас мы обсуждаем с ним создание большого фестиваля и лектория, посвященного этой теме. Надеюсь, скоро сможем выйти к вам с конкретными проектами и рассказать о них подробнее.

Мы должны не просто проконсультировать и отпустить таблетки, а помочь людям стать здоровее, красивее и счастливее

ОСЕННИЙ КАЛЕНДАРЬ

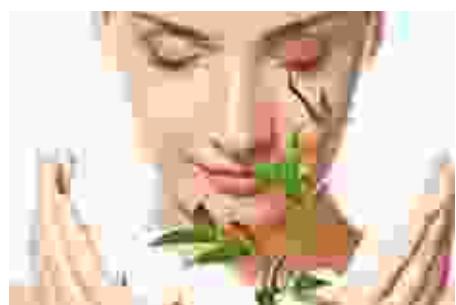
«Чудесная пора, очей очарованье!» — осень вдохновляет на творчество многих: особый воздух, красота увядания, разноцветье оттенков. Только осеню можно «поймать» такое разнообразие, радующее глаз и сердце: от ласкового сентября до первоснежного ноября. А мы, в свою очередь, хотим порадовать вас чередой осенних праздников.

1 СЕНТЯБРЯ ДЕНЬ ЗНАНИЙ

Вы, наверное, удивитесь, но праздник первоклашек и всех, кто имеет отношение к школе или системе высшего образования, — довольно молодая дата.

Его отмечали в СССР, а затем в России всего 35 раз, а нынче вот будут в 36-й. «Всенародным праздником» 1 сентября стало в 1984 году, а до этого просто проводилась торжественная линейка, причем дети после нее учились весь день. Интересно, что вплоть до 1935 года в нашей

стране не существовало единой даты всеобщего начала учебного года. Например, во времена Петра I обучение начиналось в конце августа, середине сентября или октября, а сельские школы грамоты начинали работать с 1 декабря. Даже в 1930 году в правительственном постановлении говорилось лишь о том, что «все дети в возрасте 8–10 лет должны быть приняты в школу осенью», без конкретной даты. Атрибутика и традиции Дня знаний известны всем: это цветы учителям и колокольчик — его звон возвещает начало учебы.



9 СЕНТЯБРЯ ДЕНЬ КРАСОТЫ*

«Планета Здоровья» открывает сезон акций — самое время заняться своей красотой! В День красоты будут действовать скидки на ассортимент лечебной косметики ведущих мировых косметических марок

и витамины премиум-класса. Если хотите пополнить свою коллекцию или приобрести подарки для родных и близких — ждем вас! Специально подготовленные консультанты ответят на любые вопросы по всем брендам и осуществлят подбор средств, которые наилучшим образом подойдут именно вам.

16 СЕНТЯБРЯ ДЕНЬ ЗРЕНИЯ*

Зрение — пожалуй, самый информативный дар: человек получает 90 процентов информации об окружающем его мире через глаза. С целью оказания помощи людям, которые имеют ослабленное или атрофированное зрение, а также для пропаганды идей профилактики зрительной

функции в 1998 году ВОЗ был учрежден Всемирный день зрения.

Специалисты «Планеты Здоровья» расскажут о препаратах и витаминах для поддержания и улучшения зрения. Тематический день направлен на профилактику глазных болезней и зрительной усталости у детей детского и школьного возраста, а также взрослых, чья деятельность связана с повышенной нагрузкой на глаза.





23 СЕНТЯБРЯ ДЕНЬ СЕРДЦА*

В преддверии Всемирного дня сердца «Планета Здоровья» объявляет специальный тематический день борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями и их побочными проявлениями. Специалисты аптек

Секундная стрелка была специально изобретена английским врачом Джоном Флойером, чтобы исследовать сердечный ритм.

проконсультируют по всему спектру средств профилактики болезней сердца и сосудов, дадут советы по приему лекарств и витаминов.

1 ОКТЯБРЯ ДЕНЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

По данным ООН, за последние 70 лет состав мирового населения резко изменился — продолжительность жизни на общемировом уровне увеличилась с 46 до 68 лет и, по прогнозам, достигнет 80 лет к концу XXI века.

Сейчас в мире живет почти 700 млн людей старше 60 лет, а к 2050 году их количество достигнет двух миллиардов. Такие факты убеждают общество в необходимости уделять особое внимание

потребностям и проблемам пожилых людей. В 1990 году ООН, с целью привлечения внимания общественности к этому, объявила о рождении нового праздника — International Day of Older Persons. Международный день пожилого человека имеет логотип, символика которого подчеркивает значение доброты и помощи — это раскрытая ладонь.

Аптеки «Планета Здоровья» нового формата приглашают на праздник в честь Дня пожилого человека! Пять причин, чтобы посетить мероприятие: скидки, подарки, дегустации, новинки, спецпредложения. Большая праздничная программа!



4 ОКТЯБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ УЛЫБКИ

20 лет Всемирному дню улыбки! Этот неофициальный праздник придумал в 1999 году художник Харви Болл, создавший в 60-х рисунок, который сегодня

называют прародителем «смайлика». В этот день «Планета Здоровья» приглашает в гости всех, кто хочет радовать близких и коллег белизной здоровой улыбки. Специальные цены на кальцийсодержащие витамины и препараты.



5 ОКТЯБРЯ ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ

Совсем недалеко в календаре от Дня знаний отстоит Всемирный день учителя — еще более молодая дата, чем 1 сентября.

Это профессиональный праздник всех учителей, преподавателей и работников сферы образования — день, в который отмечаются роль и заслуги учителей в процессе качественного образования на всех уровнях, а также их неоценимый вклад в развитие общества. Праздник отмечается более чем в

100 странах с 1994 года — с подачи ЮНЕСКО. Стоит отметить, что в СССР День учителя отмечался с 1965 года, но не в фиксированную дату, а в первое воскресенье октября. В этот день мы предлагаем всем, буквально каждому человеку, на минуту задуматься о том, как изменил их жизнь хороший учитель, память о котором мы сохранили. Согласно данным Института статистики ЮНЕСКО, для обеспечения всеобщего начального образования к 2030 году странам мира необходимо привлечь дополнительно 3,3 млн учителей.

* УКАЗАННЫЕ ДНИ ПРОХОДЯТ В АПТЕКАХ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ». АПТЕКИ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» — ЭТО АПТЕКИ, ЗАКЛЮЧИВШИЕ ДОГОВОР С ООО «АСП» И РАБОТАЮЩИЕ ПОД ТОВАРНЫМИ ЗНАКАМИ ПО СВИДЕТЕЛЬСТВУ № 268923 И № 323856.



9 ОКТЯБРЯ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА*

Пришла осень, а с ней — череда постоянных простуд и вирусов. Все мы люди занятые и не можем себе позволить долго расслабляться дома, неторопливо занимаясь

лечебными процедурами. Любую болезнь лучше пресекать до ее наступления, а иммунитет необходимо повышать. «Планета Здоровья» приглашает за средствами, которые стимулируют иммунную систему, и противовирусными препаратами.



16 ОКТЯБРЯ ДЕНЬ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ*

Хорошая осанка, как правило, сопутствует хорошему здоровью, плохая — наоборот. Ее нарушения провоцируют болевые ощущения в теле, вызывают дефор-

мации скелета, влекут за собой поражения внутренних органов. Проконтролируйте свою осанку — загляните в «Планету Здоровья» на консультацию. В фокусе этого тематического дня — ортопедия, препараты для укрепления костей и суставов.



23 ОКТЯБРЯ ВИТАМИННЫЙ БУМ*

Аптеки «Планета Здоровья» приглашают зарядиться энер-

гией перед зимой! В день «витаминного бума» гостей ожидают скидки на витамины и подробные консультации по всему их ассортименту.

13 НОЯБРЯ ДЕНЬ ДОБРОТЫ

Истоки Всемирного дня доброты — в Японии. Именно там в 1997 году было создано волонтерское общество «World Kindness Movement — Все мирное движение за доброту».

В Декларации общества было зафиксировано: «Мы признаем фундаментальную важность простой человеческой доброты как основного условия доставляющей удовлетворение и осмыслиленной жизни. Мы будем стремиться к объединению через организации в каждой стране, чтобы создать более добрый и более полный сочувствия мир». Участники World Kindness Movement и предложили



создать этот замечательный праздник. Официально Всемирный день доброты был учрежден в Сингапуре на 3-й конференции Всемирного движения за доброту в 2000 году. Делать добро очень просто, для этого не нужно много денег, много времени или сил. Единственное, что нужно сделать, — начать.



Напоминаем: в аптеках «Планета Здоровья» проходит бессрочная акция «Делай добро». Это проект, призывающий проявить внимание к пожилым людям и гражданам из социально уязвимых категорий общества. Суть акции «Делай добро» — оглянуться по сторонам и увидеть, кому нужна поддержка, кому можно протянуть руку, сказать доброе слово. Аптеки «Планета Здоровья» предлагают приобрести аптечные сертификаты (скромного, посильного каждому номинала — 200 рублей) и подарить их тем, кто нуждается в этом знаке внимания. Это может быть пожилой сосед, первая учительница или любой незнакомый человек — живите с открытой душой! Мы все — частичка этой жизни. Станем лучше мы — станем лучше жизнь

470
поворотов

196
наклонов

239
приседаний

живите
БЕЗ БОЛИ!

Гель от боли в спине, мышцах и суставах*

WWW.nisegel.ru

* Согласно инструкции по применению.

Реклама. РУ ПН№012824102 от 20.06.2008 *Л.И. Алексеева, д.м.н., профессор НИИ Ревматологии «Место локальной терапии в лечении остеоартроза», Москва, февраль 2012 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ?

Если вы хотите оградить себя от всех стрессов сразу, вряд ли у вас что-то получится. И это ни плохо и ни хорошо: просто так уж устроен человек и мир вокруг него. Человек пробует этот мир «на вкус» и «на ощупь», а он ему отвечает. Главное — продолжать это изучение и не бояться ошибок: они помогают обретать бесценный опыт. Что касается способов, избавляющих нас от ненужного напряжения, то они давно изобретены и, как показывает практика, отлично работают.

НАПОЛНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ ЦВЕТОМ

Если вы до сих пор делите мир на черное и белое, а людей на плохих и хороших, присмотритесь к уютным картинам современного бельгийского художника Йохана Мессели, где он изображает обычную утварь летних уличных кафе или закоулки, тонущие в океане зелени, листвы и солнца. «Волшебный» эффект этих картин вполне объясним — помимо умиротворяющего сюжета, там использованы основные «чистые» цвета, каждый из которых несет определенное позитивное психологическое воздействие. Избегайте лишь черного, серого и коричневого в их чистом виде, остальные цвета и многообразие их оттенков — ваши.

НЕ ОЦЕНИВАЙТЕ ДРУГИХ

Мы часто выносим категоричный вердикт окружающим, если что-то идет вразрез с нашей картины мира. Ученики медленно усваивают материал, подчиненные делают все с точностью до наоборот, подруга носит «ужасную» блузку, а ваш босс никогда не смотрел «Игру престолов»? Если это про вас, пож пробуйте перестать заниматься осуждением и позвольте людям жить



Уютные уголки Йохана Мессели

НАУЧИТЕСЬ ВИДЕТЬ ПРЕКРАСНОЕ ДАЖЕ В ОСКОЛКАХ РАЗБИТОЙ КРУЖКИ. УМЕНИЕ РАДОВАТЬСЯ ПРОСТЫМ ВЕЩАМ, ОТКАЗ ОТ ПОЛЯРНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЛЮДЯМ И ИХ ПОСТУПКАМ ПРИВНЕСУТ В ВАШУ ЖИЗНЬ СПОКОЙСТВИЕ И УМИРОТВОРЕНIE.

своей жизнью — ошибаться, быть смешными, поступать так, как они сами считают нужным. Пусть главным для вас в этой позиции будет то, что вы не портите себе нервы, говоря всем подряд, что они неправы.

ВРЕМЕННЫЕ СТРЕССЫ — ВРЕМЕННЫЕ

Последний звонок у ребенка, экзамены, смена работы, выступление перед аудиторией, квартальный отчет, подготовка к мероприятию... Все это стресс. Если ваши мысли крутятся вокруг одного и того же тре-

* Аптеки «Планета Здоровья» — это аптеки, заключившие договор с ООО «АСП» и работающие под товарными знаками по свидетельству № 268923 и № 323856.



Делайте добро и бросайте его в воду

важного «сюжета», переведите фокус внимания на простые вещи вокруг. Психологи советуют осмотреться и начать мысленно рассказывать себе о том, что вас окружает: кто сидит напротив, как он одет, обратить внимание на платок, выглядывающий из сумки женщины напротив, посчитать родинки на своей руке, сколько ромбиков нарисовано на полу, сколько лестниц на этаже.

ОТКРОЙТЕ «КЛУБ ДОБРЫХ ДЕЛ»

Это не значит, что вам нужно броситься искать «жертв» вашей доброты, в срочном порядке переводя пожилых людей через дорогу. Даже одно доброе дело в повседневной рутине или доброжелательный жест в адрес другого человека помогут вам иначе посмотреть на окружающий мир и почувствовать себя счастливее.

БЛИЖЕ К ПРИРОДЕ

Надежной поддержкой при стрессе могут стать и лекарственные препараты, бережно воздействующие на организм. Так, натуральное сред-

МЫСЛЕННЫЙ СЧЕТ И ВИЗУАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ И ПОМОГАЮТ РАССЛАБИТЬСЯ: ТЕПЕРЬ ВЫ НЕ ТОЛЬКО ГОТОВЫ К ВАЖНОМУ СОБЫТИЮ, НО И В КУРСЕ КОЛИЧЕСТВА СТУПЕНЕК НА ПУТИ.

ство Гомеострес мягко успокаивает и сокращает проявления ключевых симптомов стресса день за днем, приводя к нормализации в эмоциональной сфере. Растительные компоненты препарата способствуют восстановлению здорового сна. Благодаря полноценному отдыху ночью вы сможете увереннее противостоять негативным факторам в течение дня и выйдете из круговорота стрессовых состояний.

ГОМЕОСТРЕС

Лекарственный препарат обеспечивает физиологическое и направленное действие природных компонентов на ключевые проявления стресса у взрослых и детей уже к 3-му дню применения¹:

- Способствует снижению тревожности

- Облегчает такое соматическое проявление стресса, как высокая утомляемость

- Помогает снизить расстройства сна и легче засыпать

Таблетки для рассасывания нужно принимать по две трижды в день на протяжении двух недель курса. Через три дня проявления стресса станут менее выраженными, еще через неделю хорошее самочувствие восстановится и стрессоустойчивость повысится. Важно, что Гомеострес не вызывает сонливости, заторможенности и привыкания, поэтому подходит даже детям с трех лет², у которых причин для стресса может быть не меньше, чем у взрослых.



Рег. уд. ЛСР-006558/09 от 17.08.2009

Перед лицом стресса никогда не нужно отчаиваться, ведь обидой, гневом, чувством вины и многочисленными страхами можно управлять. И пусть иногда справиться с накопившимся стрессом без посторонней помощи трудно, научитесь прощать себе и окружающим ошибки, не копите негативные эмоции и наслаждайтесь каждым моментом своей жизни. Будьте здоровы!

¹ Ромасенко Л.В., Слюняков С.А., Слюмаков Т.С. и др. «Терапевтическая эффективность и безопасность применения препарата Гомеострес в качестве анксиолитического средства у больных с генерализованным тревожным расстройством». Психиатрия 2014; 16(3): 62-69.

² Инструкция по медицинскому применению

Ночные кошмары

Агрессия

Утомляемость

Замкнутость

Нервозность

Тревога

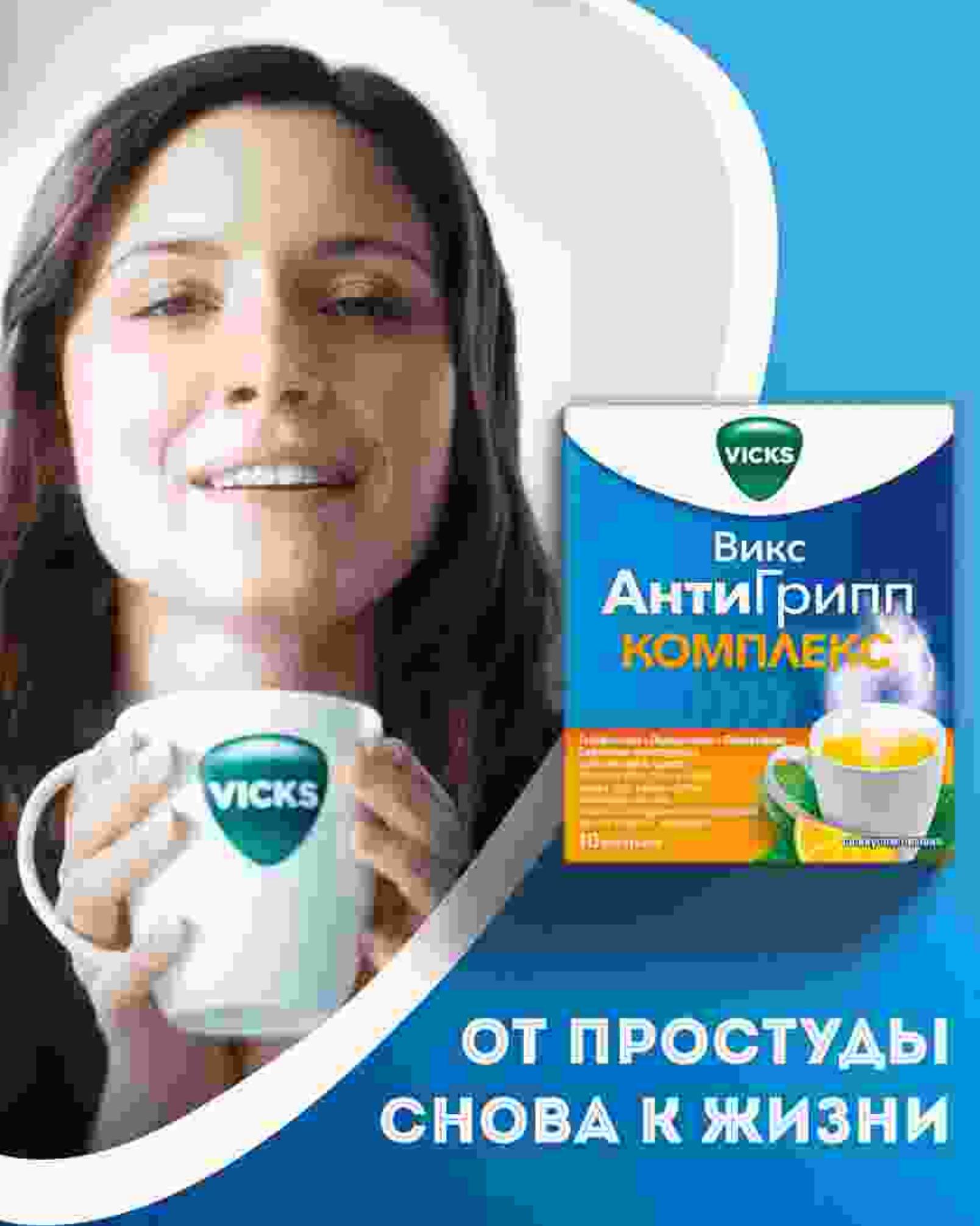
Не вызывает
привыкания
и сонливости!

- Способствует снижению тревожности
- Помогает засыпанию



Меньше стресса
с Гомеостресом!
BOIRON

Имеются противопоказания. Необходимо ознакомиться с инструкцией или проконсультироваться со специалистом.

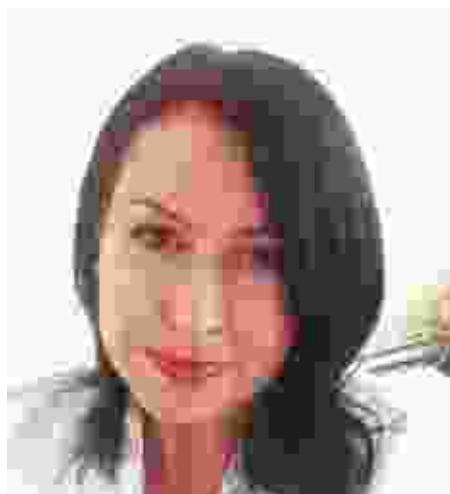


от простуды
снова к жизни

имеются противопоказания. необходимо ознакомиться с инструкцией или проконсультироваться со специалистом

ВИТАМИНЫ ДЛЯ МУЖЧИН

Большинство мужчин решительно игнорируют симптомы стресса, отрицая его последствия и отказываясь выяснять причины. «Планета Здоровья» поговорила с врачом-андрологом Ириной Геннадьевной Ощепковой о причинах неважного психологического и физического самочувствия у мужчин, о влиянии стресса на способность организма к репродукции и о том, как вернуть здоровье и уверенность в себе.



**Ирина ОЩЕПКОВА,
врач-андролог**

— Ирина Геннадьевна, какие признаки стресса можно назвать?

— Они могут быть самыми разными. Многие, кстати, объясняют бессонницу, головные боли, аллергию, тошноту, изжогу, боли в спине или спазм мышц basically. Дескать, много работы, не выспался. Между тем симптомы стресса накапливаются и приводят к серьезным и опасным заболеваниям. Они влияют на весь организм в целом и способны вызывать нарушения функций различных органов и систем. Нередко можно услышать от врачей, что это изменения, связанные с возрастом, и с этим можно соглашаться, если мужчине 50–60 лет.

— Но если речь идет о мужчине более молодого возраста? В чем секрет снижения функций жизненно важных органов и систем?

— Все объясняется просто. Стресс имеет прямое влияние на уровень мужского гормона тестостерона в крови. Когда мужчина находится в напряженной ситуации, у него сразу начинает вырабатываться кортизол — гормон страха, это антагонист тестостерона. К похожему эффекту приводит недостаток сна, поскольку весь тестостерон вырабатывается ночью в фазе глубокого сна. Прав был богатырь Добрыня Никитич, говоря: «Во сне сила! У того ее больше, кто спит крепче».

— Получается, одна из основ мужского здоровья — порядок с тестостероном?

— Да. Также немаловажный фактор потери тестостерона — неблагоприятная экологическая обстановка, вызывающая сбой работы эндокринной системы. Это могут быть химические загрязнения воздуха, предметы быта, косметика и даже еда, напичканная эстрогеноподобными гормонами — тоже антагонистами тестостерона. В настоящее время многие ученые, как отечественные, так и зарубежные, ассоциируют низкий уровень гормона тестостерона с высоким риском воспалительных заболеваний предстатель-

ной железы (простатитом). Так, в 2012 году экспертный комитет Европейской ассоциации урологов в своих рекомендациях указал на эту взаимосвязь, отметив высокие риски по простатиту у возрастных мужчин с дефицитом тестостерона.

— Так вот почему медицинская наука все чаще обращает внимание на борьбу с дефицитом нужных веществ и правильное питание!

— Именно так. В первую очередь необходимым для мужчин «топливом» организма являются витамины и минералы, выполняющие функции катализаторов метаболических процессов в организме. К тяжелым последствиям может привести недостаток любого витамина, но часто бывает так, что мужчина годами болеет, чахнет, а в чем дело — понять не может. Дело в том, что даже при нормальном количестве витаминов в пище (что редкость в наше «время

Симптомы стресса накапливаются и приводят к серьезным и опасным заболеваниям. Они влияют на весь организм в целом и способны вызывать нарушения функций различных органов и систем.

*БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

полуфабрикатов») проблемы с пищеварительным трактом, пусть незначительные, могут привести к нарушению всасывания полезных веществ. Например, витамин К синтезируется в нашем кишечнике благодаря деятельности бактерий. С одной стороны, по этой причине гиповитаминос витамина К встречается нечасто (не зависит от качества пищи), а с другой стороны — все пациенты с энтеритом находятся в группе риска.

Дефицит витамина D даже при достаточной инсоляции (он образуется в коже под воздействием УФ-лучей) может развиться в результате гормонального дисбаланса. А это между тем один из самых значимых для организма витаминов, участвующий в синтезе стероидных гормонов. Неслучайно стала популярной «средиземноморская кухня», богатая овощами и зеленью, выращенными под солнцем и напитанными витамином D. По рекомендации ISSAM, международного съезда по репродуктивному здоровью, каждый человек, достигший возраста 30 лет, должен принимать в сутки не менее 4000 ед. витамина D.

— С витаминами ясно. А какие микроэлементы важны для мужского здоровья?

— Не менее важную, чем определенные витамины, роль для мужского организма и его способности к репродукции выполняют микроэлементы цинк и селен. Цинк оказывает значительное влияние на деятельность половых желез и повышает сопротивляемость к урогенитальным инфекциям. Снижение уровня цинка в организме приводит к уменьшению выработки тестостерона и как следствие к нарушению сексуальной функции и бесплодию. Селен — мощный антиоксидант, защитник мембран клеток сперматогенеза, поэтому часто назначается в комплексной терапии бесплодия у мужчин. Кроме того, в масштабных исследованиях доказан его

противоопухолевый эффект при раке предстательной железы. К дефициту микроэлементов часто приводят лекарственная тера- пия: тетрациклины, глюкокортикоиды, антациды, антигистаминные препараты, цитостатики, помимо этого любые хирургические вмешательства, инфекционные и воспалительные процессы, заболевания почек и печени.

— Для восстановления мужского здоровья недостаточно обычных витаминов. Что выбрать среди специализированных?

— В настоящее время специальные поливитаминные комплексы для мужчин широко используются как в комплексной терапии заболеваний предстательной железы, так и для профилактики состояний снижения уровня половых гормонов и нарушения репродуктивной и сексуальной функции. Среди огромного количества поливитаминно-минеральных комплексов можно выделить уникальный препарат RRONT, созданный для поддержки мужского организма. Комбинация витаминов, микроэлементов и известных во всем мире трав подобрана таким образом, чтобы обеспечить полную

Благодаря препаратору RRONT улучшается работа репродуктивной системы, активируется кровоснабжение в органах мочеполовой системы, повышается противоопухолевая защита клеток, замедляются их возрастные изменения, значительно повышается стрессоустойчивость и адаптивные возможности организма.

защиту от неблагоприятных факторов внешней среды, и направлена на повышение метаболических ресурсов всего организма. Сбалансированный состав препарата делает комплекс многообразным по действию: улучшается работа репродуктивной системы, активируется кровоснабжение в органах мочеполовой системы, повышается противоопухолевая защита клеток, замедляются их возрастные изменения, значительно повышается стрессоустойчивость и адаптивные возможности организма.



11 BEAUTY-СРЕДСТВ НА ОСЕНЬ

Чтобы оставаться привлекательной, в зависимости от сезона нужно менять не только наряды, но и средства ухода для кожи и волос, корректировать основной набор декоративной косметики, вносить в планы актуальные процедуры красоты. В нашем материале — подборка одиннадцати косметических средств класса «премиум» для осеннего ухода за кожей.

После летних месяцев коже, как правило, требуется дополнительный уход — из-за повреждающих факторов, действовавших на нее (ультрафиолетовое излучение, высокие температуры, ветер, соленая вода).

Основной акцент в базовом осеннем уходе за кожей лица — на увлажнении и регенерации. Замените увлажняющий крем питательным. В его составе должны присутствовать церамиды и полиненасыщенные жирные кислоты, отвечающие за целостность и ка-

чество гидролипидной оболочки — самого первого и главного стража на защите здоровья нашей кожи. Обязательно применение масок, не только питающих кожу, но и оказывающих успокаивающее действие, снимающих раздражение; также полезно использовать разнообразные скрабы и гоммажи. Для поддержания здоровья кожи головы и волосяных луковиц осень — самое время провести восстановительный курс с использованием специальных средств («Фитоциан», «Фитостим», «Неоптид»).

О'ТЕРМАЛЬ БЬЮТИФАЕР ОТ УРЬЯЖ

Отличное средство для обезвоженной, безжизненной кожи. Ускоряет регенерацию клеток, восстанавливает кожный барьер, увеличивает запасы влаги в коже, дарит ей сияние и ухоженный вид. Рекомендуется при недостатке увлажнения и тусклом цвете лица.

Роскошная текстура бальзама нежного абрикосового цвета мгновенно преображает кожу, стирая признаки усталости. В основе формулы лежит гидротермальный



комплекс с гиалуроновой кислотой высокомолекулярного веса, который тонизирует, разглаживает рельеф кожи и улучшает цвет лица. Средство можно использовать самостоятельно или в качестве базы для макияжа.

Прощаешься с теплыми днями, не отказывайтесь от защитной косметики с SPF-фильтрами. Уровень 10–15 в дневном креме для лица — весьма желательный критерий, так как отрицательное воздействие ультрафиолета на кожу происходит и осенью.

О'ТЕРМАЛЬ КОМПАКТНАЯ ТОНАЛЬНАЯ КРЕМ-ПУДРА SPF 30 ОТ УРЬЯЖ

Лето ушло, но это не значит, что пропала и опасность вредного воздействия ультрафиолета. Осенью тоже нужно защищаться от фотостарения. Чтобы кожа всегда имела ровный тон, была увлажнена и защищена от УФ-лучей, в лабораториях Урьяж специально создали эту пудру. Она подходит для всех типов кожи, освежает и улучшает цвет лица за счет тонирующих пигментов.

Иновационная формула включает в себя все преимущества Термальной воды Урьяж, собранные в минеральном остатке, который в

синергии с витаминами Е и С обеспечивает мощную защиту от свободных радикалов и загрязняющих веществ. Гиалуроновая кислота в составе пудры отвечает за водный баланс кожи, а комплекс минеральных фильтров защитит от негативного воздействия ультрафиолетовых лучей.

ДЕПИДЕРМ ДНЕВНОЙ КРЕМ SPF 50+ ОТ УРЬЯЖ

Осень — лучшая пора для борьбы с пигментными пятнами, поэтому важно подобрать правильное средство ухода после таких процедур. Оптимальный результат может обеспечить крем Депидерм. Его шелковистая текстура без ароматизаторов выравнивает тон кожи, прекрасно увлажняет и защищает одновременно. Также он отлично подойдет после процедуры пилинга.

Благодаря инновационному запатентованному комплексу Сх в сочетании с очень высоким фактором защиты от УФ-лучей крем оказывает направленное действие на процесс меланогенеза. Он предупреждает появление новых и корректирует уже имеющиеся пигментные пятна, полученные в результате чрезмерного пребывания на солнце или травматизации кожи

(лазерные процедуры, дермабразия, постакне).

Вам интересно, какие процессы происходят в клетках кожи ночью?

В час ночи клетки делятся в 8 раз активнее, обновляясь в общей сложности до 60%. Усиленная сосудистая циркуляция отмечается с 23.00 до 4 часов утра — кожа получает максимум пользы от используемого средства. Пока вы спите, ваша кожа активно работает.

ЭЙДЖ ПРОТЕКТ НОЧНОЙ КРЕМ-ПИЛИНГ ОТ УРЬЯЖ

Этот многофункциональный ночной крем актуален для кожи с возрастными изменениями. Экстракт кress-салата позаботится об улучшении процесса детоксикации и насытит кожу кислородом. Молочная кислота, входящая в состав крема, обеспечит эффект безопасного пилинга в течение ночи, улучшит цвет лица. Растительные воски акации и подсолнечника позаботятся о питании и комфорте эпидермиса. Насыщенная, шелковистая текстура крема выравнивает рельеф, разглаживает морщины, стимулируя выработку коллагена и эластина, повышает упругость кожи.



NCEF НОЧНАЯ МУЛЬТИКОРРЕКТИРУЮЩАЯ МАСКА ОТ ФИЛОРГА

Маска идеально восстанавливает кожу в течение ночи благодаря уникальному комплексу NCEF, коллагену и гиалуроновой кислоте. Средство специально создано для стрессовой кожи, активно восполняет дефицит влаги, корректирует морщины, возвращает гладкость и сияние.

Рекомендуется всем, у кого наблюдаются следы усталости, морщинки, тусклый цвет лица, а также при недостатке сна и стрессе. Обеспечивает интенсивную коррекцию возрастных изменений. Ретинол в сочетании с растительным комплексом и витамином С обеспечивает высокую эффективность средства и создает наглядный результат омоложения кожи.



СКРАБ И МАСКА КИСЛОРОДНАЯ ОТ ФИЛОРГА

Маска с двойным отшелушивающим действием для насыщения кожи кислородом и ее обновления — микрорельеф кожи разглаживается уже после первого применения.

Гранулы перлита мягко отшелушивают ороговевшие клетки, специфический энзим стимулирует процесс эксфолиации, создавая эффект полностью обновленной кожи. Благодаря специальному комплексу, содержащему углеводороды, клетки кожи насыщаются кислородом — кожа снова «дышит», комплекс NCTF восстанавливает упругость кожи, увлажняет ее и разглаживает морщины. После использования поры сужаются, кожа разглаживается, улучшается текстура. Специальная упаковка «airless» позволяет предохранить средство от контакта с воздухом.

В период смены сезонов и перепада температур устойчивость кожи к внешним воздействиям снижается. Поэтому всем, у кого



есть тенденция к куперозу, т. е. стойкие покраснения, ощущение дискомфорта и жара, видимая сеточка сосудов, необходимо начинать сезонный уход, направленный на укрепление сосудов и повышение устойчивости кожи к перепадам температур.

ЛИНИЯ СЕНСИБИО AR ОТ БИОДЕРМА

Патент Rosactiv™ в составе средств Сенсибио AR воздействует на биологическом уровне, влияя на факторы, вызывающие покраснения, уменьшая их интенсивность и препятствуя их появлению.

Сочетание успокаивающих компонентов (эноксолон, аллантоин, канола) мгновенно уменьшает покраснение и ощущение жара. Запатентованный комплекс природных активных компонентов D.A.F. понижает порог чувствительности кожи. Глицерин и канола увлажняют и возвращают коже комфорт. Сенсибио AR — это мультифункциональные средства для ежедневного применения, выравнивающие текстуру кожи.



СПИРИАЛ ГЕЛЬ-ДЕЗОДОРАНТ 2 В 1 OT SVR

Свежесть на весь день благодаря только гелю для душа? Это возможно! Впервые лаборатория SVR выпустила гель для душа с пробиотиками для защиты от запаха пота на 24 часа.

Гель бережно очищает кожу и оставляет ощущение чистоты на весь день, подходит для лица и тела, включая интимную зону. Антибактериальные агенты борются с неприятным запахом тела, сберханя при этом баланс кожной флоры. Средство обладает физиологическим уровнем pH, подходит для чувствительной кожи. Свежий аромат моющего дезодоранта с цитрусовыми нотами понравится как мужчинам, так и женщинам. Мягкий прозрачный гель отлично пенится и легко смывается. Продукт прошел тестирование под контролем дерматологов и гинекологов.



УВЛАЖНЯЮЩЕЕ МОЛОЧКО ДЛЯ ТЕЛА COSFO 9

Средство с легкой нежной текстурой оказывает комплексное действие: питает, смягчает и увлажняет кожу. Превосходно восстанавливает дефицит липидов, предотвращая трансэпидермальную потерю влаги. Уникальный фитокомплекс белого трюфеля (экстракт клубней Magnatum) продлевает эффект увлажнения, замедляет старение кожи, повышает ее эластичность и регенерацию. Комплекс экстрактов алоэ вера, зеленого чая (*Camellia Sinensis*) и цветков ромашки оказывает эффективное успокаивающее действие, способствует выведению токсинов, снабжению клеток кислородом, усиливает защиту кожи. Средство обеспечивает длительный комфорт без ощущения жирности.

КРЕМ ДЛЯ РУК COSFO 0

Натуральный защитный крем, разработанный для ежедневного ухода. В его составе — экстракт и

масло овса, масла Ши и подсолнечника, витамин Е и пантенол. Эти компоненты в комплексе активно смягчают и увлажняют кожу, стимулируют клеточную регенерацию, восстанавливают эластичность и упругость, а также способны замедлить старение кожи. Легкая текстура крема подарит вашей коже ощущение мягкости и бархатистости.

КСЕРИАЛ 30 КЕРАТОРЕГУЛИРУЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ СТОП OT SVR

Благодаря свойству мочевины смягчать и увлажнять сухую кожу стоп крем ускоряет отшелушивание отмерших клеток и обновление кожи. Ухаживающие компоненты в высокой концентрации разглаживают кожу ступней. Легко распределяющаяся по коже благодаря особой, защищающей от потери воды и обезвоживания текстуре, эта комбинация тщательно отобранных ингредиентов эффективно разглаживает, смягчает и обновляет кожу стоп.



OMEGA DERM
ПРЕМИУМ ОБРАЗЕЦ



ВОССТАНОВЛЕНИЕ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ



СЕЛЕКТИВНОСТЬ

Инновационная формула с интенсивным восстановлением для косметического ухода за кожей лица и шеи в молодости



ИННОВАЦИОННОСТЬ

Инновационная формула с интенсивным восстановлением. Стимулирует обновление клеток на молекулярном уровне



ANTI-AGE

Специальная формула с интенсивным восстановлением и омолаживающим действием



Серия коллагеновых масок

Bio Gold Collagen Crystal Mask

- Маска для лица с экстрактом золота и коллагеном
- Активизирует кровообращение
- Улучшает эластичность кожи и тонус
- Уменьшает морщины
- Увлажняет и питает кожу
- Улучшает цвет лица
- Глубокое интенсивное увлажнение
- Тонизирует и интенсивно увлажняет кожу лица: сохраняет естественный водный баланс



Данная продукция является косметическим средством

КИНООСЕНЬ

Привет-привет, дорогие читатели журнала «Планета Здоровья»! Я, Сергей Шолохов, хотел бы поделиться с вами информацией о кинопрокате осени, в море которого нужно иметь некоторые маяки-ориентиры, у каждого, естественно, свои. Кто-то любит отечественное кино, кто-то американское, кому-то по душе комедии, кому-то ужастики, одним нравятся брутальные мачо, другим лирические принцы, некоторые предпочитают исторические фильмы, а другие любят фантастику. В любом случае, заверяю вас, эта осень оказалась очень «урожайной» на замечательные образцы всех видов и жанров, так что я буду отмечать их отличительные черты, вынося за скобки прилагательные типа: интересный, превосходный, выдающийся, особенный, выразительный, образцовый и т. д. Все, что я порекомендую, достойно внимания — остальное дело вкуса.



Сергей ШОЛОХОВ,
кинокритик, режиссер,
телепродюсер, ведущий

Сразу скажу, что эта осень порадует нас отечественными премьерами, их будет не меньше, чем американских. Причем пропорция будет примерно одинаковой в каждый месяц осени. Отмечу также, что и американцы, и соотечественники стали часто делать копродукцию с Китаем, которую тоже можно рекомендовать.

Так после 19-го сентября ловите русско-китайский фильм **«ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА»**

О. Степченко, в котором Петр Первый поручает английскому картографу сделать карты восточных земель. И тот отправляется в Китай через Малороссию (где будут все «радости» ремейка «Вия»), чтобы встретиться с повелителем всех драконов и противопоставить ев-

ропейский разум восточной черной магии. Имена соучастников этого сказочного зрелища, Джеки Чана или Арнольда Шварценеггера, говорят сами за себя, а количество киноаттракционов в единицу времени зашкаливает. Очень семейный фильм.

А с 10 октября смотрите новый американо-китайский фильм **«ГЕМИНИ»** одного из лучших



американских режиссеров (родом из Тайваня), оскароносного Энга Ли (из последних – «Жизнь Пи»), по жанру и экшн, и триллер, и фэнтези. По сюжету героя-агента-киллера в исполнении Уилла Смита клонирует его шеф, и мы имеем дело со схваткой двух суперменов, один из которых, правда, человек, а другой видимость человека. Между ними развернется схватка, и ловкости во владении оружием и прочими атрибутами воина им не занимать. Правда, Энг Ли не был бы режиссером «первой линии», если бы даже супертрюки не снимал бы с легкой ironией.

Самый конец ноября ознаменуется еще одним американо-китайским фильмом «**МИДУЭЙ**». Постановке легендарного режиссера Рональда Эммериха, создателя «Дня независимости». Мидуэй — это название атолла в Тихом океане, где состоялась битва-реванш американского военно-морского флота в 1942 году после сокрушительного поражения, понесенного в Перл-Харбор в результате вероломного нападения японцев. Грандиозное зрелище этого исторического военного фильма с участием таких звезд, как, например, Вуди Харрельсон, не только будоражит чувства, но

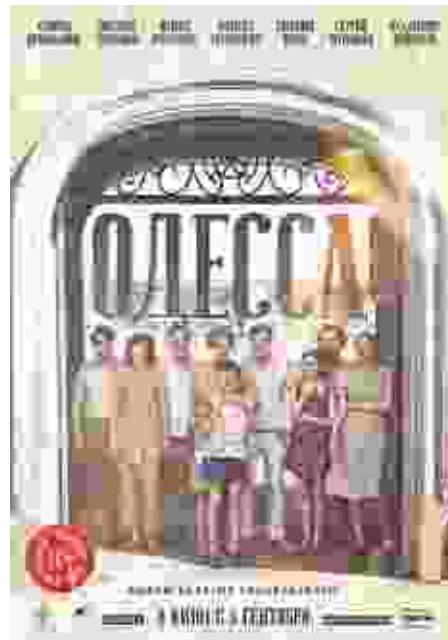
и завораживает самой своей картинкой.

Из европейских фильмов могу порекомендовать любителям мистических триллеров после 19 сентября бельгийско-люксембургский фильм **«КОМНАТА ЖЕЛАНИЙ»**.

Сюжет основан на жизни украинской происходящей Ольгой Куриленко в главной роли. Бу дучи моделью, она оказалась в правильное время в правильном месте и была отобрана на роль девушки Джеймса Бонда, агента 007, в одной из серий этого голливудского супербренда. А в «Комнате желаний» она с мужем покупает отдаленный дом, где обнаруживается дверь в таинственную комнату, в которой исполняются все желания. Да вот только стоит ли исполнять ВСЕ желания? Хорошо ли это кончится? Нам, читавшим пушкинскую «Золотую рыбку», известно, что не стоит хотеть «быть владыческой морскою».

Из отечественных фильмов советую не пропустить новый фильм Валерия Тодоровского «**«ОДЕССА»**», который выйдет на экраны уже 5 сентября. Действие фильма происходит в 1970 году, когда в Одессе объявили эпидемию холеры. Это оказалось абсолютной неожиданностью для зятя журналиста-международ-

ника Бориса (Е. Цыганов), который привез на лето к родителям своей жены (она осталась в Москве) их внука и своего сына, восьмилетнего Валерика. Некоторые сцены фильма мы и будем видеть глазами Валерика, а если учесть, что его тезка режиссер Тодоровский именно в этом возрасте жил в Одессе, то напрашивается вывод, что взгляд мальчугана — это и есть точка зрения режиссера. В уютном одесском дворике, куда выходят лестницы и веранды двух типичных одесских семей, и происходит действие фильма. У бабушки и дедушки Валерика (И. Розанова и Л. Ярмольник) есть еще две дочери. Одна (К. Раппопорт) вышла замуж в Ленинград за композитора-неудачника и тоже приехала погостить к родителям. И, наконец, третья сестра, которая никогда не уезжала, но собирается с мужем эмигрировать в Израиль. И это становится завязкой семейного конфликта. А если учесть, что вынужденный задержаться из-за холеры зять Борис испытывает не совсем платонические чувства к живущей на веранде напротив старшекласснице, то намечается еще один конфликт. Как они будут переплетаться, «подогретые» холерным карантином, — смотрите в кино. Скучно не будет.



А неделей позже, 12 сентября, состоится всероссийская премьера фильма «**ДОРОГОЙ ГЕРДА**» (реж. М. Расходников) с В. Вдовиченковым в главной роли, по жанру комедия/мелодрама. На сей раз герой «Бригады» остыл и даже может позволить себе роскошь относиться с иронией к своему персонажу. Он играет владельца богатой торговой сети и находит для нее богатого китайского инвестора. Но оказывается, что акции компании его матушки (на нее они были оформлены) завещала своей внучке, которую наш герой бросил, когда той было два. Герой едет в свой родной городишко, чтобы убедить свою бывшую жену и дочь отказаться от наследства на полмиллиарда долларов. Удастся ли ему это и какое новое качество привнесет в его жизнь эта встреча — смотрите в кино.

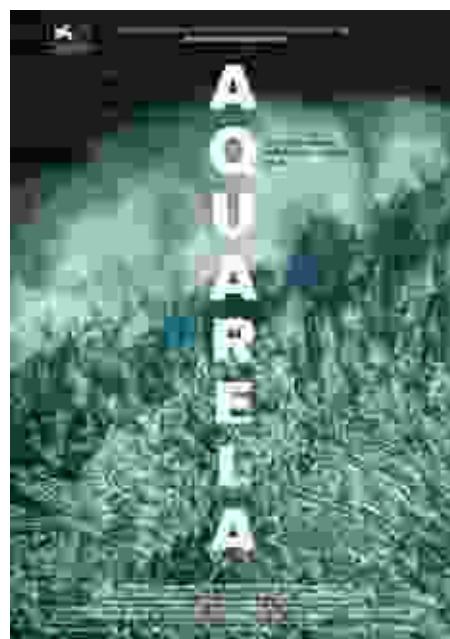
Любителям документалистики особенно рекомендую фильм нашего соотечественника, режиссера Виктора Косаковского «**АКВА-РЕДЫ**» (российская премьера — 3 октября). В этот проект вложились Великобритания, Германия, Дания, США. Снятый с использованием уникальных технологий, фильм посвящен одной из 4-х «ветхих стихий» — воде. Во всех ее формах, состояниях, проявлениях.



Камера одного из лучших мировых документалистов прослеживает, как меняется внешность и сущность этой стихии от хрупкого льда озера Байкал до мощного водопада Анхель в Венесуэле, от айсбергов, в которые вгрызаются жесткие, как наждак, волны Ледовитого океана, до Майами, охваченного ураганом Ирма. От величия природы, с которой не сравнится пока ничто, созданное человеком, в этом фильме просто дух захватывает.

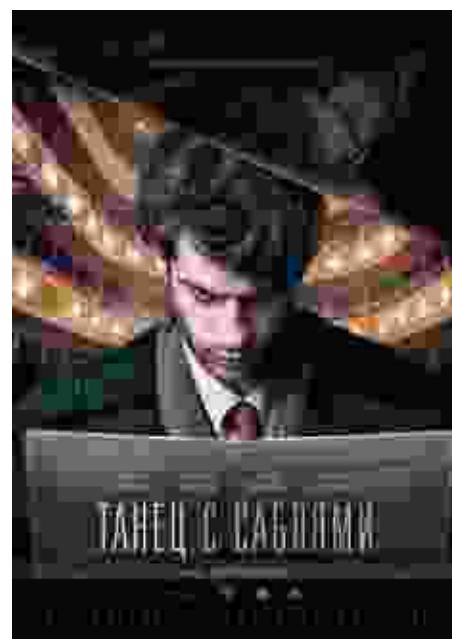
А в самом конце октября в прокате стартует новый фильм нашего классика Андрея Смирнова «Француз», по жанру историческая драма. Главный герой — французский студент Пьер, который в 1957 году приезжает на стажировку в МГУ, знакомится с яркими представителями богемы и через них входит в московскую неофициальную жизнь. За год он проживает новую, ни на что не похожую, увлекательную жизнь. И заодно ищет следы своего арестованного в 30-е годы отца. Кроме Антона Риваля (француза), в фильме сияет целое созвездие отечественных актеров: А. Балуев, Е. Ткачук, М. Ефремов, Р. Мадянов, Н. Тенякова и др.

Среди ноябрьских фильмов хочется отметить и новый фильм Юсуфа Разыкова — исторический балет **«ТАНЕЦ С САБЛЯМИ»**



(всероссийская премьера состоится 7 ноября). На этот раз он посвящен легендарному человеку — композитору Араму Хачатуряну. Действие происходит во время эвакуации Ленинградского театра оперы и балета в 1942 году в город Молотов (так перед войной переименовали Пермь). Хачатурян (Амбарцум Кабанян) делает все новые и новые редакции партитуры балета «Гаянэ». Но партийная киноклассика не дремлет. Партийный куратор театра, вовлеченный в любовный четырехугольник, в котором, не ведая того, участвует и Хачатурян, инспирирует партийное решение создать еще один победоносный танец в finale балета. А до премьеры остаются считанные дни. И композитор за восемь часов пишет «Танец с саблями», который станет жемчужиной музыкального искусства XX века!

Если в «Танце с саблями» на первом месте судьба художника в драматических обстоятельствах, то в новом фильме «Вчера» знаменитого Дени Бойла («Миллионер из трущоб») мы имеем дело с чистым фэнтезийном мюзиклом, интрига которого строится на том, что у человечества вдруг отшибло память на песни «The Beatles» и только Джек их помнит. И из обычного неудачника он становится



суперзвездой, собирающей стадионы, потому что публика тащится от битловских хитов в его исполнении. И массовые съемки действительно впечатляют. Кроме Великобритании, в фильме принимали участие Китай (его каждый сезон все больше и больше) и Россия, а всероссийская премьера назначена на 19 сентября.

После 19 сентября любители голливудского суперхита «Рэмбо» (первый фильм с подзаголовком «Первая кровь» вышел в 1982 году и собрал 125 млн при бюджете 15 млн) могут увидеть его последний фильм «**РЭМБО-5**»

головком «Последняя кровь». По крайней мере, пока Сталлоне настроен именно так. Его герой уже хочет исключительно мирной жизни, удаляется на ранчо в Аризону, чтобы заботиться о животных. Но обстоятельства складываются так, что ему приходится разоблачить преступную организацию, которая торгует женщинами. И Рэмбо снова берется за оружие. Может быть, Сталлоне войдет во вкус и это будет «предпоследняя кровь». Но пока поклонникам без преувеличения великого национального бренда советую не пропустить этот «прощальный» фильм.

А поклонникам Брэда Питта начиная с 26 сентября рекомен-

дую посмотреть фантастический триллер «**К звездам**»

ром ему, инженеру армейского корпуса, составляют компанию в путешествии по Галактике Лив Тайлор, Томми ли Джонс, Дональд Сазерленд и другие звезды. А путешествие герой Брэда Питта предпринимает в поисках отца, который 20 лет назад вздумал найти контакт с внеземными цивилизациями и пропал. Что из этого выйдет, смотрите в кино. Добавлю, что, кроме США, в фильме принимали участие Бразилия и...? Правильно: Китай.

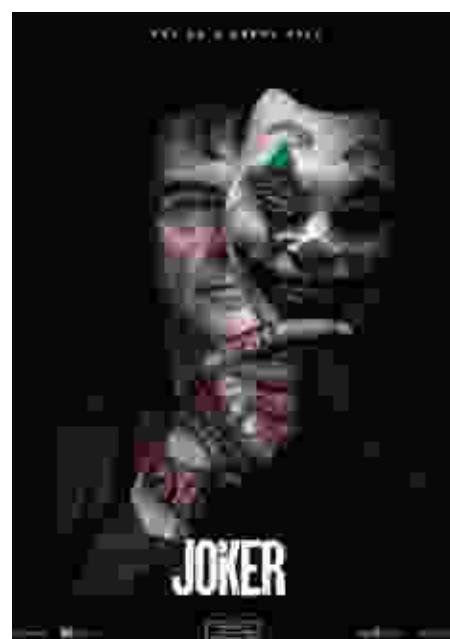
Другой американо-канадский многообещающий экшн-триллер «**ДЖОКЕР**» выйдет в нашем прокате после 3 октября. Джокер в американской современной мифологии традиционно противостоит не лишенному человеческих чувств Бэтману. Герой Хоакина Феникса поначалу пай-мальчик, воспитанный мамочкой. Но жизнь ставит все на свои места, и герой надевает маску Джокера... А появление де Ниро добавит скипидару в варево фильма!

Нельзя не отметить, что самый яркий представитель американского авторского кино Вуди Аллен будет представлен осенью своим новым-стальным лирико-ироничным фильмом «Дождливый день

в Нью-Йорке». Новым — потому что у нас в прокате с 10 октября. Старым — потому что был закончен еще два года назад. Но продюсеры, испугавшись возобновления обвинений Аллена 1992 года в харассменте, отложили его «на полку». Но Аллен суд выиграл, во всяком случае права на Европу, и мы увидим милые приключения молодых людей в Нью-Йорке, которых только подстерегнет воскресная непогода.

В завершении своего обзора обрадую поклонников культовой фантастической франшизы «Терминатор». Новый фильм «Терминатор. Темные судьбы» будет идти весь ноябрь и станет прямым продолжением «Терминатор-2: Судный день». Действие сюжета развернется в Мексике, а к своим ролям вернутся Арнольд Шварценеггер (Киборг Т-800) и Линда Хэмилтон (Сара Коннор).

Так что я завершаю свое обозрение с уверенностью, что подобрал фильмы на все вкусы, но не ниже профессионального качества, и что вы, дорогие читатели, развлечетесь по полной программе, причем, может быть, какие-то фильмы дадут пищу для ума и сердца. А сейчас я прощаюсь с вами, до свидания, пока-пока!



ОСЕННИМ ВЕЧЕРОМ

Человек есть то, что он читает, и мы уверены: стремление постигать что-то новое и интересное заложено в людях природой. Держим интеллектуальную форму: «Планета Здоровья» советует к прочтению пять популярных познавательных книг.



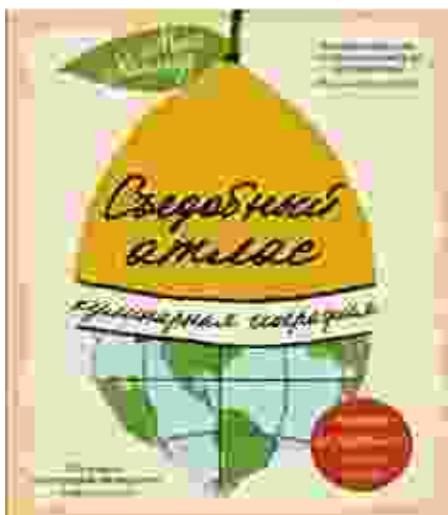
Хансйорг КЮСТЕР ИСТОРИЯ ЛЕСА. ВЗГЛЯД ИЗ ГЕРМАНИИ

Лес часто воспринимают как символ природы, антипод цивилизации: где начинается лес, там заканчивается культура. Однако эта книга представляет читателю совсем иную картину.

В Германии связи между человеком и лесом традиционно очень сильны. Это отражается в облике лесов — ухоженных, пронизанных частой сетью дорожек и указателей, и не только: лесом пропитана вся немецкая культура. Через сказки и народные песни лес приходит в поэзию, музыку и театр, наполняя немецкий романтизм и вдохновляя экологические движения XX века.

Поэтому, чтобы рассказать историю леса, автору, профессору-палеоботанику, нужно осмелиться объять необъятное и соединить несоединимое — экономику и поэзию, биологию и политику, археологию и охрану природы.

Книга рассказывает читателю историю не только леса, но и людей — их отношения к природе, их хозяйства и культуры.



Мина ХОЛЛАНД СЪЕДОБНЫЙ АТЛАС: КУЛИНАРНАЯ ГЕОГРАФИЯ

«Когда мы едим, мы путешествуем», — так начинается «Съедобный атлас». Что и почему едят люди в разных странах?

Автор рассказывает об этом, снимая завесу тайны с техник приготовления, лежащих в основе 39 национальных кухонь. В атласе — полностью адаптированные рецепты, воплотить которые под силу и новичкам, и опытным поварам. Книга учит нас готовить кулинарные шедевры со всего света — от южноиндийского рыбного карри с кокосом до пряного севiche, от иорданского мансафа с йогуртом до датского «Пирога мечты», от непревзойденной испанской тортильи до курицы по-ямайски. Искусно переплетая историю и литературу с рецептами и советами мировых экспертов по кулинарии, Мина Холланд создала книгу, которая смотрится уместно и на кухне, и на полке личной библиотеки.

«ПТИЧИЙ РЫНОК» СБОРНИК РАССКАЗОВ СОВРЕМЕННЫХ ПИСАТЕЛЕЙ

Новый тематический сборник рассказов, представляющий актуальный срез настоящей литературы.

Коты Евгения Водолазкина, Анны Матвеевой, Александра Гениса, такса Дмитрия Воденникова, осел в рассказе Наринэ Абгарян, плюшевый щенок у Людмилы Улицкой, козел у Романа Сенчина, муравьи Алексея Сальникова, лобстер Себастьян, кого Татьяна Толстая увидела в аквариуме и с которым подружилась, медуза-крестовик, ужалившая Василия Авченко в Амурском заливе, удав Андрея Филимонова, путешествующий по канализации, и крокодил, у которого взяла интервью Ксения Букша... Всего — 37 текстов.

Когда авторов попросили написать традиционную краткую справку о себе и своем домашнем животном, составители неожиданно получили еще 37 — по количеству участников — мини-историй.

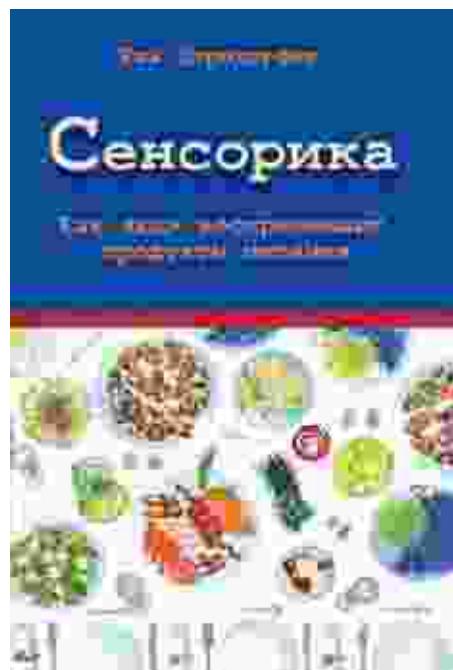


Ева ДЕРНДОРФЕР СЕНСОРИКА: КАК ЛЮДИ ВОСПРИНИМАЮТ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Сенсорика — это новая область науки, направленная на исследование восприятия продуктов питания органами чувств человека. Ева Дерндорфер описывает ее применение в ходе разработки продуктов, в контроле качества и его улучшении, для снижения производственных затрат, а также в исследованиях рынка.

В книге приведены основные методы обучения и тренировки дегустаторов, основные факторы влияния на восприятие продуктов (упаковка, посуда, интерьер магазина). Множество примеров и наглядных иллюстраций делают ее удобной в практическом применении.

Книга будет интересна для людей, принимающих непосредственное участие в разработке продукта, усовершенствовании продуктовой линейки, маркетологам, людям, работающим в секторе общественного питания, а также всем тем, кто хотел бы стать экспертом в правильном и безопасном (что немаловажно) выборе продуктов питания и их оценке.

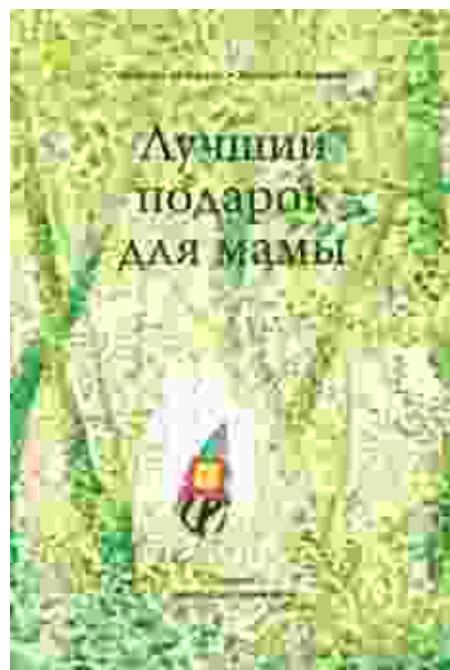


Морган ДЕ КАДЬЕ, Жюльет ЛАГРАНЖ ЛУЧШИЙ ПОДАРОК ДЛЯ МАМЫ

Совсем скоро у мамы день рождения, а кабанчик Хьюго до сих пор не приготовил ей подарок. Но он не отчаивается. В лесу наверняка найдется лучший и самый красивый подарок для мамы. Ведь там столько всего интересного! К тому же лесные жители тоже пытаются помочь кабанчику. Но подарки, которые они предлагают, совсем не нравятся Хьюго. Найдет ли кабанчик подарок для мамы? И что же это будет? Красивые акварельные иллюстрации создают атмосферу книги, развивают вкус ребенка.

Главная тема книги — забота о близком и любимом человеке, искреннее желание его порадовать, понять и сделать по-настоящему приятный подарок.

Авторы, две молодые француженки, создали отличную книгу, которая учит малыша смотреть на мир глазами другого, показывает, какое у всех разное восприятие, различные любимые вещи и желания.



МЕНЕСТРЕЛИ XX ВЕКА

Менестрель — многозначный термин для поэта-музыканта в разные периоды европейской истории. До XIV века менестрелем мог называться и придворный поэт, и щут, и даже жонглер. Понятие менестреля во времена Ренессанса окончательно складывается как именование профессионального светского музыканта, появляются и цеховые организации. Чаще всего в этой среде встречались мастера, играющие на таких инструментах, как скрипка, флейта, гобой, труба, а также использующие многочисленные вариации струнных щипковых инструментов — гитар, мандолин, кифар и прочих. Как правило, музыканты-инструменталисты объединялись в профессиональные союзы, их называли «игрецами на инструментах» и приглашали на частные мероприятия — торжества, свадьбы, королевские прибытия, процесии.



Музыка, которую играли менестрели, никогда не печаталась в виде нотных сборников, навыки передавались от одного мастера к другому. Источники крайне редки, и поэтому эта музыка в основном утрачена — как, впрочем, и сам институт менестрелей. Современные реконструкции культуры и обихода менестрелей (и родственных им трубадуров, миннезингеров и труверов) основаны главным образом на литературных и иконографических свидетельствах. В музыке XX века мы можем тем не менее встретить коллективы, в творчестве которых можно проследить интерес к традициям менестрелей. В основном это группы, игравшие народную музыку — фолк, нередко усложняя ее структурами в стиле рок и прогрессив (арт-рок), добавляя классику. Иногда и внешний вид фолк-музыкантов, особенно в 60–70-е годы, был приближен к средневековым «лукам» — головные уборы с пером, широкие на кидки, штаны-чулки, комбинезоны, похожие на камзолы, и, конечно, длинные волосы.

GRYPHON

Мультиинструменталист Ричард Харви и его приятель по Королевской академии музыки Брайан Гулланд, игравший на деревянных духовых инструментах, создали эту группу в начале 70-х как акустический ансамбль, в музыке которого смешились традиционная английская народная музыка, средневековые и ренессансные мотивы.



Gryphon (1973). Первый альбом группы — это, возможно, один из наиболее аутентичных примеров подлинно средневековой музыки в том виде, как ее играли менестрели. Позже группа добавила в свое звучание больше эпичности и рока, что привело к созданию не менее интересной музыки.

RENAISSANCE

Эта английская группа, образованная в 1969 году, играла оркестровую музыку с обильным использованием клавишных и прие-

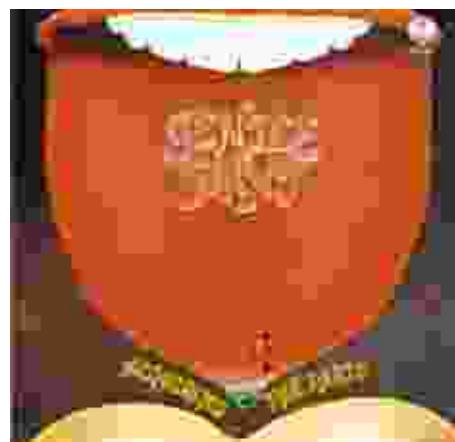


мов фолк-прогрессива. Группа много цитировала в своих композициях произведения классических авторов — Баха, Шопена, Чайковского, Рахманинова, Прокофьева и др. Своебразный и узнаваемый стиль этой группы делает невозможным однозначно заключить ее в узкие жанровые рамки.

Scheherazade and Other Stories (1975). Пожалуй, самый «классический» альбом группы. Многие критики считают эту запись одним из лучших сплавов рока и классики за всю историю рока.

GENTLE GIANT

Вдохновленные философами древности, собственным опытом и трудами Франсуа Рабле, участники группы следовали принципу «расширять границы популярной музыки, рискуя стать крайне непопулярными».



Acquiring the Taste (1971). Сложно составленные вокальные гармонии, многоgłosие, часто меняющийся темп, странные сочетания звуков и замысловатые тексты являются нам один из образцов самой удивительной музыки, составленной человеком. В записи было использовано 46 музыкальных инструментов, в том числе литавры, кошачий манок, тамбурины, вибрафон, треугольник.

JETHRO TULL

Эта легендарная группа уже в конце 60-х входила в пятерку самых популярных коллективов Британии, наряду с Beatles и Rolling

Stones. Лидер коллектива Ян Андерсон стал первым рок-музыкантом, регулярно использующим флейту.



Minstrel in the Gallery (1975). Стиль альбома варьируется от хард-рока до длинных инструментальных пассажей, имеющих своей базой народную британскую архаику. На обложке — иллюстрация, изображающая пространство, отведенное для менестрелей в больших залах замков и поместий.

SPIROGYRA

Музыкальный стиль ансамбля — смешение английской народной музыки елизаветинской эпохи, фолк-рока, прогрессивного рока. Для определения их оригинальной стилистики применялся термин романтический фолк-рок.



St. Radigunds (1971). Именно в первом альбоме группа использовала главным образом акустические инструменты — для исполнения своих хрупких и умiritворенных песен, вдохновленных волшебными сказками Средневековья.

НОВИГАН®

БЫСТРЕЕ избавляет от спазма и боли



Головная боль



Менструальная боль



**Боль, вызванная
спазмом**



2 СПАЗМОЛИТИКА
ПОМОГУТ УСТРАНИТЬ СПАЗМ

ИБУПРОФЕН 400мг
ОКАЗЫВАЕТ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ

*Новиган на 15-20 минут быстрее избавляет от спазма и боли благодаря активному составу.
Применение и оценка безопасности комбинированного анальгетика НОВИГАН® при головной боли
напряжения у больных с сопутствующей соматической патологией (Шаров М.Н., Фищенко О.Н. Анемон)

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**

freedom®
soft - tampons

А ТЫ ЗНАЛА, ЧТО*



без веревочки

ТАМПОНЫ
НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

6 ЛЕТ

в среднем занимают
критические дни в жизни
женщины

УДОВОЛЬСТВИЕ

от секса может быть
больше в первые дни
месячных.
Это связано с пиковым
уровнем прогестерона
в организме женщины
в этот период

СЕКС

может снижать болевые
ощущения, стресс,
улучшать сон и даже
избавлять от головной
боли

ИНТЕНСИВНОСТЬ

менструальных выделений
можно снизить с помощью
занятий любовью
количество дней
менструации останется
прежним

инструкция



заниматься
любовью



заниматься
спортом



посещать
спа



заниматься
плаванием

freedomtampons.com

* совместно с врачом акушером-гинекологом, заведующей женской консультацией «Медок Трёхгорка» Наталией Микеровой

СОГРЕВАЮЩИЕ НАПИТКИ для осени

Жара спала, и в силу вступает прохладная желто-красная осень. Скрасим грусть от ухода теплого времени и предадимся романтике шуршащих листьев. За окошком — дождь, а в руках — чашка вкусного согревающего пунша, грота или просто чая. «Планета Здоровья» предлагает вниманию читателя 4 рецепта безалкогольных горячих напитков, обогащенных витаминами.

ИМБИРНЫЙ НАПИТОК

Этот рецепт интересен своей мгновенностью и отсутствием канона. На все про все — 5 минут, а ингредиенты (в нашем случае это специи) можно использовать те, какие есть под рукой. И да, саму заварку можно добавлять, а можно и обойтись без нее. Главное — имбирь!

Ингредиенты: корень имбиря свежий — 1 шт., бадьян — 1 звездочка, корица — 1 веточка, лайм — половинка, апельсиновая цедра по вкусу. Чай черный или зеленый — по желанию.

Приготовление: На мелкой терке натереть свежий корень имбиря, чтобы получилось примерно 1–2 ч.л. тертой массы. В чайник положить звездочку бадьяна, палочку корицы, добавить сок половины лайма, апельсиновую цедру и имбирь. Залить все кипятком, дать настояться. В настоявшийся напиток можно добавить по вкусу немного меда или подать его отдельно.



ГЛИНТВЕЙН из облепихи

Пряный горячий глинтвейн из облепихи — что может быть актуальнее, когда за окном непогода? В облепихе невероятное количество витаминов, которые способны отбить атаки простуд. За дело! Время приготовления — полчаса.

Ингредиенты: облепиха замороженная — 300 г, имбирь молотый — ½ ч.л., куркума — ½ ч.л., корица — 1 веточка, мед — 2 ст.л., сахар — 200 г, вода — 2 л.



Приготовление: Ягоды заранее разморозить, перебрать и промыть, растолочь в ступке, сцедить сок с ягод через мелкое сито или марлю, сок убрать в холодильник. Добавить в оставшийся жмых имбирь и куркуму, тщательно перемешать. Залить смесь двумя литрами холодной воды, добавить сахар и палочку корицы, довести до кипения, снять с огня и оставить на 20 минут под крышкой. Затем процедить через марлю или мелкое сито. Добавить облепиховый сок из холодильника и мед, тщательно перемешать — готово!



РОМАШКОВЫЙ ЧАЙ С БУЗИНОЙ И КЛЮКВОЙ

Еще один простой, но очень привлекательный рецепт. Польза напитков из ромашки известна давно — она обладает множеством свойств, от антиаллергических до седативных. А еще, в отличие от черного и зеленого чая, не содержит кофеина. И не пугайтесь, увидев среди ингредиентов «сироп бузины», — его можно приобрести в аптеке.

Ингредиенты: вода — 500 мл, сушеные яблоки — 50 г, клюква — 100 г, сироп бузины — 25 мл, саше с ромашковым чаем — 5 шт., чернослив, клюква, сушеные яблоки для подачи.

Приготовление: В кастрюльке сварить сушеные яблоки, добавить клюкву, сироп бузины, довести до кипения и снять с огня. Бросить в эту же кастрюлю саше с ромашкой, заварить. Остудить и процедить. Перед подачей разогреть. Подавать в чайнике с черносливом, клюквой и сушеными яблоками.

ПРЯНЫЙ ЭГГНОГ

Родина напитка egg-nog — Шотландия. Если говорить о России, то наиболее близким к эгgnогу будет гоголь-моголь. Эгgnог популярен в северных европейских странах и США с Канадой. Нередко делается на основе рома, но мы предлагаем его безалкогольную версию.

Ингредиенты: молоко — 2 стакана, сгущенное молоко — $\frac{1}{4}$ стакана, 4 яичных желтка, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{4}$ ч.л. молотой корицы, щепотка гвоздики, взбитые сливки, ванильный экстракт, мускатный орех — по вкусу.

Приготовление: Молоко, гвоздику, корицу и сгущенное моло-



ко смешать в небольшой кастрюле, разогреть, не доводя до кипения. В средней миске взбить желтки с сахаром. Аккуратно, по 1 столовой ложке, влить молочную смесь к взбитым желткам, разводя их до жидкого состояния. Влить яично-молочную смесь обратно в кастрюлю, разогреть на слабом огне и подержать 3–5 минут, пока не загустеет. Добавить немного ванильного экстракта, разлить по стаканам, украсить взбитыми сливками и мускатным орехом.



В аптеках нового формата в фитобаре можно насладиться витаминными напитками по уникальным рецептам, попробовать полезные каши и получить максимум удовольствия и пользы от кислородного коктейля

Новинка

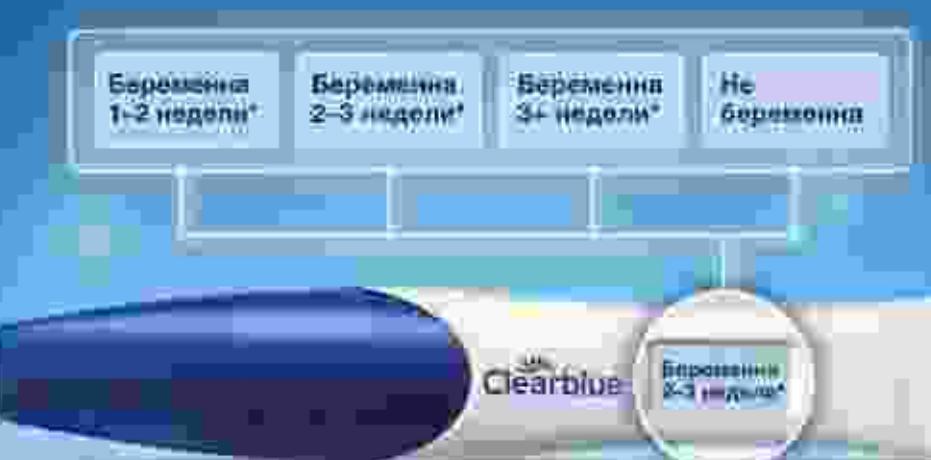
Мгновенно
впитывает,
запирает
запах

Защита
от всех видов
протеканий

always
незаметная
защита

Все тесты одинаковы

Но только на первый взгляд



Clearblue – единственный тест, который измеряет уровень ХГЧ для определения срока беременности в неделях с момента зачатия

3 причины рекомендовать Clearblue:

- ✓ Точность клинически подтверждена исследованием с участием 2007 женщин.
- ✓ Высокая чувствительность теста – можно использовать на 5 дней раньше.
- ✓ Точность результата свыше 99% с первого дня предполагаемого начала менструации.

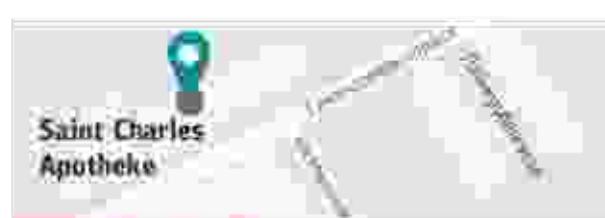


Бренд в мире № 1 среди тестов на беременность и овуляцию для домашнего использования**.

www.clearblue.com

*Недели с момента зачатия показаны на дисплее как 1–2, 2–3, 3+. Данные компании. Образцы мочи, взятые у 2007 женщин, показали, что измерение уровня ХГЧ – это точный метод для определения срока беременности. Точность результата свыше 99% при использовании с первого дня предполагаемого начала менструации. 5 дней до задержки или 4 дня до предполагаемого начала менструации. В лабораторных исследованиях с образцами, взятыми у женщин на ранней стадии беременности, Clearblue показал следующие результаты: 55% женщин получили результат «Вы беременны» за 4 дня до предполагаемого начала менструации, 86% – за 3 дня, 97% – за 2 дня и 98% – за 1 день. Если женщина проводит тест раньше и его результат отрицательный, возможно уровень гормона ХГЧ еще недостаточно увеличился, чтобы его определить. Стоит повторить тест в день предполагаемого начала менструации. **На основе международных продаж примерно в 20 странах согласно независимым исследованиям рынка. Ознакомьтесь с инструкцией перед применением. © 2015 SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. Все права защищены. Реклама. FY1516H-0044.1.RU

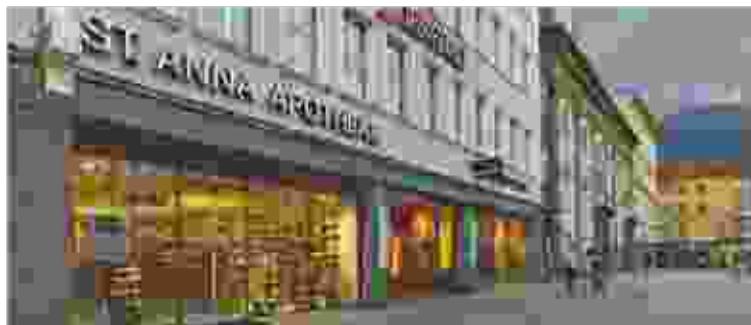
АПТЕКИ-ПАРТНЕРЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» В ЕВРОПЕ



Австрия, Вена

Аптека Saint Charles Apotheke

Gumpendorfer Straße 30, 1060 Wien, Austria, +43 1 5861363



Австрия, Инсбрук

St. Anna apotheke Innsbruck

Maria-Theresien-Straße 4, 6020 Innsbruck, Austria +43 512 585847



Австрия, Фельден

Аптека Sonnen Apotheke

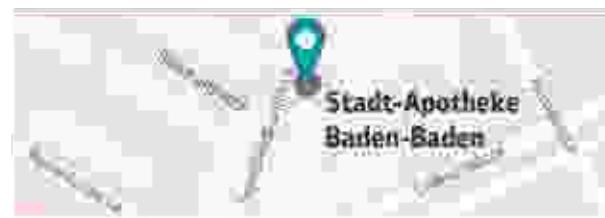
Karawankenpl. 6, 9220 Velden am Wörthersee, Austria,
+43 4274 26010



Болгария, Золотые Пески

Аптека Central

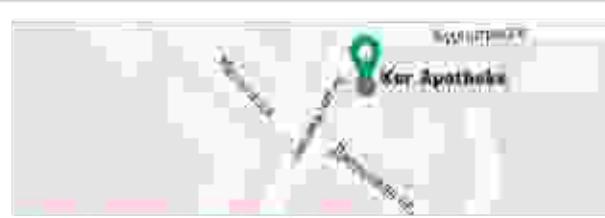
9007 Varna, Golden Sands Resort, Bulgaria, +359 89 688 0300



Германия, Баден-Баден

Аптека Stadt-Apotheke Baden-Baden

Gemsbacher Straße 2, 76530 Baden-Baden, Germany, +49 7221 302393



Германия, Висбаден

Аптека Kur Apotheke

An den Quellen 3, 65183 Wiesbaden, Germany, +49 611 306531



Centrum-Apotheke

Германия, Франкфурт-на-Майне

Аптека Centrum-Apotheke

Zeil 96, 60313 Frankfurt am Main, Germany, +49 69 295129



Монако

Аптека Pharmacie Medecine

19 Boulevard Albert 1er, 98000 Monaco, +377 93 30 17 06



Франция, Довиль

Аптека Pharmacie Anglaise

2 Place de Morny, 14800 Deauville, France, +33 2 31 88 20 28



Франция, Каны

Аптека Pharmacie du Casino

9 Square Mérimee, 06400 Cannes, France, +33 4 93 39 25 48



Швейцария, Монтрё

Аптека Pharmacie du Palace

Av. Claude-Nobs 2, 1820 Montreux, Switzerland, +41 21 963 22 48



**Любое лекарство можно купить в аптеке в Европе.
По вопросам обращайтесь по телефону +7 (342) 215 75 75**

ЕДЕМ БЕГАТЬ: МАРАФОНЫ ОСЕНИ

Бег — отличная зарядка на все случаи жизни, способная не только улучшить здоровье и фигуру, но и подарить прекрасное настроение. Чтобы заниматься бегом, не нужно покупать дорогой тренажер или абонемент в фитнес-клуб. Все, что нужно, это пара удобных кроссовок и мотивация. Сегодня этот простейший вид спорта стал необычайно популярен во всем мире — некоторые энтузиасты бега буквально «перескакивают» с марафона на марафон в соседних (и не только) странах. «Планета Здоровья» рассказывает о некоторых беговых мероприятиях осени-2019.

Психологи говорят: «почему люди бегают?» — неправильный вопрос. Правильно будет спросить: «для чего люди бегают?», то есть — что мы получаем от бега? Ответ прост. Это уверенность в себе, мы прокачиваем силу воли («я смог, я крутой!»). А еще бег дает человеку психологическую разгрузку: во время интенсивного спринта человек не думает ни о чем, кроме бега. Все проблемы отходят на задний план, исчезают негативные эмоции — злость и гнев, обида и грусть.

Еще одно из популярных мнений: рационально объяснить любовь к бегу невозможно. Говорят, в Японии монахи с горы Хиэй в попытке достичь просветления пробегают 1000 марафонов за 1000 дней. Некоторые, отвечая на вопрос «почему», вспоминают о научно доказанном явлении — «эйфории бегуна». Людям нравится это состояние особого подъема во время длительной физической активности, в результате которого возрастают устойчивость к боли и усталости. Одним словом, каждый бегун имеет индивидуальный ответ на вопрос «для чего я бегаю». И далеко не всегда бег воспринимается как средство



улучшить визуальные показатели фигуры: «я бегаю не для того, чтобы быть в форме, но я поддерживаю себя в форме, чтобы бегать».

Напоследок — три простых совета от лучшего бегуна мира, и мы переходим к календарю осенних дистанций. Выдающийся кенийский бегун, олимпийский чемпион, действующий мировой рекордсмен в марафоне Элиуда Кипчоге советует:

• помните, что тренировки дают

максимум результата, если они регулярны и последовательны: сделайте ставку на простоту и незначительное увеличение нагрузки от недели к неделе, доверьтесь тренеру и регулярно выполняйте задания

• найдите партнеров по бегу, которые поддержат и замотивируют, тренируйтесь и делитесь успехами, поддерживайте в сложные периоды

• сконцентрируйтесь на цели

ОСЕННИЙ КАЛЕНДАРЬ БЕГУНА

В нашем календаре мы, конечно, не можем отразить все забеги мира. Поэтому мы решили рассказать читателям о нескольких самых известных марафонах сезона — с историей и особенностями.

Jungfrau-Marathon. 6–7 сентября, Интерлакен, Швейцария

Марафон «Юнгфрау» — соревнования по горному бегу, проводящиеся ежегодно в начале сентября с 1993 года в кантоне Берн перед горой Юнгфрау. Это один из самых известных горных марафонов мира — его особенность в том, что забег устремляется на горную вершину.

В 1998 году американские писатели Денис Крейторн и Рич Ганна в своей книге «Путеводитель по международным марафонам» дали «Юнгфрау» определение «самый прекрасный марафон мира». Увеличению популярности содействовал и тот факт, что количество участников в марафоне ограничено до 3 500 человек, чтобы избежать негативных воздействий на экологию.

Старт проходит в Интерлакене (565 м над уровнем моря) и заканчивается в Кляйне-Шайдег (2 095 м над уровнем моря) перед тремя знаменитыми горами массива Юнгфрау (Эйгер, Юнгфрау и Менх). Необходимо преодолеть 1 829 метров в высоту по склону и 305 метров вниз.

Московский марафон. 22 сентября, Москва, Россия

Главное беговое событие нашей страны, проводимое ежегодно с 2013 года. До «Абсолюта» таким считался Московский международный марафон мира, берущий свое начало в 1981 году. Состоит из марафонской дистанции и забега-спутника на 10 км.

Маршрут марафона проходит по центру столицы в один круг с полным перекрытием дорожного движения: по набережным Москвы-реки, по Садовому и Бульварному кольцам, через Крымский мост, по Тверской улице и Театральному проспекту, под стенами Кремля.

В рамках мероприятия также проводится самая большая беговая выставка России — в 2019 году на площади 7 500 кв. м расположатся более 85 экспонентов.

BMW Berlin-Marathon. 28–29 сентября, Берлин, Германия

Берлинский марафон — один из наиболее престижных марафонских забегов в мире, старейший член AIMS. Днем его рождения считается 8 ноября 1964 года, когда в Западном Берлине впервые прошел «кросс на Чертовой горе».

AIMS (Ассоциация международных марафонов и пробегов) — международная спортивная некоммерческая организация, объединяющая более 300 марафонов и пробегов из 95 стран. Была создана в мае 1982 года на конгрессе в Лондоне, объединив 28 крупнейших в то время марафонов.

Марафон традиционно проводится в последние субботу и воскресенье сентября. В субботу проводятся марафон на роликовых коньках и детский марафон (4,2195 км). Главные дисциплины (марафонская дистанция для бега, спортивной ходьбы и езды на инвалидных колясках) проходят в воскресенье.

Наряду с Лондонским, Нью-Йоркским и Чикагским марафонами, Берлинский марафон — один из самых массовых в мире (60 000 заявок, из них около 40 000 бегунов). По среднему времени первых десяти бегунов — самый быстрый марафон мира. Именно на нем в сентябре 2018 года кенийец Элиуд Кипчоге установил

нынешний мировой рекорд прохождения марафонской дистанции — 2:01:39.

Frankfurt Marathon. 27 октября, Франкфурт-на-Майне, Германия

Первый забег марафона прошел 17 мая 1981 года — тогда мероприятие называлось Commerzbank Frankfurt Marathon и носило такое название до 2010 года. У истоков этого марафона стоял спортивный клуб OSC Hoechst 1960.

Старт Франкфуртского марафона традиционно начинается от огромной кинетической скульптуры Джонатана Борофски «Забивающий человек» — это неофициальный символ забега. Фигура из стали и алюминия высотой около 23 метров и весом 32 тонны была установлена 23 апреля 1991 года.

Трасса проходит по городским улицам, а финиширует на площади Республики в Фестхалле, где спортсмены пробегают последние несколько метров по специально уложенному красному ковру, прежде чем пересечь финишную черту.

New York City Marathon. 3 ноября, Нью-Йорк, США

Это один из крупнейших в мире марафонов (в 2018 году дистанцию закончили около 53 000 человек). Ежегодно проводится в первое воскресенье ноября.

Забег был организован ассоциацией бегунов Нью-Йорка и впервые прошел в 1970 году в Центральном парке, участвовало 127 человек. Спустя 6 лет, в 1976 году, количество участников составляло уже 2 090 человек.

Стартует марафон на острове Статен-Айленд, затем движется по мосту Верразано, который полностью закрывают для автомобилей на время соревнований. Трасса марафона проходит через все районы Нью-Йорка. Финиш напротив известного ресторана Tavern on the Green.

«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» ТОЖЕ НА БЕГЕ!

Константин Исанин (руководитель R&D-проектов) — о своих марафонах, увлечении триатлоном и ощущениях от участия в Ironstar Sprint в Сочи.

Лет восемь назад я начал бегать по утрам: побегал пару дней подряд, неделю. А потом, погрузившись в рутину дел и забот, уже начал думать «мне бы поспать» или «завтра пробегу». Стоит ли говорить, что через две-три недели все это бесславно заканчивалось. И было так, наверное, раз 15–20.

Были и травмы: когда начинаешь бегать и чувствуешь, что у тебя круто получается, бывает, начинаешь безрассудно увеличивать расстояние или темп, чтобы показать себе и остальным еще больший «класс». И, не рассчитав нагрузку, получаешь травму ноги: однажды я ходил с костылем целый месяц.

Два года назад я понял две вещи:

- чтобы постоянно бегать и не лениться, нужна какая-то цель
- не надо спешить и ориентироваться на более успешных бегунов

Я купил свой первый «слот» (так называется участие в старте) на полумарафон (21,1 км) в Москве в мае 2018-го. Готовился четыре месяца практически без перерывов по программе, которую нашел в интернете. После того, как я впервые принял участие в полумарафоне и был очень доволен результатом и ощущениями после забега, я буквально на следующий день купил слот на Московский марафон (42,2 км). Бежать по пустынным (без машин) главным улицам Москвы — непередаваемые ощущения.

Потом я решил заняться триатлоном (плавание, велосипед, бег). Записался на плавание, попросил всех на день рождения подарить мне самый простой шоссейный вел, а зимой купил сразу 2 слота. Одним из них был **Ironstar Sprint в Сочи**: 750 м плавание, 21 км велосипед, 5 км бег.

Самые запомнившиеся ощущения и уроки: крики «папа, папа!» дали особую энергию, которой хватило



до конца дистанции; спринт оказался слишком короткой для меня дистанцией (не успевал войти в режим обычной работы на каждом виде), а транзитки (это те зоны, когда ты с плавания переходишь на велосипед, а с велосипеда на бег) нужно отрабатывать отдельно и ни в коем случае не суетиться.

Очень благодарен моей команде и тренерам, особое спасибо моей жене Любке и дочке Тасе за их поддержку. И отдельные слова благодарности — «Планете Здоровья», которая позволяет соблюдать worklife-баланс.

«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» — НА ПИКЕ ЭЛЬБРУСА

Максим Гладышев (руководитель отдела развития регионов), в очередной раз вернувшись из горного похода на Эльбрус, сообщил радостную весть: вершина покорилась! Мы публикуем его эмоциональный отклик по этому поводу.

Почему люди идут в горы? Этот вопрос задавали и задают тысячи раз, и на него нет стандартного, постоянного ответа. Для всех он свой. Себе я отвечаю так: понять, что ты готов преодолеть себя, что ты можешь. А еще — понять, что вы с друзьями доверяете друг другу, ведь в одиночку в горы не ходят.

Итак, самая высокая точка Европы. Эльбрус. Кавказ. В интернете — масса информации. Как взойти на вершину (пишут, что просто). Много коммерческих турсов. Ну и так далее.

Однако если вы решили оказаться на вершине сами по себе, как ходили раньше, пешком, классически — будьте готовы к серьезным испытаниям. И, конечно же, вам нужна подготовка. Нам потребовалось более четырех месяцев подготовки к штурму вершины. Тренировки, планы по восхождению... и все равно гора внесла свои корректировки. На 6-й день экспедиции было «окно» по погоде — и в 1:00 мы вышли из базового лагеря (высота 4 000 м) навстречу вершине. В 4 часа утра мы приблизились к так называемой косой полке — это плато, опоясывающее Эльбрус.

Восход солнца. Чистое небо. Под ногами лежат... облака. Обычно такое можно видеть лишь с борта самолета. Ощущение — необъяснимое. Но при этом очень тяжело: нехватка кислорода, усталость, а впереди еще долгий путь.

Очень важная в горах вещь — поддержка друг друга. Мы следим за собой и за своим товарищем, помогаем, казалось бы, в мелочах, но каждая мелочь в горах приобретает огромное значение. Например, ты увидел впереди заснеженную трещину, а друг твой — нет, и вот, ты спас товарища.

Последние метры перед вершиной. Сил очень мало. Идем, качаясь. Но понимая, что сейчас дойдем,



во что бы то ни стало. Потому что она уже почти рядом — Вершина. И вот триумф — стоим на вершине Эльбруса. Где-то внизу плывут облака. Вокруг альпинисты поздравляют друг друга. Смешанные чувства — радость, волнение, но и собранность, ведь предстоит еще долгий путь обратно. Вокруг нас — пики гор и бесконечное небо над головой. Зачем люди ходят в горы? Просто посмотрите вокруг.

Мы разворачиваем флаг с надписью «Планета Здоровья». Ветер подхватывает его, и через несколько секунд мы делаем кадры, которые, возможно, теперь войдут в историю компании. Высшая точка Европы. «Планета Здоровья» — на пике Эльбруса.

КРУГЛЫЙ ГОД, В СЕЗОН ЛЮБОЙ – ЦЕТРИН СО МНОЙ!



- Снимает различные симптомы аллергии
- Действует уже через 20 минут
- Всего одна таблетка в сутки*



Согласно инструкции по применению
Регистрационный номер: Г № 013283/01

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕ ОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИМЕНОТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Специальное предложение!



Скидка
-30%

Глюкометр
Акку-Чек Актив

Акция действует с 1 сентября 2019 г. по 30 ноября 2019 г.

Акция действует в аптеках «Планета Здоровья»* пока товар есть в наличии. Скидки не суммируются. Информацию об организаторе мероприятия, сроках, месте и правилах его проведения уточняйте на официальном сайте «Планета Здоровья». Изображения товаров могут отличаться от представленных в аптеках «Планета Здоровья».

* Аптеки «Планета Здоровья» — это аптеки, заключившие договор с ООО «АСП» и работающие под товарными знаками по свидетельствам № 268923 и № 323856.

Акку-Чек является товарным знаком Рош
Рег. уд. №ФС3 №2007/00817



ПЛАНЕТА
ЗДОРОВЬЯ

АККУ-ЧЕК®

ИСТОРИЯ ПАНДЕМИЙ И ВАКЦИНАЦИЙ

До наших времен сохранились многочисленные исторические подтверждения существования чудовищных пандемий, опустошивших огромные территории и уничтоживших миллионы людей. Это было и в доисторические времена, и в эпоху древних царств, и в Средние века, и позже. Эпидемии были всегда, и всегда они считались «бичом божьим» — карой небес, от которой нет спасенья. Однако труд просвещенных исследователей изменил это мнение. Изобретение вакцин кардинально изменило жизнь человечества. Многие болезни, уносившие тысячи, а то и миллионы жизней, теперь практически не встречаются.

Следы некоторых болезней обнаруживаются уже в отдельных древних захоронениях. Так, следы туберкулеза и проказы найдены на египетских мумиях (2–3 тыс. лет до н. э.). Симптомы многих недугов описаны в древнейших рукописях цивилизаций Египта, Индии, Шумера. Первое упоминание о чуме встречается в древнеегипетском манускрипте и относится к 4 в. до н. э. Эпидемии не раз и не два меняли политическую карту мира. Не одна империя, включая великую Римскую, пала, когда в нее, ослабленную чумой, пришли враги, которых она успешно отражала до болезни. Бывали и обратные случаи. Эпидемии оспы, например, разразившаяся в отборных частях персидской армии и поразившая даже царя Ксеркса в 480 году до н. э., позволила Греции сохранить независимость и, соответственно, продолжить создавать великую культуру.

ПОНЯТИЕ ЭПИДЕМИИ И ПАНДЕМИИ

Слово «эпидемия» происходит от греческого слова ἐπιδημία — «повальная болезнь» (ἐπί — «среди» и δῆμος — «народ»). Означает оно прогрессирующее во времени и

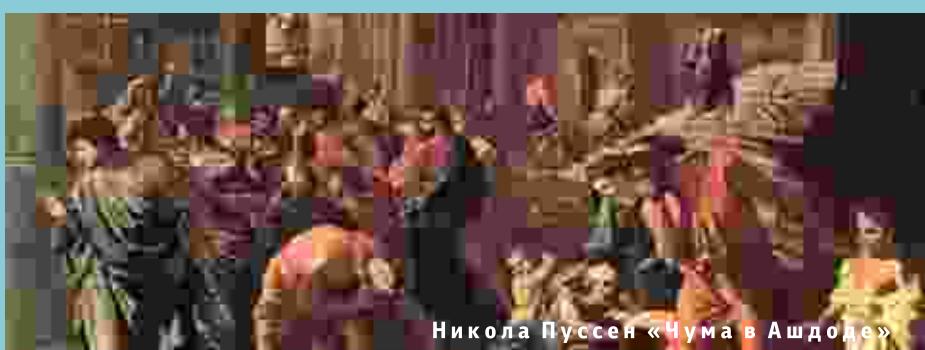
пространстве распространение инфекционного заболевания среди людей, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень за болеваемости и способное стать источником чрезвычайной ситуации. Пандемия (греч. πανδημία — «весь народ») — необычайно сильная эпидемия, характеризующаяся распространением инфекционного заболевания на всей территории страны, территорию со-пределных государств, а иногда и многих стран мира. В прежние времена такие повальные нашествия инфекций воспринимали как «конец света».

ЧУМА ЮСТИНИАНА И ЧЕРНАЯ СМЕРТЬ

Самая страшная пандемия из известных — так называемая «чума

Юстиниана», которая пришла на VI век. Она охватила всю территорию цивилизованного мира того времени и проявлялась в виде отдельных эпидемий еще на протяжении двух веков.

Разные источники оценивают человеческие потери в десятках миллионов. По некоторым данным, жертвами чумы на Востоке стали около 100 миллионов человек, в Европе — до 25 миллионов. Это составляет примерно 50% населения этих частей света. Еще одной сокрушительной пандемией чумы стала «черная смерть». Ее пик пришелся на 1346–1353 годы, а повторные вспышки продолжались вплоть до XIX века. «Черная смерть» оставила колossalный след в истории Европы, наложив отпечаток на экономику, психологию, культуру и даже генетический состав населения. Зане-



сена она, по всей видимости, была из Восточного Китая, быстро начав распространяться по Центральной Азии, проникая на Ближний Восток и в Египет, попав в Крым, а оттуда в Европу. Жертвами стали от 50 до 100 миллионов человек, в том числе порядка 50–60% населения Европы.

ФАКТОРЫ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Важную роль в распространении болезни кроме экономического фактора — торговли, играли социальные факторы: войны, нищета и бродяжничество, а также экологический: засухи, ливни, прочие погодные на пасти. Недостаток пищи вызывал ослабление иммунитета людей и служил поводом для миграции грызунов, переносивших блох с бактериями.

Необходимым условием поддержания эпидемии была и достаточно высокая плотность населения. В сжатых со всех сторон крепостными стенами городах, за которыми во время осад укрывалось также и население предместий, плотность населения была много больше минимума, необходимого для поддержания эпидемии.

Кроме того, санитарное состояние городов было ужасающим. Узкие улицы были захламлены мусором, помои выливались зачастую прямо из окон в прорытую вдоль улицы канаву. В ту же канаву стекала кровь из боен, и все это затем оказывалось в ближайшей реке, из которой брали воду для питья и приготовления пищи.

ИСПАНКА

Среди крупнейших пандемий называют также массовое заражение испанкой — так называемым «испанским гриппом», получившим такое название в связи с тем, что Испания первой перенесла сильнейшую вспышку этой болезни.

За 18 месяцев 1918–1919 годов во всем мире испанкой было заражено около 550 миллионов

человек, или 29,5% населения планеты. Умерло приблизительно 50–100 млн человек или 2,7–5,3% населения Земли, что позволяет считать эту эпидемию одной из наиболее масштабных катастроф в истории человечества. Ее отличие от других пандемий в том, что многие жертвы гриппа были молодыми и здоровыми людьми возрастной группы 20–40 лет (обычно высокому риску подвержены только дети, люди преклонного возраста, беременные женщины и люди с некоторыми заболеваниями).

К обычным для пандемий факторам ускорения распространения болезни добавился технический прогресс: с усовершенствованием транспортных средств (поезда, дирижабли, скоростные корабли) болезнь прошлась буквально по всей планете. Единственным населенным местом на Земле, которое избежало испанки, был остров Маражо в устье Амазонки в Бразилии.

ХОЛЕРА И ОСПА

Холера и оспа свирепствовали на Земле с незапамятных времен, и хотя в числовом отношении они ответственны не за десятки миллио-

нов (как чума и испанка), а за сотни тысяч смертей, тем не менее они тоже считались угрозой планетарного масштаба.

«Отец медицины» Гиппократ описывал оспу задолго до первой пандемии, начавшейся в 1816 году. Первые локальные эпидемии оспы отмечались в Азии: в IV веке в Китае, в VI веке в Корее. В 737 году оспа стала причиной смерти 30% населения Японии. Первое свидетельство присутствия оспы на Западе содержится в Коране. В VI веке она пришла в Византию, а после арабы-мусульмане, завоевавшие новые земли, разнесли вирус от Испании до Индии. В XV веке в Европе оспой переболел почти каждый человек — у немцев даже возникла поговорка: «Немногие избегнут оспы и любви».



Все пандемии холеры (а всего их было семь, последняя датируется 70-ми годами XX века) распространялись из долины Ганга. Распространению способствовали жара, загрязнение вод и массовое скопление людей у рек.

ИСТОКИ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

Еще в древности люди начали замечать, что для некоторых заболеваний свойственно однократное течение: человек, единожды переболевший такой болезнью, больше никогда ею не болел.

Некоторые ученые упоминают, что в Индокитае и даже в Африке уже в VIII–X веках врачи и шама-

ны знали это и для предотвращения болезни втирали в кожу или слизистую носа гной или растертые корочки пустул (волдырей) больного. Однако такой способ был весьма рискованным — нередкими были и трагические исходы, когда у привитого развивалась тяжелая форма болезни. В 1000 г. н. э. упоминание о вариоляции в аюрведическом тексте «Sact'eu Grantham» было отмечено французским ученым Анри Мари Гуссоном. Так или иначе, старейшее задокументированное использование вариоляции на практике относится к Китаю: в XV веке применялся метод «носовой инсуффляции», то есть вдыхания ноздря

Термин вакцинация — от латинского *vaccus* — «корова» — в конце XIX века ввел в обиход Луи Пастер, который отдал должное уважение своему предшественнику — английскому доктору Эдварду Дженнери

ми порошкообразного материала оспы.

Как же выживало человечество среди сокрушительных пандемий до возникновения современной науки? Следует констатировать, что борьба с эпидемиями в Средние века основывалась на эмпирических данных: люди копили опыт,





Из-за специфического внешнего вида, а также придаваемого им мистического ореола чумные доктора оказали заметное влияние на европейскую культуру, выразившееся, в частности, в появлении соответствующего персонажа в итальянской «комедии дель арте» и знаменитой венецианской маски, напоминающей маску доктора

подмечая те или иные особенности, связанные с отступлением заразы.

Исследователи со временем античности и вплоть до Нового времени полагали, что причиной болезней являлись испарения, изначально возникающие из почвы и нечистот, а впоследствии распространяемые заболевшим человеком. Любой, находящийся рядом с источником таких испарений, подвергался риску заболеть. Для оздоровления вдыхаемого воздуха средневековые врачи начали использовать специальные защитные одежды и маски с характерными клювами, набитыми лекарственными травами. Это одеяние сформировало облик «чумного доктора».

Для борьбы с эпидемией предлагалось несколько простых средств:

- ▶ бежать из зараженной местности и в безопасности дожидаться конца эпидемии;

- ▶ очищение воздуха в зараженной местности или доме;
- ▶ индивидуальная защита, которая понималась как создание некоего буфера между человеком и зараженной средой;
- ▶ карантин — изоляция места, где началось заболевание.

При карантинах служили «мортусы», в чьи обязанности входила утилизация трупов и уборка помещений; одевались они в холщовые или кожаные костюмы, пропитанные дегтем.

ИЗОБРЕТЕНИЕ ВАКЦИНЫ

14 мая 1796 года английский врач Эдвард Дженнер привил Джеймса Филлipsa, восьмилетнего сына своего садовника.

По тем временам это был революционный эксперимент: он привил коровью оспу мальчику и доказал, что тот стал невосприимчивым к натуральной оспе — последующие попытки (более двадцати) заразить мальчика человеческой оспой оказались безуспешными. Дженнер соскреб гной с пузырьков оспы на руках Сары Нелмс, до ярки, которая заразилась коровьей оспой от коровы по имени Блоссом, и втер его в две царапины на руке здорового ребенка. Шкура той коровы теперь висит на стене медицинской школы Святого Георгия в Лондоне.

К началу XIX века от оспы было вакцинировано 100 тысяч человек, но массовая вакцинация началась только после эпидемии оспы в 1840–1843 годах, когда погибли около 500 тысяч европейцев.

Идеи Дженнера почти через 100 лет развел великий французский иммунолог Луи Пастер, который доказал, что, искусственно вводя в кровь ослабленные инфекционные агенты, можно вызвать формирование иммунитета у животных и человека. С именем Пастера связаны первые вакцины —

от бешенства у человека; от холеры, сибирской язвы и краснухи у животных. Именно он ввел сам термин «вакцина», при нем вакцины стали вводить не с помощью надрезов кожи, а шприцами. Именно Пастер после ряда публичных опытов убедил мир в том, что вакцинация — это единственный способ уберечься от многих страшных болезней. Его опыт быстро распространился по всему миру — так, русский ученый Владимир Хавкин, работая в Индии, в 1896 году организовал лабораторию, в которой создал первую в мире противочумную вакцину.

С течением времени были созданы защитные вакцины против многих болезней человека и животных. Размеры эпидемий стремительно сокращались, а за счет массовой вакцинации в детском возрасте выживать стали практически все дети. Развитие медицины и здравоохранения вызвало невиданный рост популяции людей: в начале XX века на Земле жило около 1–1,5 млрд человек, в конце — уже более 6 млрд. Это единственное столетие, за время которого численность вида *homo sapiens* увеличилась более чем в 5 раз.

Развитие медицины и здравоохранения вызвало невиданный рост популяции людей: в начале XX века на Земле жило около 1–1,5 млрд человек, в конце — уже более 6 млрд. Это единственное столетие, за время которого численность вида *homo sapiens* увеличилась более чем в 5 раз

ПЕЛЬ: ДИНАСТИЯ АПТЕКАРЕЙ

Отец и сын Василий и Александр Пель — возможно, самые известные аптекари Санкт-Петербурга во времена расцвета Российской империи. Их предки были выходцами из немецкого Бранденбурга — поэтому их фамилия Röhl на русском языке стала звучать как Пель, для благозвучности сменив звук «ё» на «е».

Вильгельм ПЕЛЬ

Выпускник медицинского факультета Дерптского университета (ныне Тарту, Эстония) Вильгельм Христофор Эренфрид Пель начинал свою карьеру в одной из старейших аптек России, известной еще с 1760 года. Информации о нем не очень много, но, видимо, он был достаточно зажиточным человеком — некоторые источники говорят о принадлежности Вильгельма к семье придворного сапожника. Во всяком случае, родившись в Петербурге в 1820 году, уже к 28 годам, в 1848 году, он становится владельцем аптеки.

Пель стал первым аптекарем в России, который оснастил свою лавку берлинскими аппаратами Ленца, позволившими произвести сложные фармацевтические и химические препараты, а заодно контролировать качество. Такой подход позволил учреждению с 1871 года поставлять свой товар императорскому двору. На фасаде здания висела табличка: «Поставщик Двора Его Императорского Величества».



**АЛЕКСАНДР ПЕЛЬ,
АПТЕКАРЬ
(1850–1908)**

Вильгельм (принявший русское имя Василий) Пель также стоял у истоков Русского общества торговли аптекарскими товарами, входя в его руководство. Кроме того, он был известен в Петербурге как алхимик — и в связи с этим его сопровождал легкий налет тайны и мистицизма. Некоторые историки

утверждают, что Дмитрий Иванович Менделеев частенько захаживал в гости к Пелю и чуть ли не совместно с ним пришел к открытию своей знаменитой таблицы, но, вероятнее всего, это уже байка. В 1849 году Василий Васильевич Пель женился на Альбертине Елене Фрейман, которая подарила ему шестерых детей.

Александр ПЕЛЬ

Первенец родился в 1850 году и, когда вырос, возглавил дело отца. Его звали Александр Васильевич Пель. Получив образование на фармацевтическом факультете Медико-хирургической академии (ныне Российская военно-медицинская академия), он продолжил обучение на родине своих предков в немецком городе Гессен. В 23 года Александр уже магистр фармации, в 26 лет — доктор философии, в 32 года — доктор химии.

Семейную аптеку с состоящим при ней производством он возглавил во второй половине 70-х годов XIX века. Используя новейшие достижения фармацевтической на-



**Аптека доктора Пеля и сыновей
(после реставрации)**



уки, Александр Васильевич Пель постоянно совершенствовал работу аптеки. Развивая лабораторию, он проводил в ней научные исследования, создал химико-аналитический отдел для проведения судебно-химических анализов аптечных товаров. Расширив фармацевтический отдел, Пель удовлетворил потребность других аптек в галеновых и химико-фармацевтических препаратах. Лаборатория в период его руководства пополнилась усовершенствованным оборудованием — появился вакуумный аппарат, измельчители различного типа, таблетирующие и ампульные машины. В лабораториях Пеля анализировалось качество продуктов, питьевой воды, посуды,

тканей для населения города. Причем для малоимущих такая услуга была абсолютно бесплатна. В 1875–1900 годы было выполнено более 45 тысяч подобных исследований.

НАУЧНЫЕ РАБОТЫ АПТЕКАРЯ АЛЕКСАНДРА ПЕЛЯ

В 1877 году Александр Васильевич Пель получил звание приват-доцента императорской Военно-медицинской академии по фармации, а в 1886 году был удостоен звания почетного профессора медицинской химии при Императорском клиническом институте (ныне Санкт-Петербургская медицинская академия последипломного образования).

НЕВРАСТЕНИЯ

к нервным заболеваниям, половое беспокойство, невральгия, спинная сухотка, параличи, сердечные заболевания, старческая дряхлость, истощение и худосочие с успехомъ лечатъ Сперминомъ-Пеля, о чёмъ свидѣтельствуютъ имъющиися въ литературѣ многочисленныи наблюденія извѣстнѣйшихъ врачей всего мира.

Сперминъ-Пеля единственный настоящий, всесторонне испытанный Сперминъ, поэтому слѣдуетъ обращать вниманіе на название „СПЕРМИНЪ-ПЕЛЯ” и отказываться отъ поддельныхъ, жидкостей и вытяжекъ изъ съмѣнныхъ желѣзъ, какъ никакда негодныхъ подражаний, ни по составу, ни по действию ничего общаго со Сперминомъ-Пеля не имѣющихъ и часто содержащихъ вредныя для здоровья вещества.

Желѣзинъ высылается безвозмездно книга „Цѣлебные дѣйствія сперминатъ, интересующимся же всѣмъ органопрактикой, высылается за четыре 7-копѣчныхъ марки, таючи что вышедшія книга „Цѣлительныи силы организма“.

Сперминъ-Пеля имѣется всюду.

Профессоръ Дръ Пель С. С. П. Б.
Поставщики Двора Его Императорскаго Величества.

Реклама препарата « Сперминт-Пель »,

журнал «Заря», 1915 г.

Препарат «Спермин-Пель» получил мировую известность. По мнению его создателя, самозащита организма против многих возбудителей болезней обуславливается нормальной деятельностью тканевого дыхания, ферментом которого в организме является деятельный спермин. При его недостатке происходит самоотравление организма и снижение иммунитета. Распространение «Спермин-Пеля» со временем расширилось как в Российской империи, так и за границей. К началу XX века спермин занял прочное положение в арсенале признанных врачебных средств, получил Гран-при на Всемирных, Международных Всероссийских выставках



**Императорская аптека
доктора Пеля и сыновей,
Санкт-Петербург, 7 линия
Васильевского острова, 16-18.**

Научные работы Пеля затрагивают главным образом фармацию, аналитическую химию и медицинскую химию. Среди его работ по фармации можно выделить: об атропине (1877), о датурине (1877), об алка-

лоидах калабарского боба (1878), исследования эйкалиптов (1877), пилокарпуса (1880). Новые методы, соответствующие современным требованиям медицины, были предложены Пелем в таких его работах, как «Рациональные способы приготовления галеновых препаратов» (1889) и «Асептика и антисептика при приготовлении врачебных средств» (1887). Эти исследования были опубликованы в «Фармацевтическом журнале», журналах «Врач» и «Практическая медицина».

Александр Пель также активно занимался просветительской и издательской работой. Известное фундаментальное «Руководство к фармацевтической и медико-хими-

ческой практике» Гагера в пяти томах, изданное А. В. Пелем в русском переводе совместно с профессором В. К. Анрепом и доктором Н. П. Ивановым, почти наполовину увеличено статьями и примечаниями Пеля. Он также напечатал более пятидесяти исследований, касающихся вопросов органотерапии, — сюда относятся, прежде всего, работы о спермине, впервые добытом автором в чистом виде.

Всего же под авторством Александра Пеля вышло порядка 150 научных работ. Многие из них были опубликованы в «Журнале медицинской химии и фармации», издаваемом и редактируемом самим Пелем с 1892 года.

ИСТОРИЯ АМПУЛЫ

Шприц поступил в распоряжение служителей медицины в середине XIX века. Тут же стала ребром проблема фасовки жидких препаратов. В первое время растворы для инъекций применялись всегда свеже-приготовленными — непосредственно перед введением. Затем появилась возможность наполнения одноразовой емкости стерильным



«Аптекарская такса»

В библиотеке семейства Пелей хранятся такие старинные издания, как «Первая российская фармакопея» или «Аптекарская такса» и многие другие, представляющие большой интерес даже в наше время. Из «Аптекарской таксы» 1899 года издания мы можем узнать стоимость работы по изготовлению того или иного лекарственного средства. За отпуск лекарственных препаратов было рекомендовано брать с покупателей 3 копейки, а вот за позолоту пилюль просили 60 копеек за каждые 30 изделий

раствором. Метод дозирования, стерилизации и хранения инъекционных растворов, сывороток, порошков и жидкостей в запаянных стеклянных ампулах, введенный в аптечную практику в 1880-е годы, оказался настолько удачным решением многих проблем, что был без лишних споров взят на вооружение фармацевтами и врачами всего мира и дожил до наших дней.

Однако споры все же есть, когда речь заходит о том, кому же в действительности принадлежит это изобретение. Наука истории русской и советской фармацевтики убеждена, что ампулу изобрел Александр Пель, о чём и доложил в конце декабря 1885 года русскому медицинскому сообществу. Но относительно недавно были опубликованы уточняющие материалы, в которых скрупулезно разбиралась история этого открытия. Если резюмировать информацию, пальма первенства принадлежит все же французу с «автомобильной» фа-



Ремонт помещения аптеки и интерьера произведен в 2009 г.

милией Лимусен (Limousin), который опубликовал свои сообщения о создании «стеклянных трубочек» несколькими месяцами ранее. Однако, и это абсолютно точно, Александр Пель был активным популяризатором всех полезных новшеств, его рекомендации насчет ампул появились практически сразу, и Россия начала пользоваться ими. Кстати, сам Пель до самой смерти ни разу не высказывался о собственном приоритете в изготовлении ампул.

НАЧАЛО ХХ ВЕКА

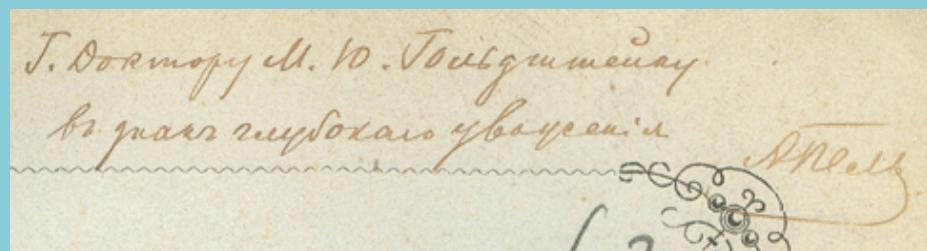
К началу XX века аптечное дело Пеля превратилось в мощный научно-производственный комплекс, включавший в себя органотерапевтический институт, биологическую, физиологическую, бактериологи-

ческую и урологическую лаборатории, фармацевтическую фабрику, амбулаторию, библиотеку, товарные склады, конторы по сбыту. Только в аптеке доктора Пеля работало 73 человека, на фабрике — более двухсот.

С 1908 года Александр Васильевич Пель избран председателем Санкт-Петербургского фармацевтического общества. Почетный член различных научных обществ, постоянный участник и докладчик на многочисленных отечественных и международных съездах, Александр Васильевич Пель скоропостижно скончался в Берлине во время поездки на съезд. Его дело продолжили два его сына, которые активно включились в практическую и исследовательскую работу своего отца.



А. Пель



НЕЙРОУРИДИН

НЕДОСТАЮЩЕЕ ЗВЕНО
СОВРЕМЕННОЙ НЕЙРОПРОТЕКЦИИ

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
И ЗАЩИТЫ НЕРВНОГО ВОЛОКНА:

- ▶ ВЫСОКАЯ ДОЗИРОВКА
УРИДИНМОНОФОСФАТА 150 МГ*
- ▶ НЕЙРОТРОПНЫЕ КОМПОНЕНТЫ
ХОЛИН + ВИТАМИНЫ В



UNIPHARM

*Согласно современным данным Nootropic expert**
суточная доза уридинмонофосфата для обеспечения
нейропротективного действия должна составлять
150-250 мг 2 раза в день.

RU 77.99.11.003.E.005816.12.2018 от 25.12.2018

**<https://nootropicsexpert.com/uridine-monophosphate/>

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

УТРОМ ОМЕЗ! ВЕСЬ ДЕНЬ БЕЗ ИЖОГИ!*



ИМЮЕТСЯ ПР ТОВОПОК ЗАН ЯЛ НЕ ОБДИМО ОЗ НА КОМЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

*Согласно инструкции по применению.

БЕЗОПАСНЫЙ УХОД — НЕЖНЫЙ, КАК МАМА, ВЕСЕЛЫЙ, КАК ГОРКИ!

АНГЛИЙСКАЯ ДЕТСКАЯ КОСМЕТИКА GORKI



ДЕТСКИЙ ШАМПУНЬ

Кожа ребенка — орган чувств, осеняющий все температурные и ощущения. Чистота, нежность помогает малышу адаптироваться в огромном новом мире. Средства GORKI разработаны с учетом особенностей и потребностей детской кожи, в том числе кожи поврежденной, и подходит детям с первых дней жизни.

ГЕЛЬ-ПЕНА ДЛЯ ВАНН И ДУША

Уникальные формулы GORKI состоят из ингредиентов, защищающих кожу от воздействия на обоих уровнях проявления: обогащают средствам безопасность иыштную эффективность. Это безсульфатные средства, чистые и долговечные производные яку и яблочного пюре.

ДЕТСКИЙ КОНДИЦИОНЕР

Комплекс овощных продуктов в среде GORKI оказывает минимальный и успокаивающий эффект, смягчает и защищает кожу, способствует восстановлению защитного барьера. Оксид цинка обеспечивает антибактериальное, вяжущее, подсушивающее действие. Витамины с питательным востоком стадают на поверхности кожи дышащими. Наша уходовая предотвращает высыпание.

GORKI
GENTLE LIKE MUM — FOR THE BABY'S FUN

**MADE
IN ENGLAND**

**NATURAL
CONTENT**

**FOR REGULAR
USAGE**

КРЕМ ПОД ПОДГУЗНИК С ЦИНКОМ

СИКТ предлашает средство, эффективно
стимулирующее восстановление приподножки
дальнейшему развитию способности. Былод
бринки вместе с внешним носком создает
формирующую пленку, которая защищает от
факторов вымощения роста.



СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ
«ПЛАНЕТА
ЗДОРОВЬЯ»

ДЕТСКИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА

Средства линии ОФИЧ действуют на
основании к сертификации. Созданные
в Англии и там же сертифицированы
по европейским экстрактам, эти
помогают достичь здоровью замечательных
ребенок и родителей. А дальше
оценит чистый и яркий дизайн и забавных
зверей изображения на упаковке.



GORKI.ORG.UK

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ШКОЛЬНОЙ ФОРМЫ

Вокруг школьной формы и необходимости ее существования сломано множество копий. Многие взрослые, которые «родом из СССР», хорошо помнят синие форменные костюмчики и коричневые платьица, а их дети (тоже уже взрослые) — пестрый разнобой 90-х годов и свободу самовыражения в одежде. В нашем материале — несколько интересных фактов об истории школьной формы и ее сегодняшнем состоянии.



ПЕРВЫЙ ФАКТ: школьной форме как таковой примерно 400 лет с хвостиком. Впервые ее ввели, конечно, в Англии — в XVI веке.

В 1552 году была основана школа Christ's Hospital для сирот и детей из бедных семей. Ученикам выдавалася целый набор форменной одежды:

костюм из темно-синего жакета с фалдами до щиколотки, жилет, кожаный пояс и брюки чуть ниже колен. Примерно в таком виде форма сохранилась и по сей день, единственная разница в том, что в наши дни ученики Christ's Hospital уже не дети-сироты, а будущая экономическая и культурная элита Вели-

кобритании. В этой стране есть и другие старинные школы, в которых форма не меняется столетиями. Например, ученики лондонской Harrow продолжают носить соломенные шляпы. В наше время им сделали послабление: в особенно ветреные дни эту шляпу можно не надевать.

ФАКТ ВТОРОЙ: школе во все времена была необходима дисциплина, и одним из элементов ее культивации была строгость к одежде. Так, еще за две тысячи лет до рождения Христа в шумерских табличках были указания на то, что учитель мог наказать ученика за неопрятность в одежде, вплоть до порки. Была ли уже тогда какая-то общепринятая форма для посещения школы — неизвестно.

«Мой наставник прочел мою табличку и сказал: «Чего-то здесь не хватает» — и высек меня. Ответственный за аккуратность сказал: «Ты слонялся по улице и не поправил одежду» — и высек меня.» (Из табличек древних шумеров)

ФАКТ ТРЕТИЙ

Страна средневековых табличек школьная форма раньше всего появилась в Японии — в конце XIX века.

Сегодня в Японии во многих частных и государственных, средних и старших школах мальчики-подростки носят так называемый гакурэн. Вид его восходит к прусской военной форме старого образца. Девочки же в основном носят матроски. Причем вариаций на их тему множество. Наиболее распространенный вид — блузка с матросским воротником и плиссированная юбка.

ФАКТ ЧЕТВЕРТЫЙ

Германии из-за печального милитаристского прошлого форму воспринимают как образец военной унификации.

Школы с дресс-кодом в Германии и, особенно, в Италии — это скорее исключение. В Германии, правда, в последние десять-двадцать лет идет активная дискуссия на тему, нужна ли школьная форма. Так, часть общества считает, что форма освобождает детей от давления, связанного с необходимостью носить модную и дорогую одежду, чтобы быть не хуже одноклассников, а также дает ощущение общности.



© Henry Akorsu (USAID) / Wikimedia Commons



ФАКТ ПЯТЫЙ форма в Африке появилась совсем недавно, а выглядит она удивительно и многогранно.

Однако и в Африке есть некоторая дифференциация — ее диктует религия. В немусульманских странах континента в моде яркие цвета, необычные сочетания. Здесь можно встретить учеников в одежде розового, фиолетового, ярко-зеленого, желтого и даже оранжевого цветов. Школьная форма в мусульманских странах часто предполагает ношение специальной одежды для девочек. Они надевают хиджаб, носят длинные платья и шаровары.

ШКОЛЬНАЯ ФОРМА В РОССИИ

Общая система всех гражданских мундиров в Российской империи, в том числе и для средних учебных заведений, была утверждена в



1834 году. Это год рождения отечественной школьной формы. Форма учащихся мужского пола изначально имела полувоенный вид — то, что называлось в те времена «легкий гвардейский шик». Девочки же носили коричневые платья с высоким воротником и фартуки — черный в учебные дни и белый по праздникам. Парадная форма дополнялась белым отложным воротником и соломенной шляпкой.

В СССР одежда школьников выглядела полувоенной — строгость нравов эпохи распространялась и на школьную жизнь. Наиболее известная советская школьная форма, уже не напоминавшая строевую, появилась во второй половине 70-х. Серые шерстяные пиджаки и курточки у мальчишек были заменены на куртки из полушерстяной ткани темно-синего цвета с погончиками на плечах и нагрудными карманами. Для девочек был введен костюм-тройка синего цвета, состоящий из юбки-трапеции со складками спереди, пиджака с накладными карманами и жилетки. Юбку можно было носить либо с пиджаком, либо с жилетом, либо весь костюм сразу.

В современной России с 1994 года по 2013-й школьная форма была отменена. Но ее повторное введение не предусматривает общего правила: теперь каждое образовательное учреждение вольно решать, как именно будет выглядеть его школьная форма.

КАК НАЙТИ ДРУЗЕЙ?

ПРИВЕТ, МОЙ ДРУГ!

А задумывался ли ты когда-нибудь, кто это такой — друг? В народе говорят: «Дерево держится корнями, а человек — друзьями». Друзья значат в нашей жизни очень много. Они любят нас со всеми нашими достоинствами и недостатками, помогают нам от души. Доверяют свои секреты и даже жизнь. Только настоящий друг никогда не бросит тебя даже в самой ужасной ситуации. И сделает для тебя то, на что ни у кого другого не хватило сил, желания или смелости.

Давай поговорим сегодня о том, как найти такого удивительного человека — друга.

Иногда друзей бывает сложно найти, потому что ребята не знают, что сказать, как начать разговор с новым другом. Ты можешь использовать следующие фразы:

Привет! Меня зовут ... Как дела?
Можно я с тобой поиграю?
Давай дружить?
Маша, ты построила такой красивый замок из песка!
Миша, чем ты занимался в выходные?
Привет! Давай я помогу тебе построить гараж для машинок!

Чтобы найти друга — нужно самому уметь быть другом. В этом тебе помогут простые правила.

- **Слушай своего друга внимательно.** Настоящая дружба — это когда твой друг так же важен для тебя и интересен тебе, как и ты сам.
- **Храни секреты.** То, что твой друг доверил тебе, не должен знать больше никто на свете.
- **Помогай друзьям.** Именно в этом и есть ценность дружбы — когда делишь с другом радости, и горести. А еще учишь тому, что у тебя хорошо получается, а у друга — не очень.
- **Не будь жадным.** Настоящему другу не жалко отдать даже последнюю конфету. Ведь и он для тебя тоже ничего не пожалеет.
- **Учись прощать.** Иногда даже из-за небольшой обиды можно потерять близкого друга.
- **Будь честен.** Но если приходится говорить неприятные вещи, постарайся не обидеть своих друзей, делай это аккуратно.
- **Следи за своим поведением.** Мало кто захочет дружить с тем, кто обзываются или устраивает истерику, когда что-то идет не так, как ему хочется.

А о чём еще можно заговорить с незнакомым тебе мальчиком или девочкой? Обведи в кругок темы, которые тебе интересны

Увлечения и хобби

Самая интересная книга

Летние впечатления

Путешествия с родителями

Любимый мультик

Чему ты научился/что умеешь

Новая игра

Школа/детский сад

Любимая игрушка

Домашние животные

А теперь прочитай стихотворения и попробуй сам назвать еще два важных правила дружбы.

Хотя был Ягнёнок по возрасту мал,
Охотно он сплетни про всех сочинял.
Всегда очень плохо про всех говорил —
За это Ягнёнка никто не любил.
И с ним не играют, не верят ему:
— Рассказывай сказки себе самому!

Играть с Енотом не любили.
Не раз Еноту говорили,
Что в споре кулаки мешают —
Они проблемы не решают!
Енот понять и не пытался.

Чуть что — он сразу с кем-то дрался.
И вот теперь один сидит,
Вздыхает тяжко и грустит.
Никто с ним больше не играет,
К себе его не приглашает.

Посмотри-ка, сколько ребят собралось на этой странице! Давай вместе искать среди них новых друзей.



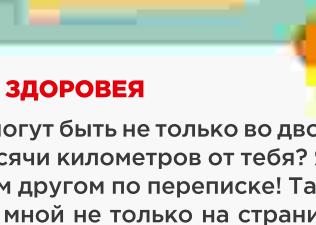
Найди братьев-близнецов.



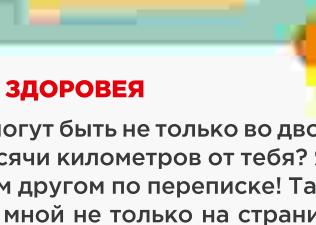
Найди девочку с самыми длинными ресницами.



Найди самого маленького малыша.



Сколько ребят занимаются спортом?



КЛУБ ДРУЗЕЙ ЖИРАФА ЗДОРОВЬЯ

Знаешь ли ты, что друзья могут быть не только во дворе или в школе, но и за тысячи километров от тебя? Я предлагаю тебе стать моим другом по переписке! Так ты сможешь общаться со мной не только на страницах журнала, но и в письмах. Отправь письмо на почту stranadetstva.magazine@gmail.com, расскажи о себе: сколько тебе лет, чем ты увлекаешься, кем мечтаешь стать. Я обязательно отвечу тебе, а самые интересные письма напечатаю в «Детских страничках».

ДАВАЙ ДРУЖИТЬ! ТВОЙ ЗДОРОВЕЙ

ПРОБИОТИК? ПРОБИФИД!

Новинка Усиленная формула
для широкого спектра действия



ПРОБИФИД®

Биологически активная добавка
к пище для детей и взрослых

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Лекарственная информация содержит инструкции по применению на сайте: probiotik.ru
РУ №: РУ +795-89-000-000257-02-17 от 08.12.2017 г. (версия: № РУ №: РУ 09-08-000-000258-12-17 (дата) от 09.12.2017 г.)

АО «Фармадим» • Россия • Москва, Борисовский проезд, 9, Тел.: +7(495) 792-59-30, факс: +7(495) 792-53-29, эл. почта: info@farmadim.ru
На пресс-релизе: ЧЕРПОГ-1906#Р от 24.06.2011г.

НОВИНКА!

ПРОБИФИД®
Малыш

Капли в флягах
по 10 мл

ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОТ 18 МЕСЯЦЕВ ДО 7 ЛЕТ

дополнительный источник:

- живых лактобактерий
- витамина дз для развития и роста костей ребенка



хорошо встряхнуть до исчезновения
обычно присутствующего осадка.



Добавить в капель в молоко или молочные
и другие негорячие напитки



продолжительность приема: 1–2 месяца
ежедневно в зимние месяцы



в летние месяцы — 14 дней прием,
14 дней перерыв



содержание витамина дз — не более 50%
от адекватного уровня потребления*

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Утенок не чешет зимовать

Все лето на лесном пруду гостила стая уток. Они жили в камышах, делились пушистыми перышками с лесными жителями и заводили маленьких утят — новорожденные малыши смешно переваливались на сушу, семеня своими крошечными перепончатыми лапками, зато в воде были юркими и быстрыми. Лесные жители всегда ждали забавных птиц, ведь с ними можно было развеселиться на пруду целыми днями, нырять, ловить рыбешек, да и просто дурачиться и плескаться.

Этим летом любимцем всего лесного царства был утенок Желток: он был добрым, сочинял небылицы на ходу и все время распевал смешные песенки, вставляя «кря» почти в каждую строчку. Желток дружил со всеми. Он часами сидел у дяди Жирафа в лесной аптеке, слушая про разные лекарства и витаминки, на перегонки с лягушками баламутил ил, а у Енота полол грядочки с зеленью и лакомился ягодами, сидя на крылечке. А еще проказничал с

воробьями и играл в прятки на старой сосне, которая помогала малышу, закрывая его темно-зелеными иголками.

Желток обладал веселым нравом и был очень любознательным: он ходил хвостиком за зверятами и всему-всему у них учился: копать морковку, варить земляничное варенье, прививать яблони, ко-

лоть орешки и строить шалашки. У него, правда, не очень получалось, ведь перепончатые лапки едва ли сравняются с проворными коготками, но лесные жители подыгрывали ему, чтобы не расстраивать пушистика и чтобы послушать еще его смешных песенок.





Тем временем лето вот-вот должно было закончиться: осень уже подпалила деревья желтым, а по утрам над прудом собирался густой, как молоко, туман — Желток даже пытался его поймать, но у него почему-то не выходило. «То ли молоко было ненастоящее, то ли я спросонья не очень ловок», — решил малыш.

Утки готовились к отлету: прощались с обретенными за лето друзьями, связывали маленькие тюки со своим нехитрым скарбом, наведывались в аптеку к Жирафу Здоровью за таблетками от укачивания.

Желток родился в лесу и ничего, кроме леса, не знал. Его пугало долгое путешествие в какие-то неизвестные «теплые края». Зачем куда-то лететь, если и тут тепло? Да и все друзья — здесь. И однажды он решил: а не полечу я никуда.

«Пусть все летят, а я тут перезимую. Ну, вот в той канавке, например», — думал утенок, неумело свивая себе гнездышко из лоскутков старенькой юбки тетушки Совушки, камышинных шишечек и бересты. «Подумаешь, теплые края, ну и что, я и здесь не пропаду!» — он уже начал терять свой желтый пу-

шок, и у него росли настоящие серые перышки, хотя друзья все еще звали его Желтком.

В день отлета утки очень сутились, проверяли все по списку, вычищали клювики и лапки перед дальней дорогой, наедались досыта и складывали сушеных жучков в карманы, чтобы подкрепиться в полете. Желток же с самого утра симулировал бурную деятельность: всем помогал, щебетал и путался под ногами, но перед самым отлетом незаметно затаился в своей канавке. «Тут меня никто не увидит, а до первой остановки никто и не заметит, что я не с ними. А первая остановка у стаи будет еще нескоро», — подумал Желток.

Когда утки улетели, Желток вылез из своего камышового укрытия, очень довольный собой и своей, как он считал, гениальной хитростью. Он вдоволь насыпался, а потом, пе-

реваливаясь с боку на бок, побежал к своим друзьям рассказать, что он никуда не улетел и они могут всю зиму веселиться вместе.

Младшие зверьки очень обрадовались, что их лучший друг остался, а вот старшие, узнав новость, стали хмурыми и сосредоточенными. У Желтка с ними вышел такой разговор:

— А как же твои мама и папа?
— У них есть еще утятка, им вместе и так весело, я лучше с вами останусь!

— Но скоро придут дожди, Желток! Все время будут дождики!

— Я же водоплавающая птица, вы что, забыли?

— Глупыш! За осенью придет зима, и пруд замерзнет!

— Но вы ведь научите меня кататься на коньках? Только как сорудить коньки на мои лапки, вот это незадача, да...

— Нет-нет, так не пойдет! Мы немедленно вернем тебя в стаю, надо срочно дать телеграмму в теплые страны!





Тут Желток понял, что с этими чересчур серьезными взрослыми никак не справиться («вечно они все придумывают!»), и он, пока те шелестели картами и телефонной книжкой, тихонечко улизнул — теперь и от лесных жителей.

«Как же это так, я решил с ними остаться, а они меня прогоняют, — думал грустный, уже почти не желтый Желток. — Ну и не надо, ну и сам я буду по себе, свой собственный. Ну и пожалуйста!». И он залез в свой шалашик, в котором холодный осенний ветерок уже

приглядел щелочку, чтобы дуть туда, пока не разрушит утное жилище утенка, — такой уж это был вредный осенний ветер.

День за днем младшие зверьки уходили в школу, а Желток и правда начинал немного замерзать. Он много летал, чтобы согреться, ловил рыбу, которая уходила так далеко на дно пруда, что никак до нее не нырнуть, и по ночам иногда жалобно крякал, когда не получалось уснуть в холодающей воде.

Взрослые лесные жители тем временем все силились отыскать, где же спрятался Желток, и беспокоились все сильнее. Жираф Здоровей с енотом Иком организовали поиски утенка. Когда они, наконец, нашли его шалашик, Желток уже начинал совсем замерзать.

Енот бережно взял птенчика, укутал в махровое полотенце и принес к себе домой. Экстренное собрание Лесного совета провели у него на чердаке. Зверьки решали, оставлять Желтка на зимовку или же отправить его домой, к стае. С одной стороны, можно было бы поселить его в аптеке и не выпускать до весны из дома — в аптеке

тепло, а птицы вполне могут поделиться своими сушеными жучками и вяленой рыбкой. С другой — он пропустит посвящение в селезни и большую утиную вечеринку, да и вообще, каждый малыш должен быть со своей стаей.

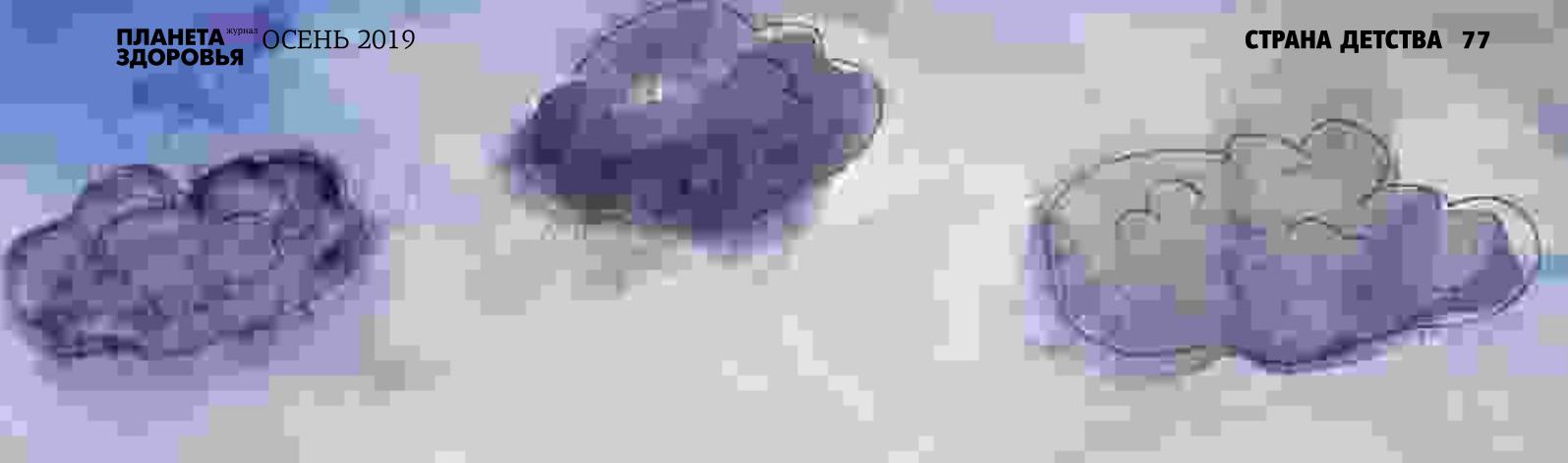
Жираф Здоровей, как председатель Лесного совета, выслушал всех и заговорил:

— Мы все любим Желтка и будем скучать по нему, но ему лучше быть со своими братьями и сестрами на юге. Пусть он сейчас боится и вредничает, но когда-нибудь он скажет нам свое «спасибо» и скажет клювиком ну, скажем, в чай-нибудь бок.

— Договорились! — закричали все. — Но как же мы отправим Желтка на юг?

— А вот как: мы дозвонились до теплых стран, они отправят нам на встречу отряд самых холодостойких птиц, и мы встретимся на полу пути, — сообщил Здоровей. — Ну что, за дело?





Зверята сообща соорудили маленький утепленный ящичек, положили туда провиант, забили щелочки паклей и переложили туда спящего утенка. И тут неожиданно в коробку прыгнул барсук Царапка, заявив: «Я очень теплый! Буду греть утенка и рассказывать ему анекдоты, пока мы летим. И я легкий!» Лесные птицы, которые уже приладили себе в лапки и клювики ящик с утенком, подтвердили: Царапка и правда легкий, пусть летит.

* * *

Всю дорогу утенок спал и смотрел сны, в которых видел свою семью, зверят и старую сосну. Иногда он ворочался, тогда Царапка укрывал его одеялом получше и что-нибудь напевал, чтобы заглушить воющий снаружи ветер, в котором уже появлялись колючие снежинки.

Южные и лесные птицы встретились, как и было запланировано, в ясеневой рощице. Они обнялись,

как велит им общепитчий этикет, подкрепились и разлетелись в свои родные края. Южные птички забрали коробку с утенком, чуть не забыв высадить из нее барсуху Царапку, который тоже вдруг задремал, хотя и с очень хитрым видом.

* * *

Когда утенок проснулся, он был уже на юге: было тепло, светло и пахло цветами. Он выполз из своей коробки и не поверил своим глазам:

— Мама? Папа? Как я тут оказался?

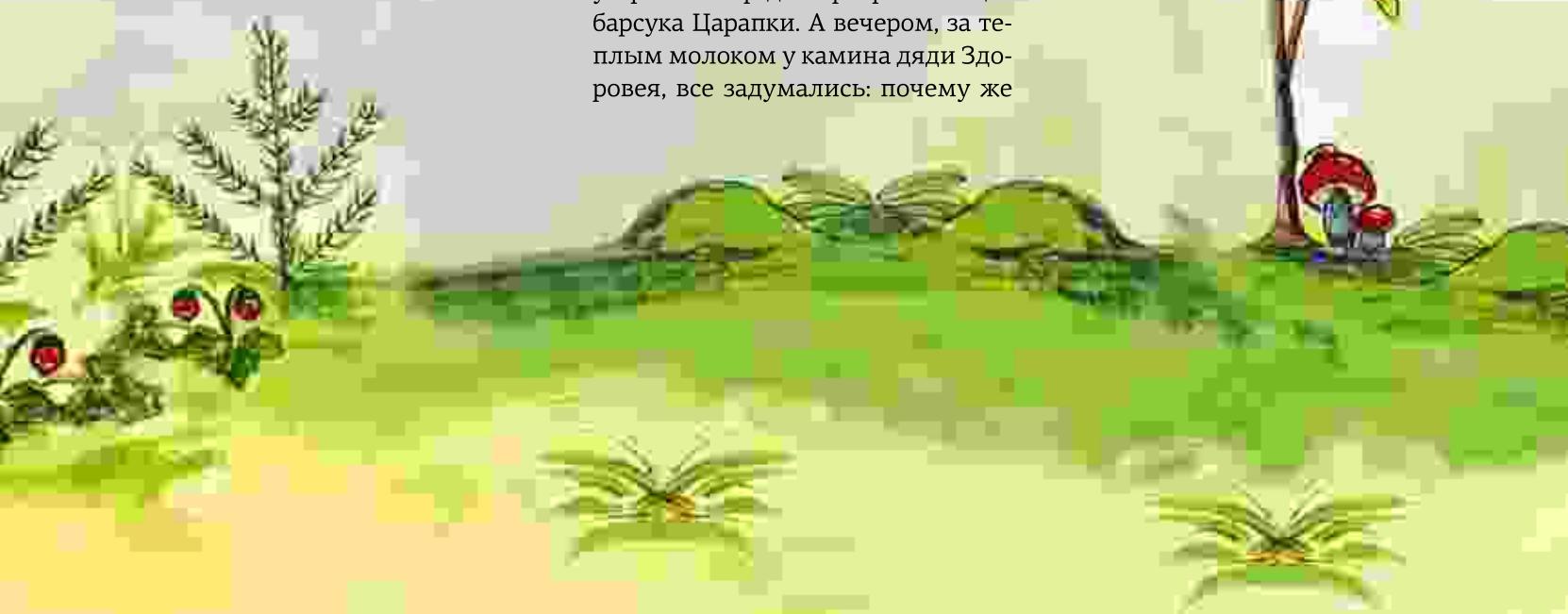
— О, это долгая история, — сказала мама Утка и обняла своего утенка-бунтаря. — Пойдем, расскажу.

Слушая мамин рассказ, Желток понял, что на юге не так и плохо. А потом нашел в кармане бутылочку сиропа с запиской «увидимся через год, пернатый!», положил ее в нагрудный карман и решил больше никогда не спорить со старшими, ведь они знают что-то такое, чего он пока не постиг.

В нашем лесу же сообщество устроило пир для храбрых птиц и барсуху Царапки. А вечером, за теплым молоком у камина дяди Здоровья, все задумались: почему же

они недоглядили за утенком и почему никто не заметил, что малыш не хочет лететь на юг?

После этих раздумий все взрослые поняли: надо прислушиваться к малышам, ведь они знают что-то такое, о чем они уже забыли. Каждый зверек пообещал себе слушать других зверьков, старших и младших, и все они разошлись по своим домикам — думать, как ему повезло, что он дома, со своими родными.



ЕСЛИ НЕБУЛАЙЗЕР – ТО B.WELL

КЛИНИЧЕСКИ
АПРОВИРОВАНЫ

Домашний небулайзер – это необходимый прибор для борьбы с такими заболеваниями, как бронхит, воспаление легких, астма. Еще совсем недавно лечение с применением небулайзерной терапии было доступно только в больнице.

Сегодняшний небулайзер – это не большой и простой в использовании прибор, который нужно приобрести для домашней аптечки. Небулайзер способен доставить лекарства глубоко в легкие для более быстрого выздоровления.

Небулайзеры B.Well разработаны в Швейцарии при тесном сотрудничестве врачей и инженеров. Ингаляторы B.Well собираются на специализированных площадках для производства медицинской техники и прежде чем поступить в продажу,

каждая новая модель небулайзера проходит обязательную проверку и получает сертификат о медицинской эффективности в соответствии с Европейским стандартом небулайзерной терапии EN 13544-1.

Процент эффективных частиц лекарства у моделей ингаляторов B.Well приближается к 70%. Это зна-

и безопасность всех медицинских приборов B.Well.

Когда небулайзеры B.Well приходят на рынок России, они проходят дополнительную проверку и получают Регистрационное удостоверение Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения РФ. Только после того, как удостоверение получено, приборы поступают в продажу.

Медицинские небулайзеры модели PRO-115, PRO-110, MED-121 и MED-125 в 2018 году прошли клинические исследования в условиях стационара на кафедре госпитальной терапии, ГМУИА ИП Павлова.

Заведующий кафедрой и клиникой, доктор медицинских наук, профессор Трофимов В.И. по результатам тестирования, определил лечение с применением небулайзерной терапии как эффективное. Такой способ, даже в домашних условиях, улучшает и стабилизирует состояние больного.

Основной дистрибутор медицинской техники B.Well – Альфа-Медика предоставляет полное сервисное обслуживание всех продуктов B.Well. В сервисном центре вам помогут решить любой вопрос.



чит, что как минимум 70% процентов лекарства оказывает быстрый и безопасный терапевтический эффект на нижние дыхательные пути, а 30% – на верхние (нос и горло).

Швейцарский бренд B.Well любят за качество, простоту использования и эффективность, ведь разработка, проверка и контроль производства всей продукции осуществляется B.Well Swiss AG. Применяемая система контроля Swiss гарантирует высокое качество, долговечность



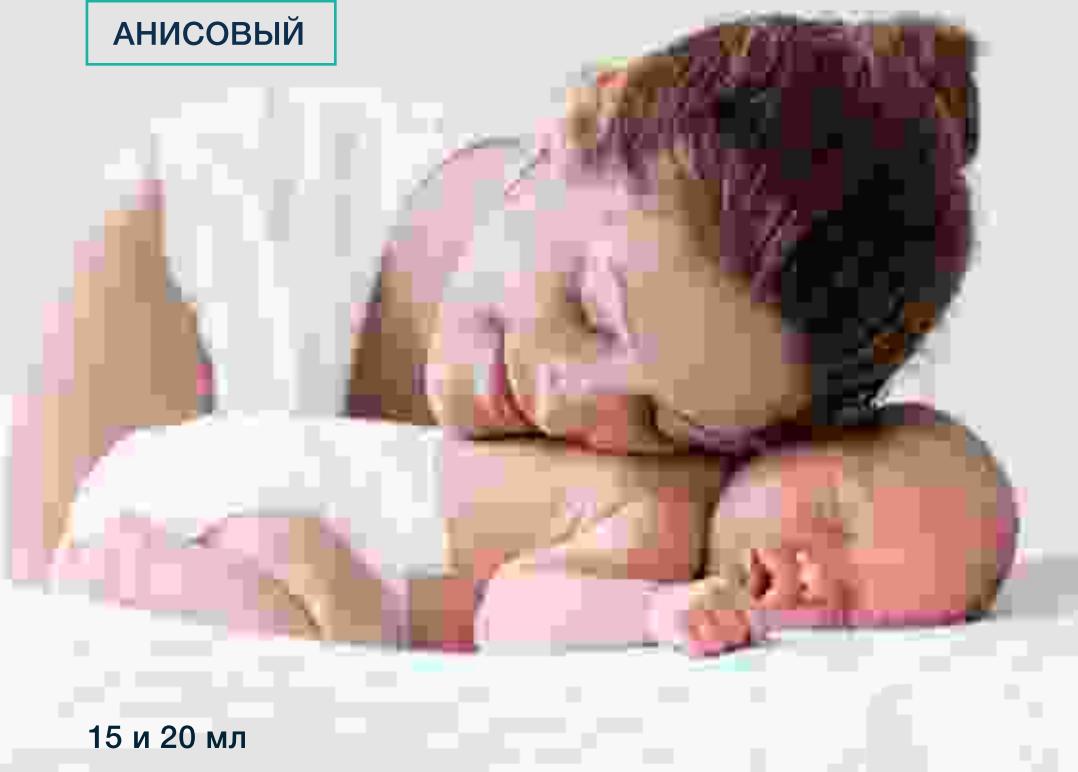
B.Well
Сердитом и «андом»

ДэТриФерол

капли для приема внутрь

колекальциферол
15000 МЕ/мл

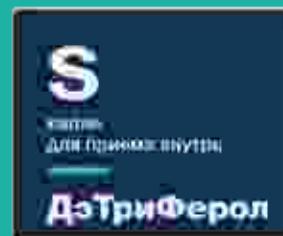
АНИСОВЫЙ



15 и 20 мл

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРЕПАРАТА:

- >> Удобная форма выпуска, позволяет использовать препарат даже у самых маленьких детей
- >> Разрешен к применению детям с 4-х недель и беременным женщинам
- >> Быстро усваивается организмом, благодаря мицеллярной форме колекальциферола



ООО «ГРОТЕКС»
195279, Россия, СПб,
Индустриальный пр., д. 71,
корп. 2, лит. А

Тел.: +7 812 3854787,
Факс: +7 812 3854788
www.solopharm.com
www.detriferol.ru

Имеются противопоказания.
Перед применением
необходимо ознакомиться
с инструкцией.

ANDREI KONchalovsky AND ALEXANDER BROVARETS WILL PROMOTE THE PLANET OF HEALTH BRAND TOGETHER

The parties have announced their cooperation in June 2019. The strategic goal of the new partnership is to create a network of modern pharmacies whose assortment focuses not only on medicines, but also on lifestyle products: beauty, a healthy lifestyle, sports, nutrition.



The format of the modern pharmacy «Planet of Health» has been developing for several years. High standards of service, constantly operating special programs and projects (Young Pharmacist, Country of Childhood, Mom Club) are the basis of the interaction of the Planet Health with customers.

The group of companies of Andrey Konchalovsky, who became a co-investor in a project to reorganize and consolidate into a single network of pharmacies and service companies using the Planet Health brand, has extensive experience in the Lifestyle segment. Andrey Konchalovsky and his wife Julia Vysotskaya have been developing the "Eat at Home" brand for more than 15 years, successfully presenting it not only in the media segment, but also in the FMCG segment (consumer goods). To date, more than 550 commodity items for kitchen and home have been produced, 150 Edim Doma kitchen furniture stores have been opened, a group of restaurants and a chain of culinary studios have become operational, the most popular culinary portal in Russia www.edimdoma.ru has been launched with a traffic of 120 million people a year and a number of related projects.



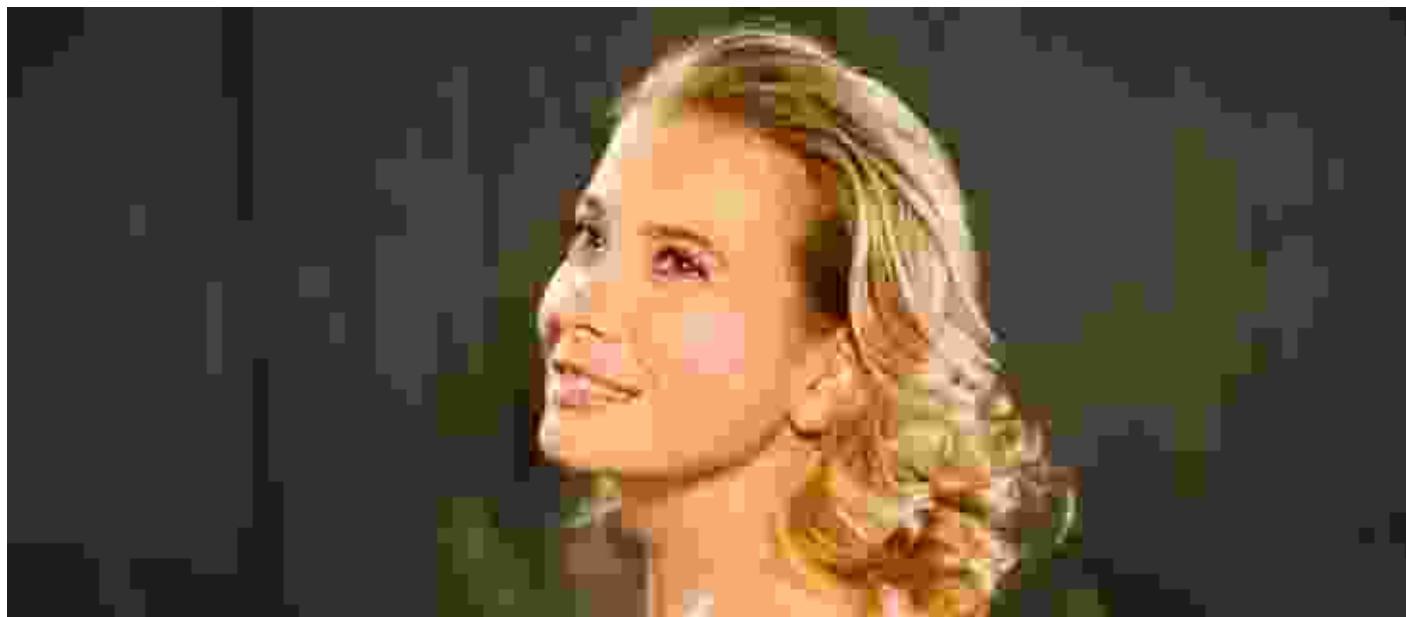
A shot from «Paradise» film

The combination of the parties' competencies should enable them to build an effective business with a clear positioning in the market segment focused on a healthy lifestyle and should be able to provide an opportunity to attract additional consumers in an increasingly competitive environment.

Health Planet and Andrey Konchalovsky Group of Companies have long-standing business relationships. Alexander Brovarets repeatedly acted as a partner of the

Group in various lifestyle projects, and was also a co-producer of films by Andrei Konchalovsky "Gloss" (2007) and "Paradise" (2016).

At the new stage of cooperation, the parties set themselves the goal of carrying out a structural reorganization with the aim of creating an integrated multidisciplinary company that meets the highest standards. Information on organizational and managerial decisions will be posted on the media resources of the parties.



A shot from «Glyanets» film

Alexander BROVARETS:

THE 21ST CENTURY PHARMACY SHOULD NOT BE JUST A SHELF WITH MEDICINES, BUT A MODERN MULTIFUNCTIONAL SPACE WHERE THE CONSUMER WILL FIND ALL THE CURRENT TRENDS IN A HEALTHY LIFESTYLE

In the summer of 2019, the beginning of in-depth cooperation between pharmacies operating under the Planet Health brand and the Andrey Konchalovsky Group of Companies has been announced. We sat down for a chat with the head of the «Planet of Health» Alexander Brovarets, who agreed to clarify some aspects of the ongoing consolidation.



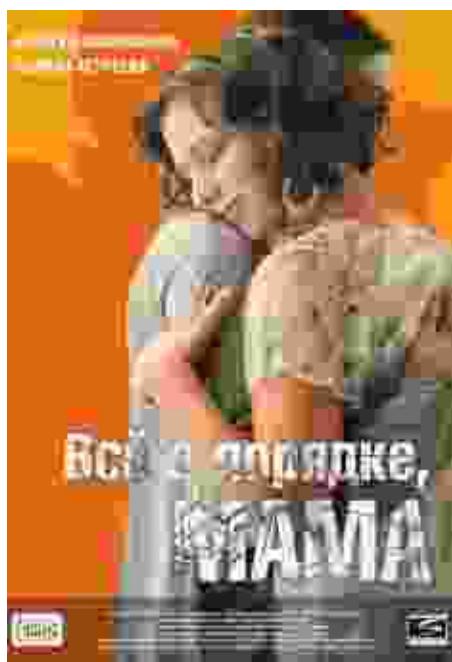
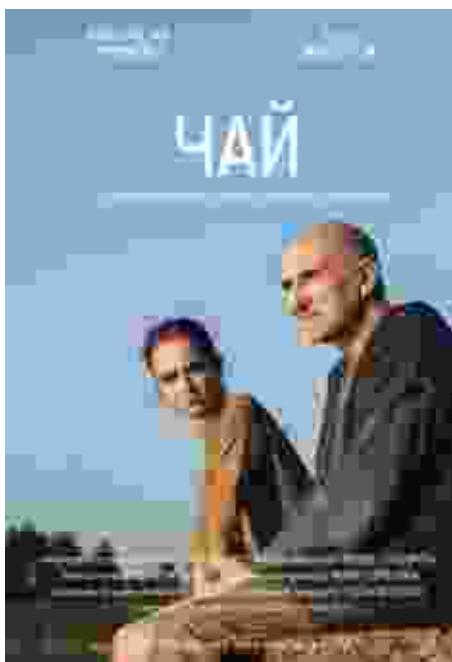
— How did you get the idea of cooperation with Andrey Konchalovsky? The media reported that previously you acted as co-producer of several films, is this true?

— We have been connected by business and personal relations since

2006 — when the shooting of the film "Gloss" just started. I walked along the Arbat and spotted an odd scene: someone making a movie, I've been told that the director is Konchalovsky himself. I thought — "why not?", Hand-

ed the assistant a business card, and that's it — I've became the co-producer of "Gloss". It was very interesting, for me it was a new, unusual experience.

Communication with Andrey Sergeyevich enriches: using his encyclo-



pedic knowledge, he develops his own deeply thought-out point of view on many issues, and therefore communicating with him is extremely interesting and useful. And on September 14, 2008 there was a case after which the attitude of our family to Andrey Sergeyevich moved from respect and admiration to real appreciation and love. Those living in Perm remember this tragic day — then a plane flying to Perm from Moscow crashed. My family and I were supposed to fly on this plane. But instead we flew at the invitation of Konchalovsky to visit him in Tuscany — since then, our family considers this day to be our second birthday.

In 2010, I took part in the creation of Fedor Popov's film "Everything Is Alright Mom" and even starred in one episode, then helped with his film "The Corridor of Immortality". I've produced a short film with Anna Kuzminykh — "Tea", with Peter Mamonov in the title role; this film had a successful festival destiny. In 2016, we again worked with Andrey Sergeyevich — I became a co-producer of his amazing film "Paradise", and was proud when the entire theater applauded Konchalovsky and his picture at the Venice Film Festival. The film then took the Silver Lion.

I think my interest in cinema also influenced the corporate culture of the "Planet of Health" — we try to approach the workflow creatively, make small films, developed a new logo and launched a series of animated videos with it. It turned out that creativity is important in the pharmacy business — it captivates and stimulates the team.

— How will the Planet of Health pharmacies change after the start of cooperation? Why did you decide to change the format?

— Our strategic goal is to create a network of modern pharmacies whose assortment focuses not only on medicines, but also on lifestyle products: beauty, health, sports, nutrition. In this sense, the experience and competencies of the Andrey Konchalovsky Group of Companies, the expertise of Yulia Vysotskaya and their media support are very important to us.

At the same time, we do not set a goal of changing the pharmacies that are familiar to everyone — we rather want to consolidate pharmacies using the Planet Health brand into a single structure to increase efficiency. And expand the focus of our customers, emphasize our identity, since the competitive environment is very serious, and we constantly feel its pressure on us.

There are many pharmacies, they are similar and they sell about the same thing. Professional counseling





and dispensing are important, but by performing this function, pharmacies can also make an additional contribution to improving people's quality of life. In this, we are like-minded with our partners from the Andrey Konchalovsky Foundation. We want the customer to clearly understand why he came to our pharmacies and not to others, which is why we will expand the range by adding lifestyle products, highlight this in special departments,

and add the expertise of Julia Vysotskaya there.

We understand that our audiences overlap in many ways — the Planet of Health pharmacies, like Julia, are oriented towards a healthy lifestyle, and we want to give customers an opportunity to get information about it and buy the right product.

— *How do you assess Perm Region's pharmaceutical market today? How intense is the competition in the market?*

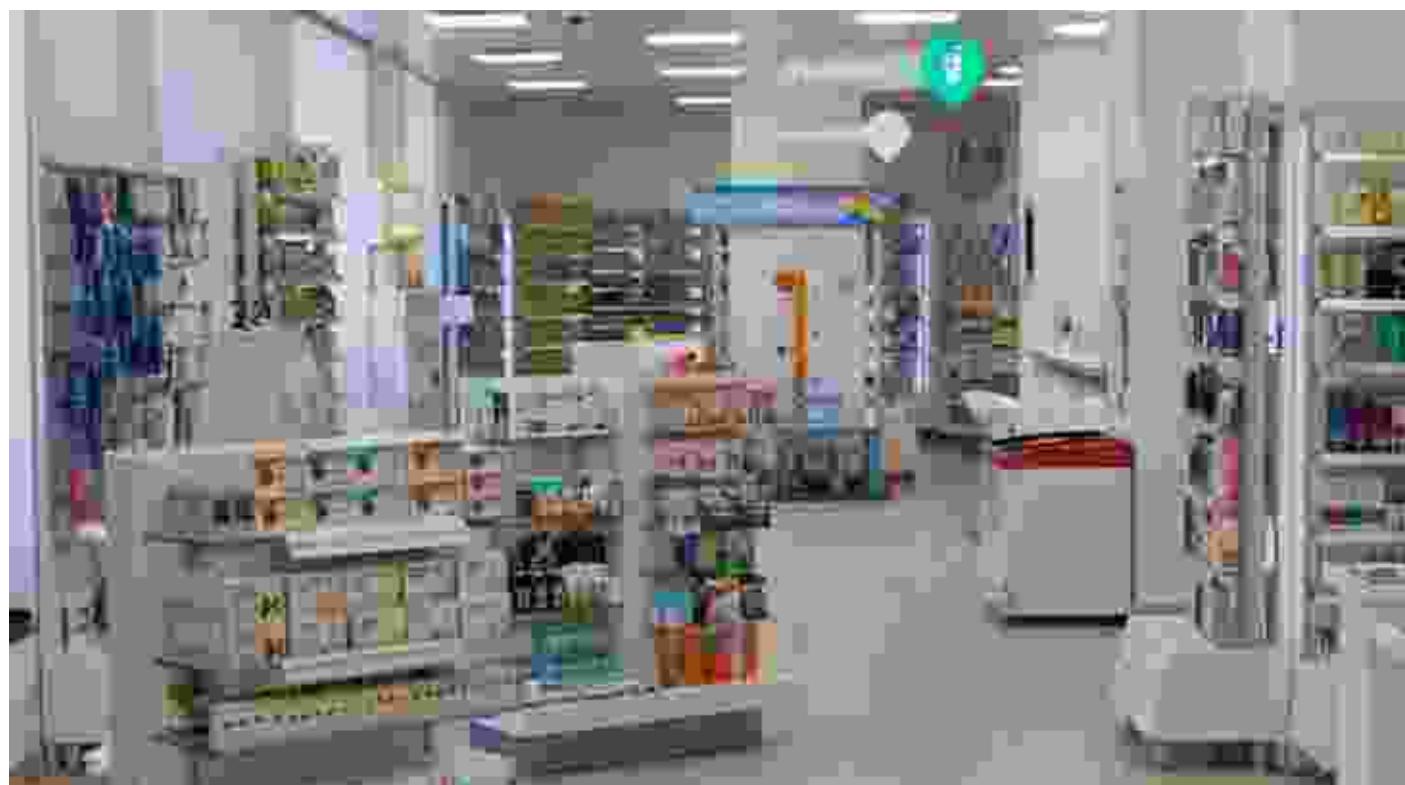
— The pharmaceutical market in Perm Region reflects the state of the pharmaceutical market in Russia — there is a trend towards increased competition, including from online operators. Our task is to give consumer an opportunity to choose a product: an expensive imported one or a cheaper Russian analogue. The competition today is very high — you can see several pharmacies in one building, most often — everyone is in the red, no one wants to give in. Time passes and the strongest survive — the one whom the customer chooses.

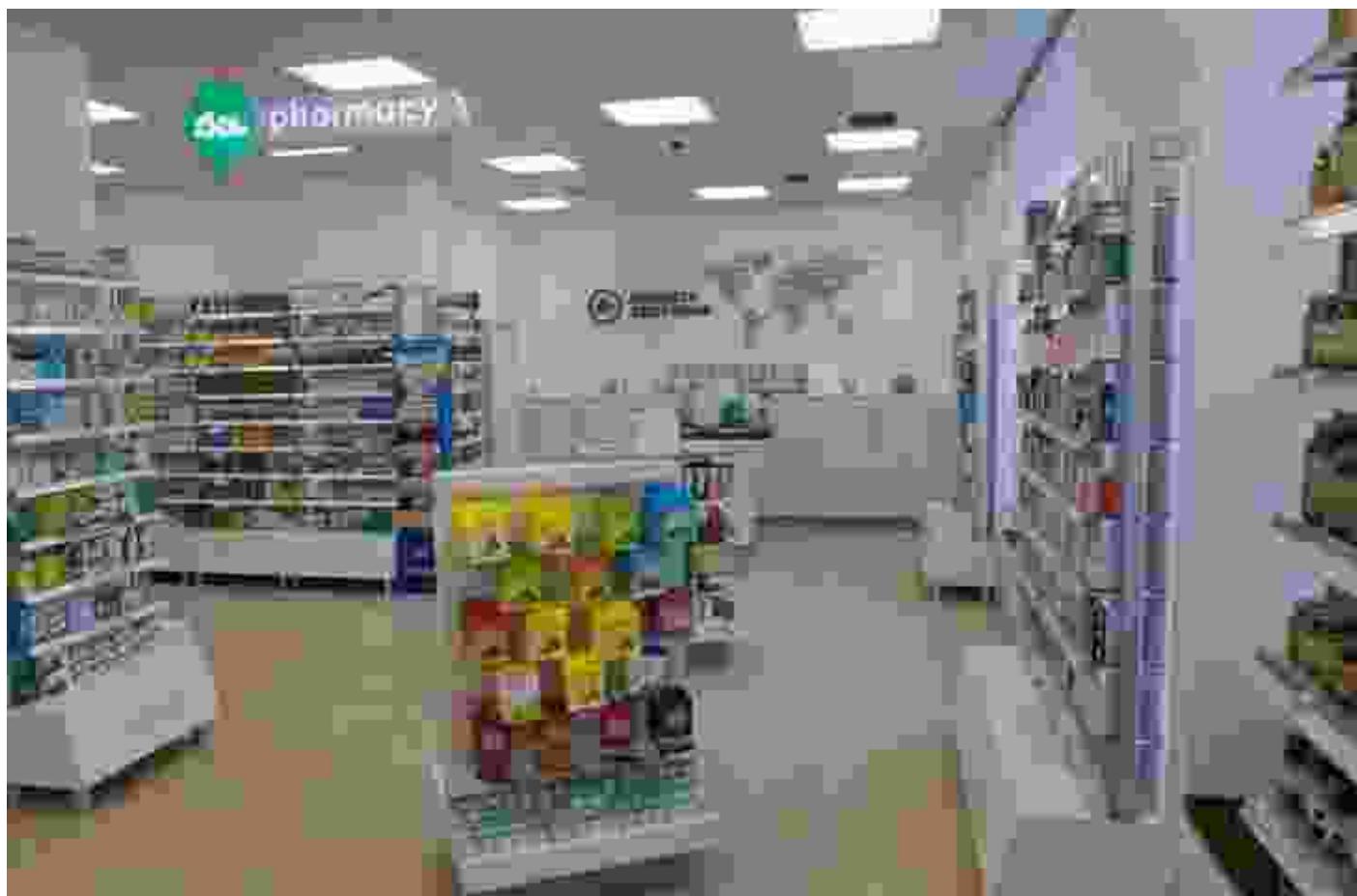
— *Does the company have plans to expand its presence in Russian regions or to enter new industries?*

— We plan to develop in several new regions. But we are not talking about opening hundreds of pharmacies in new regions. We will open pharmacies of a new format.

— *Does the new format have analogues in Russia? How common is it in Europe?*

— The foreign market has been moving in this direction for quite a while — the potential for the growth of ordinary pharmacies has been exhausted. And more and more Russian consumers are thinking about what they eat, drink, what medicines and cosmetics they use — because it affects their health. This demand also encourages us to expand the range of pharmacies with useful and safe products. The next stage is a spike in demand for small, niche, independent brands of healthy cosmetics. For example, we have already released several products under our own brand.





For us, these are relatively new phenomena, but the future lies with them, and it seems to us that the 21st century pharmacy should be not just a shelf with medicines, but a modern multifunctional space where the consumer will find all the current trends in a healthy lifestyle.

Simply put, we should not only advise and release pills, but help people become healthier, more beautiful and happier. Actually, this has been the mission of the «Planet of Health» for more than 20 years, and, working in this paradigm, we attract like-minded people with serious experience and competencies. I am sure we can do a lot together.

— When will the changes begin? Will it effect existing pharmacies or will new outlets open under a new format?

— We have already tested this format at several of our outlets,

without attracting attention and saw a positive trend. In the near future we will begin to open already updated points, now we are working productively with marketers, analysts, developing a strategy, and making a design. I think that this year consumers will see the result, and in 2020 we will begin to work more actively on this plan. Of course, the process will be gradual.

— Will “Eat at home” brand products appear in pharmacies? Are there plans for further expansion of cooperation with Konchalovsky companies, access to other industries (not pharmacy)?

— Yes, moreover, these products are already sold by us and find a positive response from customers. We will expand the assortment and presence of goods under the brand of Julia Vysotskaya. As I've already said, we are interested in the direc-

tion of balanced and healthy life style, we plan to develop in this direction together with companies of Andrey Sergeyevich. So, we are already discussing with him the creation of a large festival and a lecture hall dedicated to this topic. I hope that we will be able to come to you with specific projects soon and tell you more about them.

We should not only advise and release pills, but help people become healthier, more beautiful and happier

«PLANET OF HEALTH» IS RUNNING ALONG!

Konstantin Isanin (R & D Project Manager) — about his marathons, his passion for triathlon and his emotions after participating in the Ironstar Sprint in Sochi.

About eight years ago, I started to do morning runs: I ran a couple of days in a row, a week. And then, plunging into the routine of affairs and worries, I began to think «I should sleep» or «I'll run tomorrow». Needless to say, after two or three weeks all this ended with little glory. And it happened, probably, about 15-20 times.

There were injuries: when you start to run and feel that you are doing great, it often happens that you start recklessly increasing your distance or pace to show yourself and the rest an even higher "class". And, not calculating the load correctly, you get a leg injury: once I walked with a crutch for a month.

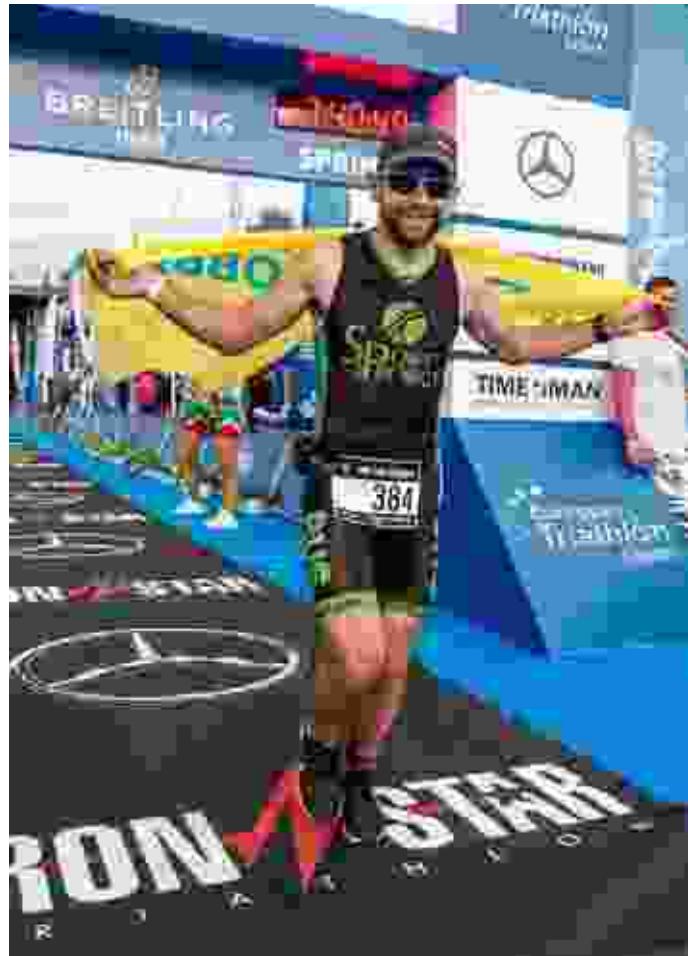
Two years ago, I realized two things:

- in order to constantly run and not be lazy, you need some kind of goal
- no need to rush and focus on more successful runners

I bought my first "slot" (the so-called participation in the start) for a half marathon (21.1 km) in Moscow in May 2018. It took 4 months of preparation with almost no breaks on the program that I found online. After I first took part in the half marathon, and was very pleased with the result and the sensations after the race, the very next day I bought a slot at the Moscow Marathon (42.2 km). Running along the deserted (without cars) main streets of Moscow is an indescribable feeling.

Then I decided to go in for the triathlon (swimming, cycling, running). I signed up for a swimming class, asked everyone to give me the simplest road bike for my birthday, and in the winter I bought 2 slots at once. One of them was Ironstar Sprint in Sochi: 750 m swimming, 21 km bike, 5 km run.

The most memorable sensations and lessons: the cries of "dad, dad!" gave me a special energy boost, which was enough to finish the distance; the sprint turned out to be too short of a distance for me (I didn't manage to get into normal operation on each type of distance), and transits (these are



the areas where you switch from swimming to cycling and from cycling to running) must be prepared for in advance separately and in no case there is a place for fuss.

I am very grateful to my team and coaches, special thanks to my wife Lyuba and daughter Tasa for their support. And separate words of gratitude — to the "Planet of Health", which allows me to maintain a work-life balance.

PLANET OF HEALTH — ON THE SUMMIT OF ELBRUS

Maxim Gladyshev (head of the regional development department) has returned from yet another mountain hike on Elbrus, he spread the good news: the summit has been conquered! We publish his emotional response on this subject.

Why do people go to mountains? This question has been asked thousands of times, and there is no standard, fixed answer. Everyone has his own response. I answer to myself this way: to understand that you are ready to overcome yourself, that you can do it. And also — to understand that you and your friends trust each other — you don't go to the mountains alone.

So, the highest point in Europe. Elbrus Caucasus. One can find a lot of information on the web. How to climb to the top (they write that it's simple). Lots of commercial tours. Well and so on.

However, if you decide to be on top, on your own, as people have done it in the past, on foot, the old way — be prepared for serious trials. And, of course, you need preparation. It took us more than four months to prepare for the conquest of the summit. Training, climbing plans... and still the mountain made its own adjustments. On the 6th day of the expedition there was a "window" for the right weather — and at 1:00 we left the base camp (4000 m high) towards the summit. At 4 o'clock in the morning we approached the so-called oblique shelf — this is a plateau encircling Elbrus.

Sunrise. Clear sky. Under the feet are... clouds. Usually this can only be seen from the side of the aircraft. The feeling is inexplicable. But at the same time it is very difficult: lack of oxygen, fatigue, and there is still a long way to go.

A very important thing in mountains is supporting of each other. We look after ourselves and our comrades, help, it would seem, in the details, but every detail in the mountains is of a great importance. For example, you saw a snow-covered crack in front, and your friend didn't, and now, you saved a friend.

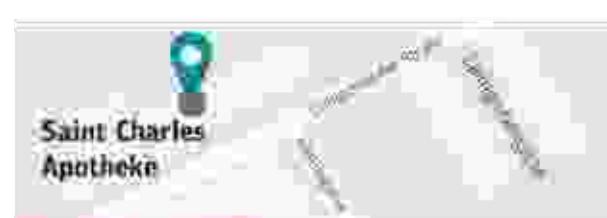
The last meters in front of the top. There is very little stamina left. We walk, swinging side to side. But



realizing that we'll reach it now, by all means necessary. Because it is almost here — the Summit. And here is the triumph — we are standing on top of the Elbrus. Somewhere below clouds are floating. Mountaineers all around congratulate each other. Mixed feelings - joy, excitement, but also concentration — there is still a long way to go back. Around us are the peaks of the mountains and the endless sky above our heads. Why do people storm mountains? Just look around.

We unfurl the flag that says «Planet of Health». Wind picks it up and after a few seconds we take shots that may now go down in the history of the company. The highest point in Europe. «Planet of Health» — on the summit of Elbrus.

Partner Pharmacies of "Planet of Health" in Europe



Austria, Vienna

Аптека Saint Charles Apotheke

Gumpendorfer Straße 30, 1060 Wien, Austria, +43 1 5861363



Austria, Innsbruck

St. Anna Apotheke Innsbruck

Maria-Theresien-Straße 4, 6020 Innsbruck, Austria +43 512 585847



Austria, Velden

Sonnen Apotheke

Karawankenpl. 6, 9220 Velden am Wörthersee, Austria,
+43 4274 26010



Bulgaria, Golden Sands

Central Pharmacy

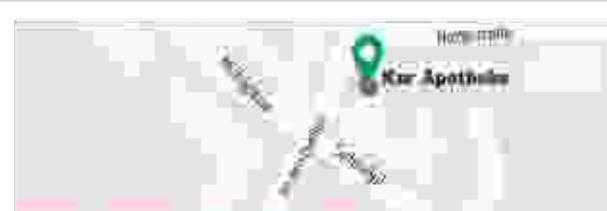
9007 Varna, Golden Sands Resort, Bulgaria, +359 89 688 0300



Germany, Baden-Baden

Stadt-Apotheke Baden-Baden

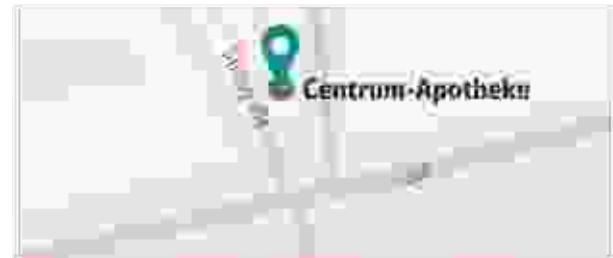
Gernsbacher Straße 2, 76530 Baden-Baden, Germany, +49 7221 302393



Germany, Wiesbaden

Kur Apotheke

An den Quellen 3, 65183 Wiesbaden, Germany, +49 611 306531



Germany, Frankfurt-am-Main Centrum-Apotheke

Zeil 96, 60313 Frankfurt am Main, Germany, +49 69 295129



Monaco Pharmacie Medecine

19 Boulevard Albert 1er, 98000 Monaco, +377 93 30 17 06



France, Deauville Pharmacie Anglaise

2 Place de Morny, 14800 Deauville, France, +33 2 31 88 20 28



France, Cannes Pharmacie du Casino

9 Square Mérimee, 06400 Cannes, France, +33 4 93 39 25 48



Montreux, Switzerland Pharmacie du Palace

Av. Claude-Nobs 2, 1820 Montreux, Switzerland, +41 21 963 22 48



**Any medicine can be bought in a European pharmacy.
Should you have any questions, do not hesitate to contact
us by phone +7 (342) 215 75 75**

МестАМидин-



сенс



Универсальный антисептик нового поколения с мощным, широким и быстрым действием



МестАМидин-сенс



Показания к применению:

- >> Обработка ран и ожогов
- >> Для лечения инфекционных заболеваний рта и горла, а также до/после стоматологических процедур
- >> Для профилактики половых инфекций
- >> Для обработки пупочной раны у новорожденных



Быстрое наступление эффекта - через 30 секунд



Подходит для детей любого возраста



Широкий спектр антимикробной активности



Стимулирует заживление

www.mestamidin.ru

Имеются противопоказания. Необходимо ознакомиться с инструкцией или проконсультироваться со специалистом

Ангидак®

бензидамин 0,255 мг/доза и 0,15%

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРОСТЫЛ НА УЛИЦЕ

Оказывает местный обезболивающий и противовоспалительный эффект, а так же обладает антисептическим действием против основных возбудителей заболеваний ЛОР-органов



Европейское
качество



Доступная
цена



Удобные формы
выпуска



Уменьшение
отека



Снятие
воспаления



Широкий
угол
распыления



Санкт-Петербург, Индустриальный пр., д. 71, корп. 2, лит. А Тел.: +7 812 385 47 87, www.solopharm.com, www.angidak.ru

Скачайте мобильное приложение «Планета здоровья»

Мы обновились! А вы?

Преимущества нового мобильного приложения:

- удобный каталог
- поиск товаров по штрих-коду
- привязка дисконтной карты
- отображение аптек списком и на карте



Каталог
товаров



Адреса
аптек



Обратная
связь



Дисконтная
карта



Имеются противопоказания, необходимо ознакомиться с инструкцией или проконсультироваться со специалистом



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



СПРАВОЧНАЯ ЛЕКАРСТВ

круглосуточно

8 (495)	369-33-00	г. Москва
8 (812)	454-30-30	г. Санкт-Петербург
8 (343)	289-00-00	г. Екатеринбург
8 (3412)	31-22-22	г. Ижевск
8 (843)	211-20-02	г. Казань
8 (8332)	21-20-00	г. Киров
8 (3466)	29-11-55	г. Нижневартовск
8 (342)	219-84-84	г. Пермь
8 (862)	444-44-00	г. Сочи
8 (3462)	21-73-33	г. Сургут
8 (212)	40-00-44	г. Сыктывкар
8 (4822)	73-44-44	г. Тверь
8 (3452)	54-93-03	г. Тюмень
8 (351)	219-33-33	г. Челябинск

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ