

Весной – быть собой!



Весной хочется легкости, воздушности, теплых моментов. Хочется слушать пение первых птиц, полной грудью вдыхать аромат первых цветов, жмуриться и улыбаться от первых лучей долгожданного солнца.

Весной самому хочется быть первым – покорять Эвересты, свершать все мыслимые и немыслимые подвиги, осуществлять большие-большие мечты. Быть смелым и сильным, браться за дела с оптимизмом и высоко поднятой головой.

Весной хочется быть открывателем – исследовать планету, расширять горизонты, наблюдать за тем, как просыпается природа, как меняется мир вокруг. Объехать все континенты и вернуться к истокам, к высшему назначению.

Весной хочется быть настоящим. Быть собой – нежной и заботливой мамой или мужественным отцом, главой семейства. Дарить радость близким людям, ценить тех, кто рядом. Женщинам – расцветать, мужчинам – становиться надежной опорой.

Будьте искренними и настоящими этой весной!

Светлана Куропова

Будьте искренними
и настоящими этой весной!



В ГОСТЯХ У «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

16

ФЕСТИВАЛЬНЫЕ ИЗБРАННИЦЫ

36



НОВОСТИ

Новости мировой медицины и фармации

4

«Активное меню. Рецепты для здоровых, красивых и успешных»

6

«Планета Здоровья» нового формата – теперь и в Сургуте

7

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Зачем идти в аптеку, если ты здоров?

8

В ГОСТЯХ У «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

Юлия Высоцкая:
«Энергия генерирует энергию»

16

ЗДОРОВО ЖИТЬ

Витамины для всех: что выбрать

20

Dr. Dente: здоровье улыбки

22

Поговорим о женском здоровье

26

Боль в шее.

Причины, диагностика, лечение

32

ИНТЕРЕСНАЯ ПЛАНЕТА

Фестивальные избранницы

36

Женщины в поэзии: три имени навскидку

40

Женщины в музыке. Бьорк: гениальное дитя

42

КРАСИВАЯ ПЛАНЕТА

Весенние советы по уходу за кожей

44

Весенние советы по уходу за волосами

50

ЗДОРОВОЕ РИСОВАНИЕ

Рисуйте на здоровье

54

КЛУБ ПУТЕШЕСТВИЙ

Коллекции высшей пробы: европейские выставки и аукционы весны–2018

54

ИСТОРИЯ ФАРМАЦИИ

Аптечные и общемедицинские реформы Петра Первого

60

Выдающийся русский физиолог Иван Сеченов

64



ЗАЧЕМ ИДТИ В АПТЕКУ,
ЕСЛИ ТЫ ЗДОРОВ?

8

БЬОРК: ГЕНИАЛЬНОЕ ДИТЯ

42



КОЛЛЕКЦИИ
ВЫСШЕЙ ПРОБЫ

54

СТРАНА ДЕТСТВА

Детские страницы

68

Сказка о том, как весна не хотела в лес идти

74

ВЕСЕННИЙ ГОРОСКОП

80

ENGLISH PAGES

Why would a healthy person go to a pharmacy?

84

VISITING "PLANET OF HEALTH"

Julia Vysotskaya:
«Energy generates energy»

90

Адрес редакции: 614990, Пермский край, г. Пермь,
ул. Максима Горького, д. 34, оф. 412. Тел. + 7 (342) 240-38-48

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

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.

Подписано в печать по графику: № 1 (18) _____.2018 г.
Фактическое время: _____.2018 г. Заказ № ____
Отпечатано в ООО «Медиа-агентство „Лица“»
Тираж номера 10 000 экз. Распространяется бесплатно.

Главный редактор: Светлана Куропова

Литературный редактор: Алексей Черепанов

Верстальщик: Алёна Тюменцева

Дизайнер: Татьяна Ермакова

Фотографы: Михаил Висерт, Татьяна Леготкина

Корректор: Ксения Генрих

НОВОСТИ МИРОВОЙ МЕДИЦИНЫ И ФАРМАЦИИ

ВПЕРВЫЕ В МИРЕ: ИЗРАИЛЬСКИЕ ВРАЧИ ВЫРАСТИЛИ ПАЦИЕНТУ КОСТЬ

Врачи больницы «Ха-Эмек» провели первую в мире операцию по пересадке фрагмента кости, выращенного в лаборатории.

До сих пор подобное было невозможно, и пациенты были вынуждены проходить через долгий и болезненный процесс трансплантации кости, взятой из другого участка тела.

Новаторский метод состоит в следующем. У пациента берут фрагменты жировых тканей и выделяют из них клетки, отвечающие за образование тканей и кровеносных сосудов.

Эти клетки выращивают в лаборатории на протяжении двух недель. Затем живой трансплантат вводят при помощи специального шприца, после чего ткань продолжает расти уже внутри человеческого тела.

Процесс полного формирования недостающего участка кости занимает несколько месяцев.



ДЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОГУЛКИ СНИЖАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ БЛИЗОРУКОСТИ У ДЕТЕЙ

Исследование, опубликованное в журнале Американской медицинской ассоциации, обнаружило, что у 40 % детей, которые мало гуляли, развивалась миопия.

В другой группе, где дети гуляли на улице на 40 минут больше, миопия развилась только у 30 %. Дети, больше проводившие времени на улице в целом, также имели меньшую степень миопии.

Согласно выводам исследования, среди 6-летних детей добавочные 40 минут прогулок ведут к снижению риска возникновения миопии в следующие 3 года по сравнению с группой детей, у которых нет этих сорока минут. Необходимо дальнейшее изучение этого феномена для выработки конкретных рекомендаций.

В группы брались только те дети, которые не имели миопии в начале, а под началом миопии подразумевалась рефракция в сферическом эквиваленте -0.5 .



В США РОДИЛСЯ ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОГО 25 ЛЕТ НАЗАД ЭМБРИОНА

Жительница США успешно выносила и родила здоровую девочку после подсадки эмбриона, криоконсервация которого была выполнена 25 лет назад.

На сегодняшний день это самый «старый» эмбрион, подсадка которого оказалась успешной, пишет MedicalXpress. Американка Тина Гибсон и ее муж выбирали эмбрион, исходя из генетических показателей, а о его возрасте будущие родители узнали только после наступления беременности.

Эмбрион был заморожен 14 октября 1992 г., когда самой будущей матери было чуть больше одного года. «Мы могли бы быть лучшими подругами», – отметила Гибсон.

До настоящего времени было известно только об одном случае рождения ребенка после заморозки эмбриона в течение 20 лет.

Мальчик родился в Нью-Йорке в 2011 г.





НЕВОЗМОЖНОСТЬ ЗАВЕСТИ РЕБЕНКА И ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ ИМЕЮТ ВЗАИМОСВЯЗЬ

К этому выводу пришли ученые из Тайваня. Они проанализировали данные более 50 тысяч представительниц женского пола 20–45 лет в период с 2000-го по 2010 год.

Ученые приняли во внимание присутствие иных заболеваний и точный возраст участниц, поэтому стало известно, что расстройство сна повышает риски бесплодия примерно в 4 раза. Проблемы касательно сна были также связаны с гипертонической болезнью, повышением концентрации «плохого» холестерина в крови, патологией со стороны почек, эндокринной системы, депрессивным состоянием, нарушением цикла менструаций и повышенной тревожностью.

Попутно выяснилось, что риск бесплодия увеличивают пристрастие к вредным привычкам, неправильное пищевое поведение, лишняя масса тела, влияние стресса и заболеваний, передающихся половым путем.



ТРЕВОЖНОСТЬ МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЗНАКОМ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Клиницисты установили связь между повышением уровня тревожности и чрезмерным количеством бета-амилоидов в головном мозге пожилых людей.

Именно скопление амилоидных бляшек является одной из причин развития болезни Альцгеймера. По мнению ученых, усиление фактора тревожности может говорить о начале развития такого патологического процесса – происходит ухудшение когнитивных функций, появляются проблемы с памятью. Диагностическим путем было установлено, что за пятилетний период у 6 % пожилых людей от 60 до 90 лет в наблюдаемой группе развились когнитивные нарушения, и именно у этих людей присутствовало доклиническое ярко выраженное повышение уровня тревожности.

Если предположение исследователей подтвердится, мир получит новый метод диагностирования и лечения старческой деменции.



УЧЕНЫЕ РАЗРАБОТАЛИ НОВОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ШИЗОФРЕНИИ

Ученые НИИ фармакологии Томского НИМЦ разработали препарат для лечения психотических расстройств на растительной основе – он более безопасен по сравнению с синтетическими нейролептиками.

«Действующее вещество выделено из растения рода копеечник, произрастающего в Сибири. Как и известные нейролептики, наш препарат воздействует на рецепторы к дофамину, но, в отличие от них, не вызывает угнетения нервной системы, которое приводит к апатии, снижению умственной активности и сонливости у пациентов. Препарат поможет в лечении шизофрении и других психотических состояний. Клинические испытания покажут, насколько эффективен новый препарат по сравнению с имеющимися средствами, но мы нацелены на то, что он сможет стать средством основной терапии», – сообщают в лаборатории НИИ фармакологии.



«АКТИВНОЕ МЕНЮ. РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ, КРАСИВЫХ И УСПЕШНЫХ»

Новая книга Юлии Высоцкой: скоро на полках аптек «Планета Здоровья».

Откуда Юлия Высоцкая берет энергию на свои многочисленные успешные проекты, на такую активную жизнь под прицелами телекамер? Ответ простой – в еде и спорте. Здоровое питание для Юлии – это залог энергичной жизни. При этом Высоцкая – настоящий гурман. Чтобы оставаться в хорошей физической форме, быть бодрой и активной, она включает в ежедневное меню простые блюда из свежих и полезных продуктов, приготовленные с фантазией и любовью.

Как вам такое сочетание – свекольник с имбирем? А гречневая каша с курагой и грушей? Редко кто догадается добавить в фасолевый суп кабачок. Или приправить чечевицу мятой. Известная актриса и ведущая Юлия Высоцкая не зря на протяжении вот уже почти пятнадцати лет вдохновляет миллионы телезрителей на кулинарные подвиги. Она знает, как сделать так, чтобы процесс приготовления здоровой еды стал источником бесконечного вдохновения.



Весной в аптеках «Планета Здоровья» появится кулинарная книга, которая порадует гурманов и удивит даже искушенных кулинаров.

В новую книгу Юлии Высоцкой вошли идеи полезных завтраков, обедов, ужинов и десертов. В их основе – продукты, дающие энергию на длительный срок. Это киноа, перловка, орехи и сухофрукты, творог и йогурт, яйца, бурый рис, семга и треска, кролик и индейка, свежие овощи и фрукты. В книге собраны рецепты простых блюд из обычных продуктов, но в каждом из них есть что-то особенное, что разнообразит рацион и не даст заскучать на кухне.



«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» НОВОГО ФОРМАТА – ТЕПЕРЬ И В СУРГУТЕ

Напомним: активно продвигаемый «Планетой Здоровья» новый перспективный формат аптек в России – это сочетание первоклассного обслуживания с комплексом уникальных услуг для поддержания вашего здоровья и красоты.

Совсем недавно под брендом «Планета Здоровья» открылась еще одна аптека нового формата по адресу: г. Сургут, ул. Университетская, 7.

Новый формат – это белоснежный интерьер, стильный дизайн, улыбчивые и обходительные аптекари-профессионалы, которые обеспечат высокое качество обслуживания и комфорт. На полках – расширенный ассортимент лекарств, медтехники, лечебной

косметики и общеоздоровительных товаров.

А еще новый аптечный формат включает в себя бесплатные консультации специалистов, специальный отдел «Страна Детства», «Юный фармацевт» и фитобар.

Сегодня уже во многих регионах России работают такие аптеки*. Это действительно удобно и современно – большой и светлый, максимально ориентированный на покупателя, многофункцио-

нальный медицинский маркет с широким спектром услуг.

Можно ли хотеть возвращаться в аптеку снова и снова? В «Планете Здоровья» в этом убеждены – ведь, кроме лекарств, здесь есть масса товаров для улучшения качества вашей жизни. Не откажите себе в удовольствии посетить аптеку нового формата «Планета Здоровья».

Теперь – и на Университетской, 7 в Сургуте!



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

ЗАЧЕМ ИДТИ В АПТЕКУ, ЕСЛИ ТЫ ЗДОРОВ?

Странный это вопрос или нет? Давайте попробуем разобраться. Есть некие безусловные вещи, которые не надо объяснять, они сразу приходят на ум: здоровый человек идет в аптеку как минимум за витаминами или, шире, за средствами профилактики. Но есть ли в современной аптеке какой-то особенный товар или эксклюзивная услуга, способные привлечь внимание людей, которые считают себя здоровыми? В «Планете Здоровья» уверены в этом. Подробности – ниже.

Вряд ли современную жизнь можно представить без аптеки. Это учреждение, в котором хоть единожды бывал каждый. И посещают его люди не только для покупки лекарств, а обращаются и за советом. «Что принять от бессонницы?», «Что поможет от боли в горле?», «Что попить при расшатанных нервах?» – частые вопросы клиента провизору. Многие люди, столкнувшись с проблемами со здоровьем, сначала направляются в аптеку, а не к доктору. Уже одно это накладывает на провизора повышенную ответственность.

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Более 10 лет назад «Планета Здоровья» создала успешную программу обучения, где опытные врачи-практики и медицинские представители крупнейших мировых производителей лекарств дополнительно обучают персонал аптек* бренда.

Позже из тесного сотрудничества с медицинскими академиями и институтами выросла идея приглашать высококвалифицированных специалистов разного профиля прямо в аптеку и проводить консультации для клиентов.

Согласитесь, возможность задать важные вопросы и получить на них точные ответы от опытно-

го специалиста, да еще и бесплатно, оценит любой человек. Если в какой-то конкретный день очная консультация не проводится, аптеки нового формата «Планета Здоровья» предлагают услуги интернет-доктора.

Вы можете воспользоваться ими бесплатно, в удобное для вас время.



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

Создавая новый аптечный формат, в «Планете Здоровья»* стремились уйти от образа аптеки как учреждения, куда обращаются только в случае болезни, травмы или в другой непростой ситуации.

В «белых» аптеках – уютная камерная обстановка. Просторные белоснежные залы, большой выбор лечебной косметики, здорового питания и товаров для ухода за собой и близкими располагают к комфортному времяпрепровождению.

Аптеки нового формата предлагают первоклассное обслуживание и комплекс уникальных услуг для поддержания здоровья и красоты, среди которых и просветительские проекты, и оздоровительные, и детские игровые.



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

ФИТОБАР И ПРОДУКТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

В случайном созвучии слов «фитнес» и «фитобар» прослеживается прочная связь.

Смотрим: фитнес – от английского «To be fit», в переводе значит «быть в форме». То есть фитнес – это все, что позволяет быть в форме: бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба, бодибилдинг. А если рассмотреть фитнес как стремление к здоровому образу жизни, которое включает в себя культуру правильного питания, мы сразу вплотную приближаем-

ся к концепции употребления полезных напитков и легкой здоровой пищи.

Фитобар – неперенный атрибут аптек «Планета Здоровья» нового формата. Здесь подают вкусные и полезные напитки – от овощных и фруктовых соков и чая до кислородных коктейлей, а также продукты диетического питания, в том числе льняную и овсяную каши – идеально легкая здоровая пища для быстрого перекуса в рабочее время.

Еще один резон здоровому человеку заглянуть в «Планету Здоровья».



«СТРАНА ДЕТСТВА» И «КЛУБ МАМ»: ВСЕ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

«Планета Здоровья» постоянно развивает детские проекты и уделяет много внимания проблематике поддержания детского здоровья.

«Страна Детства» – в отделах под этим названием размещен расширенный, тщательно продуманный ассортимент товаров для детей разного возраста. Подгузники, детское питание и лекарства для самых маленьких, витамины, косметика и предметы ухода – все, что нужно малышу и молодой маме, всегда можно найти в одном месте.

Скидки для мам и малышей, детские праздники, регулярные розыгрыши подарков и акции, конкурсы рисунков – все это «Страна Детства на Планете Здоровья».

Здесь также регулярно проходит «Клуб мам», где можно без очереди получить консультацию педиатра и других специалистов, задать любые вопросы о здоровье.

Пока родители заняты выбором товаров, дети могут смотреть мультфильмы, рисовать, играть в детском уголке или попробовать кислородный коктейль в фитобаре.

Специально приглашенные сказочные герои-аниматоры не дадут скучать малышам – каждый ребенок найдет занятие по своим интересам и весело проведет время.





ЮНЫЙ ФАРМАЦЕВТ

Отдельно скажем об уникальном для российского аптечного пространства проекте «Юный фармацевт». Наверное, многие взрослые в детстве мечтали поиграть в аптекаря – продавать и покупать лекарства, носить белый халатик, перебирать такие интересные пузырьки и скляночки, по-взрослому советовать препараты, отбивать чеки на кассе. В «Планете Здоровья» вспомнили эти мечты и решили воплотить в реальность. В проекте «Юный фармацевт» любой ребенок может на время стать аптекарем.

В специальном детском уголке, организованном как игровая аптека, есть и касса, на которой технически возможно отбитие чеков, и яркие коробочки с забавными лекарствами, и даже свои денежки – они называются «Здоровейки». Каждый малыш наденет белый халатик, получит бейджик и значок – фирменный зеленый листик «Планеты Здоровья». И все это абсолютно бесплатно.

А еще непосредственно перед самой игрой ребятам расскажут об устройстве аптеки и о том, почему важно следить за своим здоровьем.



ЗА ПОДАРКАМИ – В АПТЕКУ! ДНИ КРАСОТЫ

«За подарками – в аптеку!» – необычный слоган, правда? Тем не менее абсолютно актуальный.

Есть товары лечебного и профилактического назначения, которые сам себе человек не всегда может позволить, а принять их в подарок будет крайне рад.

Это, например, тонометры, массажеры или глюкометры для пожилых родственников. Для коллег или друзей – приверженцев здорового образа жизни – в аптеке тоже найдутся оригинальные подарочные решения.

Это могут быть шагомер или специальные гелевые стельки для спортивной активности. А для самых близких и любимых, особенно в преддверии 23 Февраля и 8 Марта – лечебная косметика ведущих мировых марок, широкий ассортимент которой «белые» аптеки всег-

ПРЕИМУЩЕСТВА НОВОГО ФОРМАТА АПТЕК:

- доступен индивидуальный заказ лекарств по телефону и электронной почте аптек. Нужное редкое лекарство доставят в аптеку в считанные часы;
- высокое качество лекарств и их подлинность гарантируются работой «Планеты Здоровья» с мировыми фармацевтическими производствами напрямую;
- специальные отделы с подготовленными консультантами: диабетических товаров, ортопедического здоровья и медтехники;
- всегда свежая собственная пресса – журналы «Планета Здоровья» и «Страна Детства», освещающие самые разнообразные вопросы здоровья;
- зона самоконтроля – проверка давления, измерение пульса, веса, роста

да имеют в наличии, витамины премиум-сегмента и средства ароматерапии.

Плюс еще масса позитивных интересных идей – для всех.

Кстати, для того чтобы помочь людям разобраться в огромном ассортименте лечебной косметики и познакомить с новинками, «Планета Здоровья»* регулярно проводит «Дни красоты».

В эти дни специалисты-косметологи проводят бесплатные консультации по всем маркам, представленным в аптеке.

Вы можете задать профессионалам вопросы, получить индивидуальные советы по уходу за кожей и волосами, а также попробовать интересующие вас средства.



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



Дарья БУРАКАНОВА,
заведующая аптекой
нового формата по адресу: г. Сургут,
ул. Университетская, 7

– Мы считаем, что стереотип «в аптеку – тогда, когда заболел» должен уйти в прошлое. Сейчас самое время актуализировать здоровый образ жизни и профилактику, и аптека должна стать одним из самых активных пропагандистов.

Потому и запущен «Планетой Здоровья» новый аптечный формат – мы привлекаем всех граждан с целью помочь им поддержать и сохранить свое здоровье.

Представлен расширенный ассортимент витаминов и косметических средств для поддержания красоты, полезные отвары, настои и соки в фитобаре, питательные и легкие каши, приборы мониторинга в отделе медтехники.

Это все – здоровый образ жизни, и аптеки нового формата стремятся быть одним из флагманов.

Новый аптечный формат универсален и предполагает наличие специальных отделов.

В отделе медтехники мы предлагаем широкий выбор диагностических и лечебных приборов, технику для ухода за лицом и телом, электростимуляторы и массажеры. В аптеке работает сектор, где можно приобрести все необходимое для лечения и компенсации сахарного диабета.

Консультанты «Планеты Здоровья» помогут выстроить режим дня, скорректируют баланс нагруз-

ки и отдыха с учетом индивидуальных особенностей организма, научат пользоваться приборами контроля сахара в крови, ответят на любые вопросы.

Ждем в гости!

АПТЕКИ НОВОГО ФОРМАТА

Москва

- Благовещенский пер., 16
- Кутузовский пер., 2
- Новокузнецкая, 1/3
- Неглинная, 18
- Новый Арбат, 11

Московская обл., Красногорск

- Подмосковный б-р, 5,
пом. XIII

Екатеринбург

- Ленина пр., 24 / Вайнера, 8

Ижевск

- Удмуртская, 255

Киров

- Воровского, 135

Пермь

- Комсомольский пр., 1
- Комсомольский пр., 65

Санкт-Петербург

- Лиговский пр., 30

Сургут

- Университетская, 7

Тюмень

- Осипенко, 73



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



Какой вопрос волнует каждого посетителя аптеки, выбирающего глюкометр? Правильно: насколько он точен. Как регламентируется и от чего зависит этот важнейший технический параметр?

ДЕЛО ТЕХНИКИ

Точность всех изделий медицинского назначения регламентируется специальными стандартами, разработанными Международной организацией по стандартизации (International Organization for Standardization, ISO). Это один из самых крупных и значимых органов, занимающихся разработкой международных стандартов: в состав ISO входят национальные органы по стандартизации из 163 стран.



Стандарт – это документ, устанавливающий требования, спецификации, руководящие принципы или характеристики, в соответствии с которыми могут использоваться материалы, продукты, процессы и услуги, подходящие для этих целей. Международные стандарты ISO гарантируют, что продукты и услуги будут безопасными и надежными. Для потребителей они выгодны тем, что помогают улучшить качество продуктов и повысить удовлетворенность от их использования.

ПО СТАНДАРТУ

До недавних пор точность портативных глюкометров (ПГ) регламентировалась международным стандартом ISO 15197:2003, согласно которому 95% результатов измерений должны находиться в пределах $\pm 20\%$ и $\pm 0,83$ ммоль/л от референтного метода измерения при концентрациях глюкозы $\geq 4,2$ и $< 4,2$ ммоль/л соответственно¹. В настоящее время действует обновленная версия стандарта – ISO 15197:2013. В ней повышены требования к точности ПГ для значений глюкозы более 100 мг/дл (5,6 ммоль/л), а также сокращен с ± 20 до $\pm 15\%$ диапазон допустимых отклонений от результатов референтного метода, в котором должны находиться 95% всех показаний². И впервые определены формальные критерии контроля точности при использовании глюкометра

самим пациентом и оценки влияния фоновых веществ и гематокрита на результаты определения гликемии.

КАКИЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯЮТ НА ТОЧНОСТЬ ИЗМЕРЕНИЙ?

ФЕРМЕНТ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ В ТЕСТ-ПОЛОСКАХ

Предпочтительнее, если это *флавинадениндинуклеотид-глюкозодегидрогеназа* (ФАД-ГДГ), устойчивый к действию *неглюкозных сахаров* (за исключением ксилитов), кислорода, парацетамола, аскорбиновой и ацетилсалициловой кислот.

ОСОБЕННОСТИ КОДИРОВАНИЯ ПРИБОРА

Если прибор требует кодирования, то существует вероятность ошибки при установке кода ТП, что может приводить к погрешности измерений уровня глюкозы: среднее отклонение от истинного значения гликемии составляет от -37% до $+29\%$ ³. Некоторые больные смешивают ТП из старой и новой упаковок, теряют кодовые чипы или полоски, неверно считывают код с упаковки³. Один из наиболее надежных способов избежать подобных ситуаций – избавить пациента от необходимости кодировать глюкометр самостоятельно, что осуществимо при использовании устройств, автоматически кодирующихся при введении тест-полоски³.

Николай Литвак



International
Organization for
Standardization

Название Международной организации по стандартизации происходит от греческого слова «isos», что означает «равный». В любой стране, независимо от языка, в краткой форме оно всегда будет звучать «исо».

ВЫШЕ СТАНДАРТА



ПУ № РЗН 2015/2602 от 28.04.2015 г.,
№ РЗН 2015/2584 от 28.04.2015 г.

*Консультируя посетителей, выбирающих свой первый персональный глюкометр или планирующих обновить уже имеющийся прибор, обратите их внимание на систему мониторинга гликемии **Контур Плюс (Contour Plus)** от компании **Ascensia Diabetes Care**⁴.*

Благодаря инновационным разработкам устройство не только соответствует требованиям стандарта ISO 15197:2013, но и превосходит их⁵. **Контур Плюс** автоматически программируется при введении ТП за счет технологии «Без кодирования», код вручную набирать не надо, что позволяет избежать ошибок⁶. В тест-полосках используется фермент ФАД-ГДГ и новый медиатор, передающий электрический потенциал на электрод ТП, что обеспечивает высокую избирательность и минимизирует погрешность измерений. Мультиимпульсная технология и патентованный алгоритм обработки компенсируют потенциальные ошибки, обусловленные факторами окружающей среды, что повышает точность тестирования. Специальный электрод обеспечивает коррекцию результата с учетом уровня гематокрита в пределах 0–70%.

Технология «Второй шанс» дает возможность повторно нанести кровь на ТП в случае ее недостаточного заполнения без дополнительного прокола.

Контур Плюс имеет 2 режима работы, его память рассчитана на 480 результатов, есть возможность синхронизации с ПК для ведения современного дневника самоконтроля с помощью приложения ГлюкоКонтро (не входит в комплект).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Реклама

1. ISO 15197: In vitro diagnostic test systems – Requirements for blood-glucose monitoring systems for self-testing in managing diabetes mellitus (ISO 15197:2003(E)). Geneva: International Organization for Standardization, 2003. 2. ISO 15197: In vitro diagnostic test systems – Requirements for blood-glucose monitoring systems for self-testing in managing diabetes mellitus (ISO 15197:2013(E)). Geneva: International Organization for Standardization, 2013. 3. Светлова О.В., Гурьева И.В. Новый уровень технологий – новый уровень самоконтроля в управлении сахарным диабетом // Медицинский совет, 2015. № 7. С. 48–50. 4. Компания Ascensia Diabetes Care была образована в 2016 г. в результате приобретения подразделения Bayer Diabetes Care компанией Panasonic Healthcare Holdings. 5. Caswell M et al. Accuracy and user performance evaluation of a blood glucose monitoring system // Diabetes Technol Ther. 2015 Mar; 17 (3):152–158. 6. Frank J et al. Performance of the CONTOUR® TS Blood Glucose Monitoring System // J Diabetes Sci Technol. 2011 Jan; 5(1): 198–205.

Качество **ЧИСТОЙ** воды



Современный высокий уровень развития потребительских рынков – во многом благо для простого человека: для успешного конкурентирования с другими брендами производители вынуждены эффективно работать над повышением качества продукции.

Однако часто мы бываем неспособны оценить реальное качество продукта, ведь инструментом конкурентной борьбы нередко является не повышение качества, а всего лишь красивая и правильно составленная с точки зрения визуального восприятия этикетка.

Торговая марка «Нарзан» хорошо известна любому жителю постсоветского пространства. История марки насчитывает более 120 лет (с 1894 года) – один из самых знаменитых в СССР заводов в Кисловодске открылся еще в позапрошлом веке и уже в 1902 году продукция предприятия получила первую медаль за высокое качество на конкурсе, проходившем во Франции. Парад наград продолжается и по сей день. Сегодня ОАО «Нарзан» – лауреат престижного конкурса Правительства Российской Федерации в области качества.

Неслучайно упомянуто советское прошлое «Нарзана». В СССР прошлого века действовали одни из самых строгих стандартов качества выпускаемой

для народного применения продукции в мире, в том числе для минеральной и питьевой воды – все производители обязаны были выпускать продукцию исключительно в соответствии с ГОСТами.

Именно в период жесткого государственного регулирования – в 80-е годы прошлого столетия – на территории завода была пробурена разведочная скважина №107 Северного фланга Центрального участка Кисловодского месторождения минеральных вод. Впоследствии, уже в нынешнем столетии, из этой скважины началась добыча пресной воды, что позволило в дальнейшем разливать чистейшую питьевую воду «Ледяная жемчужина».

Первые бутылки питьевой артезианской воды «Ледяная жемчужина» покинули завод ОАО «Нарзан» в июле 2005 года. Сегодня бренд «Ледяная жемчужина» широко представлен по всей России благодаря удачному сочетанию исторически высокого качества продукции и применению современных технологий производства.

Питьевая артезианская вода «Ледяная жемчужина» соответствует ГОСТ Р 52109-2003 и отнесена сертификационными органами к высшей категории. И если соответствие ГОСТу – очевидный залог высокого качества продукции во времена, когда сертификация по ГОСТ не обязательна для данной категории товаров, то отнесение к

высшей категории стоит прокомментировать отдельно.

Питьевые воды высшей категории существенно превосходят по качеству воды первой категории. Это объясняется тем, что основной критерий соответствия высшей категории – физиологическая полноценность, то есть вода должна быть не просто безвредна, но и в обязательном порядке полезна для организма. Как правило, это чистейшие подземные воды, которые наиболее защищены от всевозможных загрязнений и содержат большое количество полезных веществ.

Также, как уже упоминалось, качество «Ледяной жемчужины» подтверждено многолетней историей высочайшего качества продукции ОАО «Нарзан» – на каждой бутылке «Ледяной жемчужины» как гарант качества размещен логотип «Нарзан».

С 2015 года питьевую артезианскую воду «Ледяная жемчужина» можно купить во всех аптеках сети «Планета здоровья» – пейте чистейшую артезианскую воду, произведение богатого опыта и современных технологий от ОАО «Нарзан».



ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ: «ЭНЕРГИЯ ГЕНЕРИРУЕТ ЭНЕРГИЮ»

Для активных женщин известная актриса и ведущая Юлия Высоцкая – образец для подражания. Кажется, что она открыла секретный эликсир молодости и энергии: всегда подтянутая и собранная, Юлия фонтанирует идеями и удивляет новыми проектами. А позитивный настрой, которым Высоцкая щедро делится со своими зрителями и читателями, побуждает очень многих женщин встать с дивана и начать действовать.



Юлия ВЫСОЦКАЯ,
телеведущая, актриса

Юлия Высоцкая – телеведущая, актриса и автор почти трех десятков книг по кулинарии, общий тираж которых превышает 2 миллиона. Широкую известность Юлии принесли телевизионные программы «Завтрак с Юлией Высоцкой» и «Едим дома!». Юлия Высоцкая открыла в Москве семейные ре-

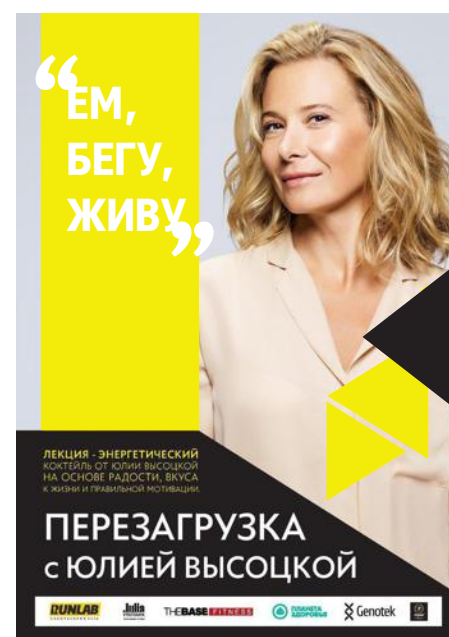
стораны «Юлина кухня» и основала Сеть кулинарных студий Julia Vysotskaya.

На страницах нашего журнала уже неоднократно появлялись отчеты о совместных проектах с кулинарной студией Юлии, публиковались ее интервью и рецепты – партнерские отношения «Планеты Здоровья» с Юлией Высоцкой имеют достаточно долгую историю. Более того, в «Планете Здоровья» убеждены: приверженцы здорового образа жизни непременно должны сотрудничать, приобщая к высоким стандартам красоты и здоровья как можно больше людей.

Это сотрудничество недавно получило дальнейшее развитие: аптечный бренд «Планета Здоровья» выступил среди партнеров-участников нового проекта Юлии Высоцкой и ее «Невинного клуба» – лекции «Перезагрузка». Это мероприятие – своего рода «энергетический коктейль» на основе радости, вкуса к жизни и правильной мотивации. В центре лектория – живое общение с аудиторией о по-

лезном питании, спорте и о здоровом образе жизни как таковом, а также о разумном и обоснованном подходе к нему.

Юлия Высоцкая нашла в своем плотном графике время ответить на несколько вопросов редакции журнала «Планета Здоровья», которые мы с благодарностью публикуем.





– Юлия, когда начинаешь ближе знакомиться с вашей деятельностью, первое, что бросается в глаза и приятно поражает, это ошеломляющее количество проектов, которые вы инспирируете, начинаете, завершаете, возобновляете, – и все с неизменной энергией и реально видимым желанием действовать. Вопрос, возможно, набивший вам оскомину, но актуальный для аудитории нашего журнала – как вас на все хватает, как вам удастся найти на все это время и здоровье? Вы как-то обронили фразу, что «энергия генерирует энергию», – может, в этом все дело?

– Я мало времени трачу на социальные сети, меня нет в «Фейсбуке», «Одноклассниках», «Вконтакте», моя официальная страничка есть лишь в Instagram – @juliavysotskayaofficial. Тут есть экономия времени, еще у меня очень сильная команда помощников, без них я бы точно ничего не успела, и – да – энергия генерирует энергию. Я давно заметила: чем больше делаешь, тем больше успеваешь. Как только останавливаешься и задумываешься: «Как все это успеть?!» – тут и начинается коллапс, а если просто идти вперед, то все образуется само собой. Я люблю работать, люблю сам процесс. Меня, конечно, интересует результат, но про-



цесс меня интересует больше. Мне кажется, без работы жизнь очень скучна.

– Наверное, нет смысла спрашивать вас о содержании проекта «Перезагрузка» – основные секреты вы открываете на самих мероприятиях. Но все же, специально для читателей «Планеты Здоровья», расскажите о сути проекта. Как вы пришли к пониманию необходимости этих выступлений? Как у вас появилась идея лектория?

– «Перезагрузка» – детище «Невинного клуба». Живого общения все меньше, а мне хотелось найти единомышленников, с которыми можно делиться своими

открытиями и совершать вместе новые.

Мы сформировали программы, которые содержат самую актуальную и проверенную информацию о том, что больше всего влияет на качество нашей жизни: здоровье, жизнерадостность и интеллектуальное развитие. Собран огромный пласт материала по правильному питанию и осознанному отношению к спорту – все наши открытия и мнения дружественных, проверенных экспертов собраны воедино в «Перезагрузке». Это же очень важно – увидеть общую картину, все взаимосвязи.

Для нас лекторий – это не просто «вы сидите – я рассказываю», это возможность для встречи с

единомышленниками, праздника. Поэтому наша первая лекция – как и все последующие – включала в себя демонстрационные активности от компаний-партнеров, которым близки наши подходы к поддержанию здоровья, которые активны в своей исследовательской и социальной деятельности.

– Понятие «здоровый образ жизни» для вас – простое или сложное? Монолитное и цельное или составное, дробное? Из чего собирается счастливая жизнь, на ваш взгляд?

– Цельное, и я осознаю, что это не цель, а процесс, ежеднев-



ная работа, и главное в этой работе – дисциплина и чувство меры. А счастье... Муж любит повторять поговорку: «Счастье не иметь что хочешь, а хотеть, что имеешь». Это тренируемый навык.

– Последний вопрос – традиционный, мы задаем его каждому гостю. Как вы протрактовали бы словосочетание «Планета Здоровья»? Что для вас значит «Планета Здоровья»?

– Как там у Экзюпери? «Есть такое твердое правило: встал поутру, умылся, привел себя в порядок – и сразу же приведи в порядок свою планету»!

Мы много слышим о какой-то абстрактной заботе о своем здоровье. Ребята, а мы себя-то любим? А заботимся ли мы о том, чтобы через 30 лет здоровья хватало так же себе самим нравиться и радоваться жизни? У Винни-Пуха есть друг Пятачок, о котором тот заботится. Вот мы и должны стать себе другом, которого мы любим и нежно оберегаем. Кратковременный отрыв на воздушном шарике за медом возможен, конечно, но потом – обратно на землю, на планету, за здоровьем, заботой и любовью к самим себе.



Витамины, минералы и растения

Природа одарила Вас **красотой...**

Nature's Bounty поможет ее **сохранить!**



Таблетки «Гидролизированный коллаген с витамином С» (Hydrolyzed Collagen with Vitamin C) СГР №RU.77.99.11.003.E.003407.04.14 от 02.04.2014 г

www.naturesbounty.ru

8 (800) 100 19 71

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ВСЕХ: ЧТО ВЫБРАТЬ

Витамины входят в состав более 100 ферментов, запускающих огромное число реакций, способствуют поддержанию защитных сил организма, повышают его устойчивость к действию различных факторов окружающей среды, помогают приспосабливаться к ухудшающейся экологической обстановке, одним словом, делают наш организм более устойчивым к болезням. Сегодня информации о витаминах – масса, и в этом «море» бывает трудно ориентироваться. О вариантах оптимального выбора витаминов мы беседуем с Ириной Зайкаловой, заведующей отделением неотложной помощи.



Ирина ЗАЙКАЛОВА,
заведующая отделением
неотложной помощи

– Начнем с простого: можно ли обеспечить свой организм витаминами в достаточной мере, питаясь только овощами и фруктами?

– Для трезво мыслящего человека очевидно – необходимые для организма вещества и микроэлементы невозможно получать только с пищей.

Например, чтобы обеспечить организм витамином С в достаточном количестве, необходимо ежедневно съедать 7 килограммов белокочанной капусты или 600 г лимонов с кожурой или выпивать 15 стаканов свежевыжатого яблочного сока. Согласитесь, это вряд ли возможно. При этом для полноценной жизни человека витамины и минералы необходимы в достаточных количествах. Без них наш организм ослабнет, а некоторые органы даже перестанут работать в полную силу – все потому, что эти микроэлементы участвуют во множестве значимых для жизни процессов и играют важнейшую роль в обмене веществ.

– С этим понятно. Но как ориентироваться в огромном количестве витаминных комплексов, которые сегодня предлагает фармацевтический рынок?

– Действительно, для многих это реальная проблема. Человек, понимающий важность приема витаминов, часто не имеет о них достаточной информации. И одна из причин – как раз в том, что сегодня

в аптеках можно увидеть огромное количество витаминов и витаминно-минеральных комплексов, список наименований которых увеличивается с каждым днем. Как показало наше недавнее исследование, люди просто тонут в этом «море» аптечных предложений.

– Можете ли вы рассказать подробнее о результатах исследования?

– Нами было проведено анкетирование покупателей одной из крупных аптечных сетей с целью выявления осознанности выбора витаминов. Оказалось, что подавляющее большинство людей, принимающих витамины, не считают нужным обращаться к врачу за их подбором, мотивируя это тем, что витаминно-минеральные комплексы не являются лекарством и отпускаются без рецепта врача. Проблемой также является то, что часто для всей семьи приобретаются совершенно одинаковые витамины, исключением являются лишь маленькие дети. При покупке витаминов люди не учитывают возраст, пол, особенности организма – а ведь это важно.

Опрос показал: витамины часто приобретаются по советам знакомых, по рекомендациям в интернете, или же люди надеются на исполнение рекламных обещаний. Зачастую толчком к приобретению витаминов является появление выраженных симптомов, свидетельствующих о проблемах со здоровьем: частые простудные заболевания, выпадение волос, переломы, сонливость, слабость и т. д.

– Получается, можно сказать, что многие люди принимают витамины хаотично и бесконтрольно?

– Так и есть. Кстати, опрошенные отмечали, что даже при систематическом посещении терапевтов и педиатров им не всегда назначают витамины. Особо остро эта проблема стоит для семей, имеющих детей старше 3-х лет.

Отсутствие целенаправленного медицинского сопровождения приема витаминов и минералов побуждает родителей не только самостоятельно выбирать витаминные комплексы, но даже определять продолжительность и периодичность их приема. Нередки случаи одновременного приема нескольких комплексов. Все это, несомненно, ведет не к самому лучшему результату. Треть опрошенных нами людей вообще не считает необходимым прием витаминов; при этом указывались следующие причины отказа от витаминов: отсутствие видимого (желаемого) результата, неэффективность дешевых витаминов и невозможность приобретения дорогих, замена витаминов правильным питанием, здоровым образом жизни.

– Проводя анкетирование, вы ставили перед собой какую-то практическую цель? Ведь исследование наверняка дало богатый опыт и массу актуальной информации.

– Конечно! Проанализировав мнение покупателей, ассортимент

витамино-минеральных комплексов, представленных в аптеках, мы выделили критерии наиболее эффективных комплексов в современных социальных условиях. Это средний ценовой диапазон, четкое выделение целевой группы людей, сбалансированность состава, доступность и понятность информации для покупателя. Одним из таких препаратов является серия «Витамино-минеральных комплексов Verrum Vit от А до Zn», предназначенных для людей разных групп. Это принципиальный момент, ведь потребности в полезных веществах у людей разного возраста заметно отличаются. Прием сбалансированного «Витамино-минерального комплекса Verrum Vit от А до Zn» поможет восполнить недостаток именно тех витаминов и минералов, которые особенно важны в определенном возрасте.

– В заключение беседы просим рассказать, по каким возрастам дифференцируется выбранный по итогам исследования комплекс?

– Производителями разработано четкое и понятное для потребителя назначение препарата для определенных групп: для детей от 3 до 7 лет; для детей 7–14 лет; для мужчин; для женщин; 45+. Повторюсь, очень важно принимать именно тот сбалансированный состав, который подходит для вашего пола и возраста. Кроме дифференцированных составов, в линию «От А до Zn» входит отдельный витаминно-минеральный комплекс, применяемый при диабете. Прием сбалансированных комплексов поможет восполнить недостаток именно тех витаминов и минералов, которые подходят в качестве дополнения к основной терапии этого непростого заболевания. Комплекс выпускается в капсулах, с минимальным количеством вспомогательных компонентов и вкусовых добавок.



«Витамино-минеральный комплекс Verrum Vit от А до Zn» группы В



«Витамино-минеральный комплекс Verrum Vit от А до Zn» для детей 7–14 лет



«Витамино-минеральный комплекс Verrum Vit от А до Zn» для мужчин



«Витамино-минеральный комплекс Verrum Vit от А до Zn» для женщин



«Витамино-минеральный комплекс Verrum Vit от А до Zn» 45+

Dr. DENTE: ЗДОРОВЬЕ УЛЫБКИ

Древние китайцы говорили: «Человек без улыбки на лице не должен выходить на улицу». Улыбка – универсальный признак счастья, добрых намерений и похвалы, понятный во всем мире, известный во всех культурах. Улыбаясь, мы поднимаем настроение себе и окружающим – конечно, если наши зубы красивы и здоровы. «Планета Здоровья» беседует с врачом-стоматологом Алексеем Емельяновым о гигиене полости рта и выборе средств ухода за зубами.



Алексей ЕМЕЛЬЯНОВ,
врач-стоматолог

– Алексей, что самое важное для поддержания здоровья зубов?

– Как профессиональный стоматолог, могу смело утверждать, что здоровье ваших зубов и десен напрямую зависит от правильной гигиены полости рта. Значение ежедневных гигиенических процедур сложно переоценить. К сожалению, многие не задумываются об этом и, как результат,

расплачиваются потерей зубов – в том числе и в молодом возрасте.

– Что врачи понимают под гигиеной зубов и полости рта?

– Гигиена полости рта – это комплексное мероприятие, включающее в себя и ежедневную двукратную чистку зубов, и посещение стоматолога как минимум раз в год. Для поддержания зубов и десен в здоровом состоянии необходимо своевременно удалять зубные отложения, густой налет на языке, важна и очистка межзубных промежутков.

Обычно все это делается в домашних условиях с помощью зубной щетки и пасты. Но если мы занимаемся этим не регулярно или не слишком тщательно, образуется зубной камень, который можно убрать уже только с помощью стоматолога.

– В нашем распоряжении сегодня множество видов средств гигиены. Но основными все же являются обычные зубные щетки и зубные пасты. Может ли современная аптека пред-

ложить покупателям что-то принципиально новое?

– Современные аптеки сегодня предлагают новейшие звуковые и ультразвуковые щетки, в которые встроен генератор высоких частот, создающий колебательные волны. Таким образом, чистка зубов происходит не просто за счет механического выметания остатков пищи, но также под воздействием акустических колебаний, что делает процедуру чистки более бережной и щадящей. Щетка сочетает вибрационное действие с мягкой пульсацией – так достигается глубокий объемный чистящий эффект. Пульсирующие движения размягчают налет, а размахивающие легко и быстро его удаляют. Ворсинки, совершающие микродвижения с частотой от 30 тысяч до 10 миллионов колебаний в минуту, не только участвуют в чистке зубов, но и тщательно массируют десны, усиливая циркуляцию крови.

– Один из самых, наверное, частых вопросов стоматологу: какая зубная паста лучше?

– Однозначно та, что соответствует потребностям человека и подходит ему по индивидуальным показаниям. Еще совсем недавно основной задачей зубной пасты была помощь щетке в очистке зубов от налета.

Современные производители гигиенических средств расширили ее функционал и предлагают специальные лечебные пасты – как комплексного воздействия, так и для решения конкретных проблем. Сегодня можно приобрести пасту не только для профилактики кариеса, но и от кровоточивости десен, против образования зубного камня и налета курильщика, для свежести дыхания или восстановления pH-баланса полости рта и для многого другого.

– Среди многообразия зубных паст сейчас в продаже появилась новая линейка Dr. Dente. Что вы можете сказать об этой новинке?

– Продукты этой линии вполне отвечают современным требованиям врачей-стоматологов. В сочетании с доступной ценой это хорошее



решение для самого широкого круга покупателей.

Продукция линейки представлена во взрослом и детском вариантах, изготовлена на основе диоксида кремния – мягкого мелкодисперсного вещества, не повреждающего эмаль при чистке зубов.

Профилактическая паста Dr. Dente Multi Action – это ультракомплекс полезных минералов и соединений. Среди них – цитрат и нитрат калия, которые ответственны за блокировку чувствительности зубов к горячему, холодному,

сладкому и кислому. Сочетание папаина и поливинилпирролидона расщепляет налет даже в труднодоступных местах, а кальций лактат регулирует фосфорно-кальциевый обмен, восполняет дефицит ионов кальция в ротовой полости, оказывает противовоспалительное действие.

Также в состав пасты Multi Action входит гидроксиапатит, стимулирующий образование костной зубной ткани.

– Есть ли в линейке Dr. Dente специальные пасты, например, для отбеливания?

– Паста для отбеливания называется Dr. Dente Whitening.

В ней содержится дикальций-фосфат дигидрат, который регулирует pH и выполняет минерализующую функцию за счет ионов кальция и фосфора. Экстракт лимона отвечает за отбеливание, а монофторфосфат натрия добавляет антикариесных свойств. Кроме того, в серии представлены пасты Dr. Dente Sensitive и Dr. Dente Ca-Bio. Первая сочетает возможности пасты Multi Action с комплексом экстрактов – шалфей, ромашка, календула, тысячелистник. Экстракты оказывают направленное защитное, успокаивающее и общеукрепляющее действие на десны и слизистую рта, освежают ротовую полость.



А паста Са-Вю к мощной формуле ультракомплекса добавляет экстракт шиповника и натрия бикарбонат, который обладает отбеливающим эффектом, вызывает гибель микробов, из-за которых возникает кариес, а также оказывает антисептическое действие.

– О чем еще нужно помнить людям, заботящимся о красоте и здоровье улыбки?

– Гигиена полости рта важна не только в качестве профилактики кариеса, но и для свободного, комфортного общения с окружающими.

Желтые, с налетом зубы и неприятные запахи изо рта никого не сделают привлекательным. А такие процедуры эстетической стоматологии, как отбеливание зубов или установка виниров (фарфоровых или композитных пластинок, которые закрепляются на передней поверхности зубов), не будут иметь смысла без соблю-

дения элементарных правил гигиены.

Для сохранения здоровья зубов очень важна регулярная реминерализующая терапия, т.е. насыщение эмали и дентина зуба минеральными компонентами. Ведь пока кариес находится в стадии пятна, можно и нужно предотвратить образование полости.

Существуют самые разнообразные витаминные комплексы, в том числе и специальные для женщин и детей.

В аптечном ассортименте есть замечательные кальцийсодержащие гели, которые вы можете самостоятельно наносить с помощью зубной щетки на чистые зубы.

Цель такой процедуры – укрепить зубную эмаль, насытить микроэлементами дентин зуба и предотвратить внеплановый поход к стоматологу.

**ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ
ОЧЕНЬ ВАЖНА
РЕГУЛЯРНАЯ
РЕМИНЕРАЛИЗУЮЩАЯ
ТЕРАПИЯ –
НАСЫЩЕНИЕ ЭМАЛИ
И ДЕНТИНА ЗУБА
МИНЕРАЛЬНЫМИ
КОМПОНЕНТАМИ**

– Отдельное место на полке в аптеке и дома занимают детские пасты. У малыша должна быть своя паста – вкусная и полезная. Как представлен детский сегмент в линии Dr. Dente?

– Это три пасты, дифференцированные по признаку возраста, плюс одна семейная. Все детские пасты максимально сбалансированы по составу, сделаны без красителей и фтора, содержат комплексы экстрактов, помогающие активным соединениям эффективно и безопасно очищать полость рта и зубы. Возрастное разграничение детских паст следующее: 0–3, 3–8, 8+.

Паста Dr. Dente Family богата D-пантенолом, поддерживающим иммунитет слизистой полости рта, а также витаминами С, В₁, В₂, РР, кальцием, фосфором и железом.

В целом, пасты Dr. Dente благодаря содержанию экстрактов лекарственных трав, минеральной соли, антисептиков уменьшают кровоточивость десен, способствуют их укреплению, оказывают вяжущее действие и уничтожают вредоносные микробы.

Желаю вам здоровья и красивых улыбок!





УДАЛЯЕТ до 100% БОЛЬШЕ НАЛЕТА

И УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ ДЕСЕН*

ЖДЕМ ВАС В АПТЕКАХ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»** ПО АДРЕСАМ:

г. ПЕРМЬ

ул. Вильямса, 8а
ул. Дружбы, 30
Екатерининская, 88
Комсомольский пр-т, 1
Комсомольский пр-т, 47

Комсомольский пр-т, 65
ул. Ленина, 36
ул. Муромская, 16
ул. Революции, 6

г. БЕРЕЗНИКИ

ул. Пятилетки, 40



* по сравнению с мануальной щеткой

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

ПОГОВОРИМ О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ

Женское здоровье – это не только гинекология, но и множество других направлений медицины. Ведь счастье женщины – в материнстве, в гармоничных отношениях, в красоте и уверенности в себе. Это самое ценное, что есть у каждой представительницы прекрасной половины человечества. И самая главная цель любой настоящей женщины – сберечь его. Как это лучше сделать? Информация – в нашей беседе с акушером-гинекологом Марией Васильевой.



Мария ВАСИЛЬЕВА,
акушер-гинеколог

– Здоровый образ жизни для женщины – это залог безупречного внешнего вида, хорошего настроения и боевого духа. Только в прекрасном здравии представительница слабого пола чувствует себя счастливой, безупречной, легкой и возвышенной. Но как добиться такого результата?

– Давайте ответим на вопрос – какую цель ставит перед собой человек, ведя здоровый образ жизни? Скорее всего, ответ будет таков: прожить до глубокой старости, сохранив при этом ясность мыслей и здравый рассудок. Добиться этого можно, соблюдая основные правила здорового образа жизни. То есть правильно питаться, заниматься физкультурой, следить за состоянием нервной системы, отказаться от вредных привычек, получать удовольствие от плодотворного труда.

Говоря о здоровом образе жизни, хочется подчеркнуть его огромную значимость для женского здоровья. Немного перефразировав всем известную фразу, скажу, что женское здоровье – это здоровье будущего человечества. Ведь во многом от женщины зависит насколько будет здоров ее ребенок, какую генетику он передаст своим детям, а те своим.

– То есть чем раньше девушка задумается об этих вещах и о своей роли в обществе, тем лучше?

– Конечно! Основа здорового образа жизни женщины должна закладываться еще с детских лет.

Для правильного развития и формирования репродуктивных возможностей женщины в детском возрасте необходимо исключить негативные факторы воздействия.

Среди них психоэмоциональные стрессы и переживания, воздействие вредных лекарственных веществ (так, например, нельзя применять сильнодействующие антибиотики, успокаивающие средства без предписания врача).

Конечно же, необходимо полностью исключить алкоголь, никотин, наркотические средства; избегать длительного действия вредных химических веществ (лаков, красок и т. д.).

Следует отметить, что для полноценного формирования репродуктивной системы необходимо полноценное питание со сбалансированным содержанием белков, жиров и углеводов.



– Что стоит ограничить в питании или, может быть, исключить вообще?

– От того, что женщина ест, зависит не только ее внутреннее самочувствие, но и внешний вид. Например, жиры и лишние калории только портят некогда безупречную фигуру, а свободные радикалы ускоряют естественный процесс старения дермы. Этих ингредиентов в суточном рационе быть не должно, а вся пища должна попадать под определение «полезной пищи». Лучше снизить до минимума употребление нездоровой пищи, такой как чипсы, газированные напитки, продукты, содержащие большое количество соли и красителей.

– Полноценное здоровое питание – что в него входит?

– В дневном меню обязательно присутствие полезных жиров, цельных злаков, сырых фруктов и овощей, постных сортов мяса и обезжиренной молочной продукции. Кроме того, приветствуются бобовые и легкоусвояемые углеводы в кашах, витамины в свежих соках и ненасыщенные жирные кислоты в дарах моря. Питание должно быть сбалансированным, дробным, не менее 5–6 раз в день, а в органах пищеварения после ка-

ждой трапезы обязано присутствовать чувство легкого голода. Также важно урегулировать водный обмен, который напрямую связан с состоянием кожных покровов. Желательно употреблять чистую питьевую воду без добавления сахара, кислот и других веществ.

– Вы говорили о важности для формирования женского организма психологических и эмоциональных факторов. На что нужно обратить внимание в этой сфере?

– Да, в юношеском возрасте огромное влияние на половую систему формирующейся женщины оказывает психоэмоциональное состояние, частые изменения ко-

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

- правильно и полноценно питаться;
- 2 раза в год (осенью и весной) профилактически принимать комплексные поливитамины, желательны препараты фитотерапии или настои лекарственных трав, ягод (шиповник, брусника, калина);
- минимум 1 раз в год посещать врача-гинеколога;
- постоянно применять индивидуально подобранный метод контрацепции;
- максимально ограничить прием алкоголя, никотина, сильнодействующих лекарственных препаратов

торого характерны в этом периоде вследствие не налаженной гормональной составляющей организма. Поэтому очень важно понимание со стороны близких. В этом периоде можно довольно эффективно использовать средства фитотерапии – травяные сборы помогут как успокоительные средства и как регуляторы менструального цикла в период его установления. Для женской нервной системы очень



КАК УЛУЧШИТЬ
ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ
ЗДОРОВЬЯ

- исключить монодиеты из повседневного рациона;
- избегать перекусов и питания в фастфудах;
- исключить поздние ужины;
- избегать депрессивных состояний;
- спать не менее 7 часов в сутки;
- не рекомендуется резко набирать вес



важен распорядок дня. Чрезмерные физические нагрузки и хронический недосып при беременности могут привести к нарушениям в репродуктивной системе.

Чтобы своевременно избежать проблем, рекомендуется регулярно посещать участкового гинеколога, проходить в целях профилактики УЗИ и маммографию, обеспечивать домашний контроль за своим женским здоровьем. В последнем случае речь идет о пальпации груди во время вечернего туалета для обнаружения уплотнений молочных желез и формирования патогенных новообразований. В отдельных клинических картинах женщине для поддержания гормонального фона или в целях контрацепции рекомендовано принимать синтетические гормоны. Стоит с осторожностью относиться к таким назначениям, поскольку побочные явления и противопоказания никто не отменял.

– Что еще важно для женского здоровья в репродуктивный период?

– Безусловно, соблюдение основных гигиенических мероприятий, так как значительно повышается риск воспалительных заболеваний половых органов. В связи с началом половой жизни важно совместно с врачом-гинекологом по-

добрать вид контрацепции. Важно помнить, что о своем здоровье нужно непременно заботиться самой, и не от случая к случаю, а постоянно.

Приветствуется спорт. При этом вовсе необязательно выбирать профессиональные спортивные тренировки изо дня в день, вполне достаточно умеренной нагрузки, представленной бегом по утрам, плаванием, танцами, ездой на велосипеде, фитнесом, ЛФК.

Здесь важна систематичность, поэтому важно не прекращать свои тренировки, ссылаясь на плохое самочувствие и повышенную занятость. Если времени на регулярные походы в тренажерный зал не хватает, можно выбрать для себя домашние тренировки и проводить их себе в радость.

Не забывайте о витаминах, которые помогут сохранить и поддерживать красоту и здоровье. Рекомендую обратить внимание на комплекс Vitamins Women, который можно приобрести в аптеках.

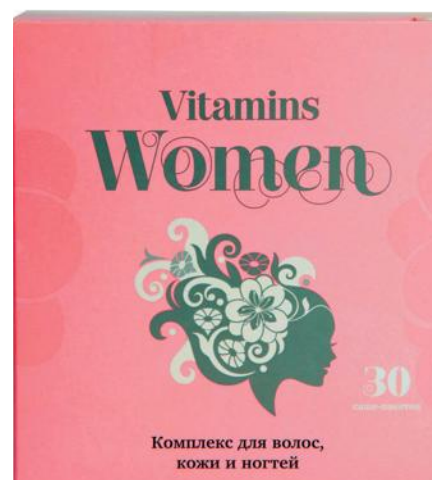
В его составе – биотины и микроэлементы цинка, меди, селена. Комплекс является важным источником аминокислот, таких как L-метионин и цистин. Серосодержащая аминокислота цистин – одно из самых важных химических соединений, препятствующих процес-

сам старения организма. А L-метионин ответственен за синтез холина и адреналина, улучшение функции печени, обладает умеренным антидепрессивным действием.

Vitamins Women отлично подойдет в качестве дополнительного источника витаминов А, С, Е и группы В (В₁, В₂, В₅, В₆, В₉, РР).

В заключение могу сказать, что здоровый образ жизни для женщин – это элементарные правила, которые помогут оставаться красивой и жизнерадостной, стройной и здоровой. Это очень важно не только для личного счастья, но также для счастья всех окружающих людей.

Будьте здоровы!



Витаминный комплекс
для женщин Vitamins Women

ЗАБОТЬСЯ О ТОМ, ЧТО ДЕЛАЕТ ТЕБЯ ЖЕНЩИНОЙ



МОДЕЛЬ
ВОЛОНТЕР
МАМА
— В ОДНОМ ТЕЛЕ —

ПРОВЕРЕННОЕ СРЕДСТВО ОТ МОЛОЧНИЦЫ



ООО «ПФАЙЗЕР», 123112, МОСКВА, ПРЕСНЕНСКАЯ НАБ., Д.10, БЦ «БАШНЯ НА НАБЕРЕЖНОЙ», БЛОК С, ТЕЛ.: +7 (495) 287-50-00, ФАКС: +7 (495) 287-53-00. РЕГИСТРАЦИОННОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ПРЕПАРАТА ДИФЛЮКАН 150 МГ П N 013546\02. PP-DIF-RUS-0125

ДИФЛЮКАН 150 МГ. ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КРУГЛЫЙ ГОД, В СЕЗОН ЛЮБОЙ – ЦЕТРИН СО МНОЙ!



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



Регистрационный номер: П № 013283/01

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИБУКЛИН®

ПРОТИВ ЖАРА И БОЛИ БЫСТРО И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНО!



ДЕЙСТВИЕ

ПАРАЦЕТАМОЛ

+

ИБУПРОФЕН



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ
ЖАР
ОЗНОБ
БОЛИ
В МЫШЦАХ
БОЛИ
В СУСТАВАХ

ВРЕМЯ

**ПОМОГАЕТ УСТРАНИТЬ
ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ И ГРИППА:**

- ТЕМПЕРАТУРУ, ОЗНОБ
- ГОЛОВНУЮ БОЛЬ, ЛОМОТУ В ТЕЛЕ
- БОЛЬ В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ

- Быстрое и продолжительное* жаропонижающее действие**
- Обезболивающий и противовоспалительный эффект**
- Два компонента, объединенные в таблетке, усиливают действие друг друга****

БОЛЬ В ШЕЕ. ПРИЧИНЫ, ДИАГНОСТИКА, ЛЕЧЕНИЕ

Любая боль сигнализирует о том, что с организмом что-то не так. Главное в этой ситуации – суметь обнаружить источник сигнала. Боль в шее может быть как следствием банальной усталости, так и симптомом серьезного недуга. Редакция журнала «Планета Здоровья» обратилась к врачу-неврологу, мануальному терапевту, рефлексотерапевту Ольге Пепеляевой за консультацией по этой важной проблеме.



Ольга ПЕПЕЛЯЕВА,
врач-невролог, мануальный
терапевт, рефлексотерапевт

– Насколько часто в клинической практике врача встречается шейная боль?

– Думаю, симптомы боли в шее знакомы практически каждому – тянет мышцы, скованность, невозможность наклонить и повернуть голову, а чтобы посмотреть в сторону, нужно повернуться всем корпусом. Около 70 % взрослых лю-

дей в течение жизни отмечают такие проблемы. Кроме того, с возрастом частота боли в шейном отделе увеличивается, чаще болью этой локализации страдают женщины.

В большинстве случаев боль в шее не связана с серьезной проблемой и заканчивается полным выздоровлением, но в 10 % наблюдений такая боль носит хронический характер, что требует длительного лечения.

– Почему вообще может болеть шея?

– Боль может быть следствием растяжения связок шеи, плохой осанки, бывает спровоцирована неловким движением, переохлаждением, длительным вынужденным положением головы и шеи, перенапряжением шейных мышц и блокированием фасеточных суставов.

Например, причиной может быть банальное переохлаждение, у офисных работников – неправильно размещенный монитор компьютера, многие люди спят в неудобной позе.

В развитии боли шейного отдела часто повинны травмы, в том

ИСТОЧНИКИ БОЛИ В ШЕЙНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА:

- фасеточные (межпозвоночные) суставы, фиброзное кольцо, связки и другие анатомические образования позвоночного столба;
- мышцы и сухожилия;
- корешки и нервные стволы;
- позвоночные артерии

числе хлыстовые (форсированное резкое разгибание с последующим резким сгибанием и наоборот).

Наиболее распространена неспецифическая, «механическая», боль, реже – посттравматическая боль или корешковая. Осмотр, анализ жалоб, анамнеза, нейроортопедическое и неврологическое обследование позволяют определить основной источник боли и назначить обследование и лечение.

– Чем снять болевые ощущения в шейном отделе? Что предпринимают врачи для лечения хронических проявлений этой боли?

– При лечении острой боли используются нестероидные противовоспалительные препараты, миорелаксанты, витамины группы В, хондропротекторы, сосудистые препараты. При их неэффективности используют блокады местных анестетиков и глюкокортикоидов.

При хронической боли показано назначение антидепрессантов и антиконвульсантов, применяются психотерапия, лечебная гимнастика, мануальная терапия. Если консервативное лечение неэффективно, принимается решение о хирургическом вмешательстве. В остром периоде при интенсивной боли и компрессионных синдромах показана кратковременная иммобилизация шейного отдела, предпочтительнее с использованием индивидуально подобранной шины Шанца.

– Какое место занимают в лечении физические упражнения и процедуры?

– Особенно они важны в подострой и хронической фазе. Это лечебная гимнастика, массаж. Показаны медленные упражнения, следует избегать быстрых вращательных движений головой, пере-

напряжения шейных мышц. Традиционно применяют физиотерапевтическое лечение, иглорефлексотерапию, чрескожную электростимуляцию, ультразвуковые методы (включая ударно-волновую терапию).

– Что можно посоветовать здоровым людям, чтобы избежать неприятностей с шейным отделом позвоночника?

– Профилактика боли в шее сводится к избеганию длительных неудобных фиксированных положений головы, важна эргономичная организация рабочего места, избегание вибрации и резких движений, передающихся с рук на шею, чередование периодов труда и отдыха, гимнастика в медленном режиме. Хорошим простым методом лечения и профилактики является использование ортопедических подушек, которые подбирают строго индивидуально – в специальных салонах.

Среди медтехники, доступной в аптеках и ортосалонах, можно порекомендовать массажеры – они помогают снять ежедневную нагрузку с шеи, устранить мышечные спазмы, улучшают циркуляцию крови в тканях.

ПРИЧИНЫ БОЛИ В ШЕЕ:

- спондилез и спондилоартроз;
- грыжа межпозвоночного диска;
- переломы позвоночника вследствие остеопороза;
- стеноз (сужение) позвоночного канала;
- инфекционное поражение позвоночника (остеомиелит, абсцесс);
- опухолевое поражение шейного отдела позвоночника;
- хронические нагрузки на мышцы и сухожилия шеи;
- врожденные аномалии;
- заболевания соединительной ткани (наиболее часто – ревматоидный артрит);
- фибромиалгия, психогенная боль и др.

АДРЕСА ЦЕНТРОВ ОРТОПЕДИИ

Москва

- Фридриха Энгельса, 7/21

Екатеринбург

- Ленина пр., 24 / Вайнера, 8

Ижевск

- Пушкинская, 169

Казань

- Маршала Чуйкова, 69

Пермь

- Автозаводская, 82
- Баумана, 33
- Братьев Игнатовых, 2
- Веденеева, 31
- Дружбы, 30
- Комсомольский пр., 70
- Ленина, 90
- Маршала Рыбалко, 43
- Молдавская, 4
- Парковый пр., 15/6а
- Писарева, 10аа
- Солдатова, 28
- Хабаровская, 157, пом. 3
- ш. Космонавтов, 120/1

Челябинск

- Ленина пр., 67



Димексид гель при боли в спине и суставах

Боль – это неприятное и порой мучительное ощущение, сигнализирующее о неполадках в организме.

С одной стороны, боль играет положительную роль, показывая, что произошел «сбой» и являясь при этом определенным симптомом для установления того или иного заболевания. С другой стороны, при многих, особенно хронических, заболеваниях диагноз известен, а болевые ощущения носят в той или иной степени постоянный характер. Сюда можно отнести радикулит, остеоартроз, ревматоидный артрит, невралгию тройничного нерва и другие заболевания.

Их лечение может включать как лекарственные препараты для внутреннего применения, так и различные обезболивающие и противовоспалительные лекарственные препараты для наружного применения

К таким препаратам относится используемый во врачебной практике на протяжении нескольких десятков лет препарат Димексид в форме раствора. А сейчас в аптеках появилась новая и удобная его форма – гель Димексид. Димексид гель оказывает быстрое противовоспалительное и обезболивающее действие* и в отличие от раствора не требует приготовления в домашних условиях нужной концентрации, проведения длительных аппликаций с марлей и пищевой пленкой. Также гель не имеет резкого запаха и не оставляет следов на коже. У Димексида есть еще одно уникальное свойство, о котором знают врачи, – это свойство «проводника». При комбинированном применении Димексид гель повышает проницаемость кожи для других наружных лекарственных препаратов. Таким образом, достигается более быстрый и выраженный эффект. Особенно это актуально, если нужно достичь быстрого противовоспалительного и обезболивающего действия, а боль исходит из суставов и глубоких тканей спины. Дополнительную информацию по свойствам Димексид геля и возможности комбинированного применения с другими противовоспалительными и обезболивающими гелями вы можете получить у врача или сотрудника аптеки



* Согласно инструкции по применению.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НОВИГАН®

БЫСТРЕЕ* ИЗБАВЛЯЕТ ОТ СПАЗМА И БОЛИ



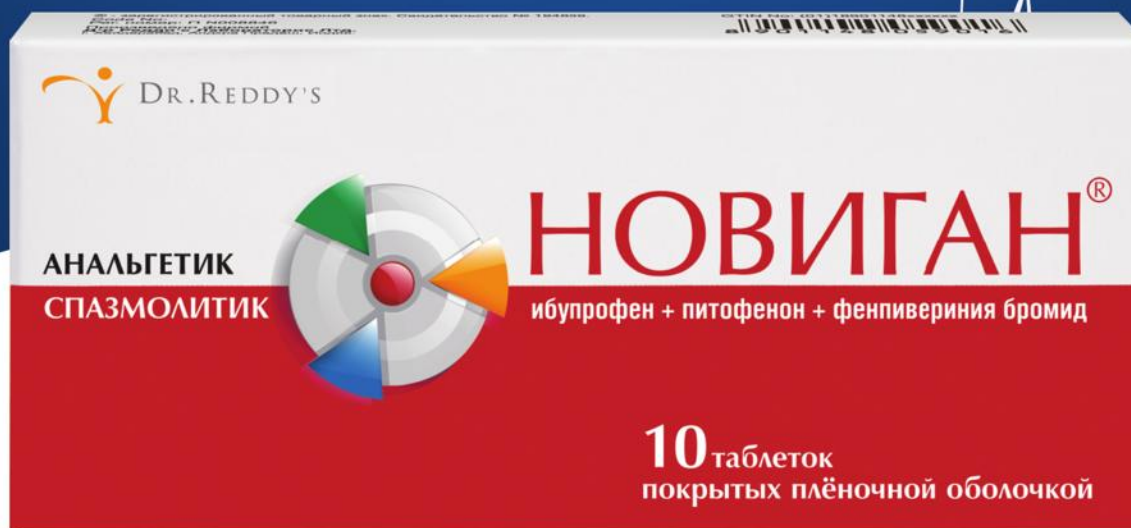
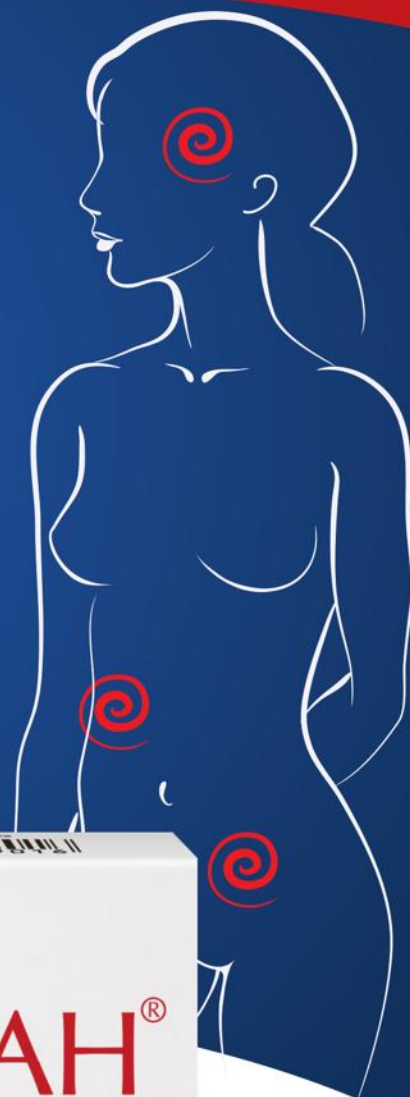
Головная боль



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.

ФЕСТИВАЛЬНЫЕ ИЗБРАННИЦЫ

Считается, что кино – это дело не женское. В самом деле, быть в курсе работы разных цехов кинопроизводства и направлять их под силу не каждому мужчине. А между тем фестивали каждый год приносят нам новые работы режиссеров-женщин, чьи картины иногда даже попадают в прокат. Среди них есть прославленные имена (во всяком случае, среди синефилов), есть и новенькие, но важно, что жизнь ни на секунду не останавливается, и это здорово.



Сергей ШОЛОХОВ,
кинокритик, режиссер,
телепродюсер, ведущий

Привет-привет, дорогие читатели и кинозрители!

Среди больших европейских фестивалей в прошлом году отличился Берлин, показав в конкурсе фильмы женщин-режиссеров, ставших классиками.

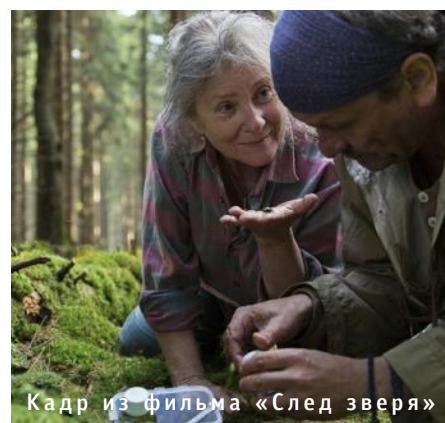
Это «След зверя» знаменитой Агнешки Холланд, которая прославилась фильмом «Полное затмение» про Рембо и Верлена, где одну из лучших своих ролей сыграл Леонардо ди Каприо (Рембо).

В триллере «След зверя» режиссер Холланд начинает повествование вполне тихо, в богом забытой деревушке, где живет с любимыми собаками пенсионерка, подрабатывающая в городке уроками английского. Но вот исчезают ее собаки, и пенсионерка начинает расследование. И тут Агнешка показывает такую удаль, которая не каждому мужчине будет по плечу (или вообще придет в голову). Обидчики собак будут повержены самым хитроумным способом, а томящиеся в неволе животные освобождены.

Другая режиссер-классик, Салли Поттер, которая открыла миру звезду Тильду Суинтон в фильме «Орландо», а также свела нашего Олега Янковского с Джонни Деппом в фильме «Человек, который плакал», представила в конкурсе фильм «Вечеринка», где хозяйка вечера в исполнении Кристин Скотт Томас («Английский пациент») принимает у себя гостей в



Агнешка Холланд



Кадр из фильма «След зверя»



Салли Поттер



Кадр из фильма «Орландо»

связи с назначением министром здравоохранения в теневом правительстве. У гостей оказываются сложные и вовсе не служебные отношения с таинственной Марианной, которая появится только в финале.

Не для «гендерной галочки», а по художественному праву сильного был включен в конкурс последнего Каннского кинофестиваля и трагифарс Софи Копполы «Роковое искушение», действие которого переносит нас в годы американской гражданской войны.

Фильм рассказывает нам историю раненого солдата, которого находит в лесополосе возле пан-

сиона для девиц одна из воспитанниц. На ее крик прибегают воспитательницы – Кирстен Данст и Николь Кидман. Увидев, что солдатик довольно привлекателен (Колин Фарелл), они решают подлечить его у себя в пансионе. Жизнь пансиона, как вы понимаете, сразу меняется, ведь в нем появляется красивый мужчина. На обед, куда зовут подлечившегося солдатика, все женщины надевают свои лучшие платья, а у кого есть и украшения. И он заводит сразу несколько интриг, признаваясь в любви одной, а ласкаясь с другой и со значением поглядывая на третью. Вообще, весь фильм не



Софи Коппола



Кадр из фильма «Роковое искушение»



Анна Меликян



Кадр из фильма «Звезда»

покидает чувство иронии к происходящему, что отличает авторский стиль Софи Копполы.

Самый крупный отечественный кинофестиваль «Кинотавр» тоже фиксирует уверенное участие женщин в кинопроцессе.

Правда, такого успеха, как у Анны Меликян («Звезда», 2014 – лучшая режиссура, «Про любовь», 2015 – лучший фильм), фильмы женщин-режиссеров не достигают, но по крайней мере громко заявляют о себе.

Так, в 2016 г. интересный фильм «После тебя» представила Анна Матисон, где главную роль сыграл ее муж Сергей Безруков. Фильм рассказывает историю звезды – соли-

ста балета Большого театра, которого увольняют из театра после того, как он срывает спектакль во время гастролей в Америке. Теперь он влачит довольно тусклое существование в Клину, где заведует студией имени себя и подрабатывает на корпоративах. Мы застаем его в тот момент, когда он решает поставить балет, который бы остался в истории. В Большом ему отказывают, но есть ведь еще Мариинский! И вот Безрукову звонит волшебник Гергиев, которому показали запись авторского исполнения Безруковым прекрасного танца.

А в этом году из 11 фильмов, снятых режиссерами-женщинами



Анна Матисон и Сергей Безруков





Ксения Зуева

и заявленных на конкурс, со слов программного директора Ситоры Алиевой, был отобран только один.

Это дебют Ксении Зуевой «Близкие» про жизнь обычной семьи из спального района, где взрослые муж и жена борются за жизнь, а их дети – подростки обоих полов – испытывают все «радости» искушений переходного возраста.

Среди заметных женских дебютов был и фильм, отобранный фестивалем «Окно в Европу» «Девушка с косой» режиссера Ольги По-

повой, в котором героиня путает атрибутику Нового года и Хэллоуина. Замечу, что Ольга продолжает семейные традиции, потому что ее матушка – известный режиссер Вера Сторожева, которая со своим фильмом «Небо. Самолет. Девушка» побывала в 2002 г. в конкурсе МКФ в Венеции.

Кстати, в нем снялась наша этуаль Рената Литвинова, которая тоже попробовала свои силы как режиссер в фильмах «Богиня: как я полюбила», «Последняя сказка Риты».

Фильмы прошли мимо международных кинофестивалей, но есть надежда, что новый фильм по пьесе Ренаты «Северный ветер» (этот спектакль сейчас идет в МХТ), над которым сейчас работает Литвинова и музыку к которому написал Земфира, будет событием и отечественной, и международной киножизни.

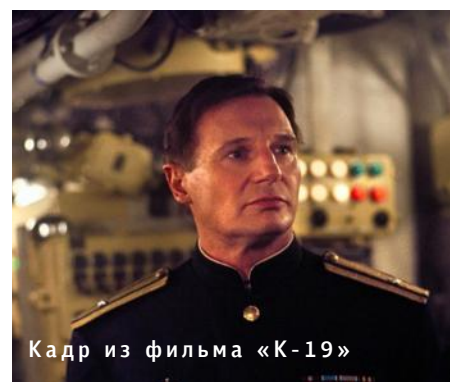
Что отличает женское кино от мужского? Пожалуй, оно все-таки более камерное, более психологическое, без аттракционов, без компьютерной графики. Хотя режиссеры-женщины снимают и большие проекты.

Например, Кэтрин Бигелоу в 2002 г. в Венеции показала настоящий блокбастер «К-19» про советскую атомную лодку, предотвратить атомный взрыв на которой

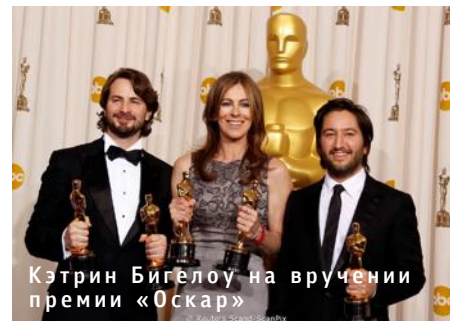
(и Третью мировую войну, соответственно) удалось доблестному капитану в исполнении Харрисона Форда, сыгравшего впервые в истории положительного русского парня. Не зная я режиссера лично, никогда бы не предположил, что он принадлежит к слабому полу.

В любом случае поздравляю вас с весной, дорогие женщины-режиссеры и зрительницы – читательницы «Планеты здоровья».

Пока-пока!



Кадр из фильма «К-19»



Кэтрин Бигелоу на вручении премии «Оскар»



Кадр из фильма «Последняя сказка Риты»



Рената Литвинова

ЖЕНЩИНЫ В ПОЭЗИИ: ТРИ ИМЕНИ НАВСКИДКУ

Весенний выпуск рубрики «Что читать» счастливо и неминуемо вывел нас на смежные с весной темы, а мартовский женский праздник не оставил шанса другим. Женская поэзия – особая страница в мировой литературе, это, как правило, очень личные и нежные (или даже грозные) тексты о тонкостях чувств, самоотверженности и любви. Вниманию читателя предлагаются три книги трех мудрых женщин, чьи стихи проверены временем и благосклонностью знатоков поэзии.

ВЕРА ПАВЛОВА

О Вере Павловой трудно рассказать с требуемой силой – призываешь все важные слова, готовишься их написать, а смотришь на ее стихи и думаешь: вот, читатель открыл книгу, прочел: «Я, Павлова Верка, сексуальная контрреволюционерка», закрыл книгу.

Как уверить читателя, что это – точно драгоценность? В ее стихах очень много не просто чувственности, а прямо-таки телесности, низа – но эта неприкрытая, всегда у Павловой счастливая и больная правда так переплетена с контекстом и бытием, так искусно проложена во временном отрезке «детство-отрочество-юность-зрелость-старость-смерть», что читатель верит безоговорочно в кредо Павловой: «У меня нет задачи исповедоваться. У меня задача – взять куски своей жизни и придать им гармоничную форму».

Читать: «Четвертый сон»; «Интимный дневник отличницы» (2000/2001).

Я их не помню. Я не помню рук,
которые с меня срывали платья,
а платья – помню. Помню, скольких мук
мне стоили забытые объятия,
как не пускала мама, как дитя
трагически глядело из манежа,
как падала, набойками частя,
в объятия вечера, и был он свежее-
заваренным настоем из дождя
вчерашнего и липовых липучек,
которые пятнали, не щадя,
наряд парадный, сексапильный, лучший
и ту скамью, где, истово скребя
ошметки краски, мокрая, шальная,
я говорила: «Я люблю тебя».
Кому – не помню. Для чего – не знаю.



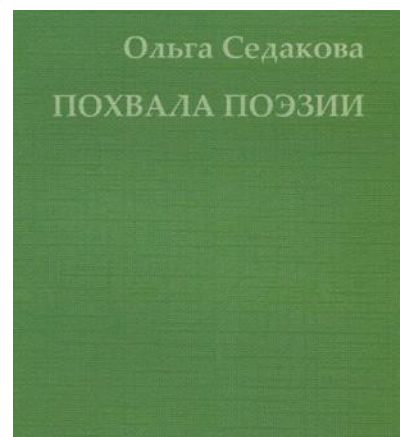
ОЛЬГА СЕДАКОВА

Ничего из работ Ольги Седаковой (а это не только стихи, но и проза, критика) не публиковалось в СССР до 1989 г. – они оценивались как «заумные», «религиозные», «книжные».

На рубеже XX–XXI вв. вышло наиболее полное издание творчества Седаковой – «Стихи. Проза». Ее стихи отличает тонкая, изобретательная организация формы, неподдельная современность и в то же время волшебная архаичность поэтического слова, глубина мысли, продумывающей все наиболее трудные вопросы человеческого существования. *«Поэзия – совсем не исключительное явление. Пластика, музыка, мысль говорят мне не меньше. Но каждое искусство работает со своим медиумом, и поэзия – с языком, приведенным в несколько неестественное для него положение, с языком, который движется под дирижерскую палочку совсем других, звуковых законов»*, – считает поэтесса.

В неизвестной высоте небесной,
там, где некого искать,
звезды движутся шеренгой тесной,
продолжая вовлекать –
словно лезвия, полозья
их сияния обнажены –
в то, что слышат прежде всякой просьбы,
прежде всякой тишины.

Читать: «Стихи. Проза» (2001);
«Стихи. Переводы.
Poetica. Moralia» (2010).



НИКА ТУРБИНА

Феномен поэтического гения Ники Турбиной изучали многие, но никто так и не смог объяснить, каким образом в столь юном возрасте девочке удавалось создавать настолько «взрослые» стихи, исполненные печалью, трагизмом, совершенно недетским мироощущением.

По образности, глубине, яркости ее поэзия не уступает поэзии признанных поэтов, которые были гораздо старше Ники, – первая книга Турбиной вышла в 9 лет. Стихи ее – разного возраста, в них – духовный мир девочки, подростка, девушки. Мир странный, сложный, недетский.

В 1985 г. в Венеции Нике вручили самую престижную поэтическую премию – «Золотого льва»,

которой до нее из советских поэтов была удостоена лишь Анна Ахматова. Ника тут же отколотила зверю лапы – правда ли он золотой? Лев оказался гипсовым.

Что останется после меня,
Добрый свет глаз или вечная тьма?
Леса ли ропот, шепот волны,
Или жестокая поступь войны?
Неужели я подожгу свой дом,
Сад, который с таким трудом
Рос на склоне заснеженных гор
Я растопчу, как трусливый вор?
Ужас, застывший в глазах людей
Будет вечной дорогой моей?
Оглянусь на прошедший день –
Правда там или злобы тень?
Каждый хочет оставить светлый след
Отчего же тогда столько черных бед?
Что останется после тебя,
Человечество, с этого дня?



Читать: «Судьба» (2017) – наиболее полное собрание сочинений.

ЖЕНЩИНЫ В МУЗЫКЕ. БЬОРК: ГЕНИАЛЬНОЕ ДИТЯ

Детство певицы было жутко хипповым: с трех лет она жила практически в коммуне, где все делали, что хотели, разрисовывали дом, не признавали дисциплину, носили браслеты и феньки, играли музыку и носились по лесам.

Бьорк родилась в самом сердце Исландии, Рейкьявике, папа был электрик, мама – учитель айкидо.

«Я с детства ходила на охоту, готовила на костре пойманную дичь и могла пропадать на дикой природе по несколько дней. Неудивительно, что моими первыми самостоятельными покупками стали палатка и спальный мешок», – говорит Бьорк.

Нечего и удивляться тому, что такой ребенок, обученный еще и музыкальной грамоте, изучивший к 11 годам фортепиано и флейту, в те же 11 выпустил первый альбом, который – о боже! – стал платиновым (правда, в Исландии).

Спустя три года, повзрослев, Бьорк «переходит» в одноименный «переходный» возраст, музыкально и стилистически мутируя в панка. Ее тогдашняя группа иронично называлась Spit and Snot («Слюни и сопли»).

Впрочем, буквально вскоре произошла еще одна метаморфоза, подчеркивающая широту интересов и формирование музыкального вкуса, – Бьорк собрала в 1979 г. группу Exodus, игравшую смесь пост-панка и джаз-фьюжна.

И все это в 14 лет!

Восьмидесятые годы отмечены множеством собранных групп, замужеством в 18, разводом в 19 и прочей атрибутикой молодого по-

рывистого организма: «Муж Бьорк, Тор Элдон, был панком, последний официальный бой-френд – звезда джангла, а вообще она всегда любила футболистов», – отмечают биографы.

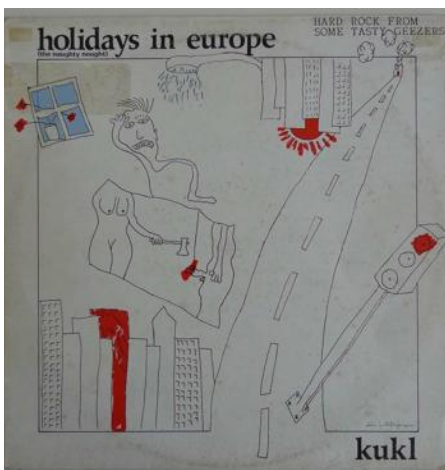
Сольная карьера, принесшая певице мировую популярность, началась спустя 16 лет после первых музыкальных опытов, хитом 1993 г. Human Behaviour – Бьорк было 27. Однако на альтернативной сцене она уже давно была среди апостолов, работая в широком диапазоне стилей: от электроники 808 State до поп-рока The Sugarcubes и би-бопа в Trío Guðmundar Ingólfssonar.





**BJÖRK –
BJÖRK (1977)**

Тот самый дебют: 10 треков, среди которых детские исландские песни, несколько каверов на The Beatles и авторская композиция «Johannes Kjarval». 7000 проданных пластинок в Исландии – это «платиновый» статус. Юное дарование замечают серьезные лейблы страны.



**KUKL – HOLIDAYS
IN EUROPE (1986)**

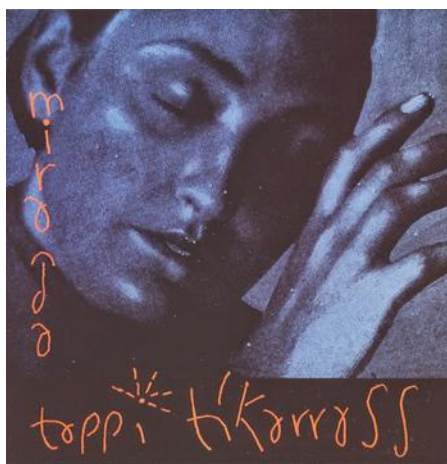
Третий и последний альбом анархо-панк-группы, собранной Бьорк.

Он записывался в 1984/85 годах, параллельно с рождением ребенка и разводом с первым мужем. Семейные дела, в общем, и явились причиной распада группы, начавшей набирать популярность.



**BJÖRK –
DEBUT (1993)**

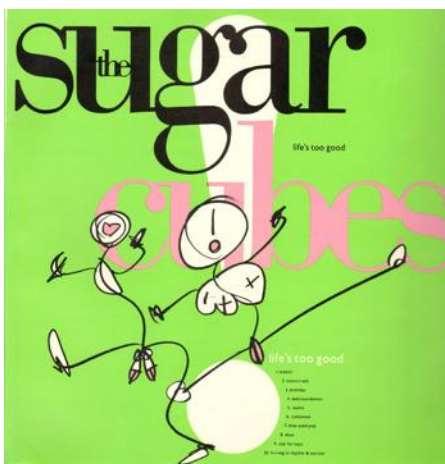
И вновь дебют, уже в сольной карьере. Работа стала альбомом года по версии New Musical Express и принесла Бьорк две награды BRIT Awards в номинациях «лучшая молодая певица» и «лучшая международная сольная артистка». Human Behaviour часто исполняется на бис.



**TAPPI TÍKARRASS –
MIRANDA (1983)**

После кратковременно существовавших Spit and Snot и Jam80 Бьорк и басист Exodus Якоб Магнуссон создали, пожалуй, наиболее известный коллектив «панковой ипосташи» певицы.

Их хватило на два полноценных альбома в два года и несколько скандальных концертных акций.



**THE SUGARCUBES –
LIFE'S TOO GOOD (1988)**

Первый альбом самой известной группы Бьорк: в США певицу до сих пор представляют как «ex-Sugarcubes».

Это, возможно, была самая известная группа Исландии на тот период конца 80-х – начала 90-х. Играли они поп-рок и были популярны по обе стороны Атлантики.



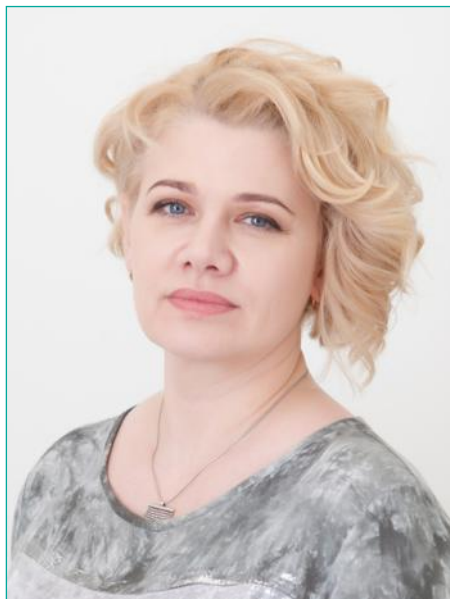
**BJÖRK –
MEDÚLLA (2004)**

Пятый сольный студийный альбом.

Почти все его треки – обработанные на компьютере вокальные партии, образующие полифоническую структуру. Из обычных инструментов остались барабаны и фортепиано в одном из синглов. С песней «Oceania» Бьорк выступила на открытии Олимпийских игр в Афинах.

ВЕСЕННИЕ СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ

Наступает долгожданная весна, пора пробуждения и обновления. Чтобы достойно встретить ее, необходимо пересмотреть содержимое нашей косметички. За долгую зиму организм изрядно истратил запас жизненных сил, накопилась усталость, и это не самым лучшим образом сказывается на состоянии нашей кожи. Как защитить кожу весной? «Планета Здоровья» задает свои вопросы врачу-дерматокосметологу Татьяне Искусовой.



Татьяна ИСКУСОВА,
врач-дерматокосметолог

– Изменения температуры и влажности, увеличение интенсивности солнечного излучения и прочие сезонные факторы делают нашу кожу особенно уязвимой. Она становится тусклой и безжизненной, появляются шелушение, раздражение. Что с этим делать?

– Да, после зимних проблем с кожей весна добавляет хлопот – начинающийся авитаминоз и не лучшая экология усугубляют трудности. Для того чтобы улучшить состояние кожного покрова, обычных косметических средств в это время становится недостаточно, стоит применять более эффективный уход за кожей лица.

– Для разных типов кожи наверняка будут разные советы по уходу. Можно об этом подробнее?

– Для очищения чувствительной и сухой кожи косметологи рекомендуют пользоваться не водой, а легким молочком, которое не нарушает целостность естественного защитного барьера эпидермиса. После умывания важно тонизирование с помощью тоника без спирта, на основе натуральных компонентов. Он поможет сузить поры, освежить цвет лица. Увлажнение рассматриваемых типов кожи следует проводить дважды в сутки. Что касается жирной и проблемной кожи, то здесь важно подобрать легкие

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ ВЕСНОЙ

- увеличьте количество выпиваемой в сутки воды до 1,5–2 литров;
- примите курс минеральных комплексов для предотвращения авитаминоза;
- проведите детоксикацию кожи;
- откажитесь от спиртовых лосьонов, они слишком агрессивны для истонченной после зимы кожи;
- применяйте кремы с УФ-фильтрами с SPF не ниже 15 единиц;
- обязательно приобретите мягкий тоник на основе мицеллярной воды;
- особое внимание уделите коже вокруг глаз, обеспечьте ей дополнительное питание;
- пользуйтесь жирной гигиенической помадой для губ с витамином E



эмульсии или гели вместо крема, которые быстро впитываются и одновременно матируют поверхность эпидермиса. Хорошо, если в их составе будут присутствовать антиоксиданты, алантоин, экстракт календулы и бисаболл. Очистение кожи нужно проводить не только с помощью пенки и гелей, но 2–3 раза в неделю пользоваться мягкими скрабами или кислотными эксфолиантами.

– И главный вопрос: какие средства выбрать, чтобы помочь коже выстоять и воспрянуть после зимне-весеннего периода?

– Быстро привести в чувство уставшую кожу, вернуть ей сияние и свежий вид помогут средства из арсенала лечебной косметики. Моментально придает лицу ухоженный и отдохнувший вид **скраб-маска от Filorga (1)**, которая не только деликатно очищает, но и способствует интенсивному обновлению и глубокому насыщению кислородом. Убрать тусклый оттенок, приобрести ровный, сияющий цвет лица, словно после отпуска, поможет мультивитаминная сыворотка **Мезо-лифт от Lierac (2)**. Практически у всех в период межсезонья отмечаются признаки обезвоженности – сухость, стянутость, мелкие морщинки. Здесь незаменимыми помощниками станут средства интенсивного увлажнения – сыворотки и маски. Стремительным восстанавливающим эффектом обладают **сыворотка (6) и маска (3) Гидрабио от Bioderma**, увлажняющая **экспресс-маска Aquareva от Noreva (4)**, интенсивная увлажняющая маска **Крем фреш де боте от Nuxe (5)**. Не стоит забывать и о деликатном очищении хрупкой в этот период кожи. Мягко и бережно очищает, не пересушивая и не повреждая верхний защитный слой, **гель-мусс Сенсibiо от Bioderma (7)**, мягкий **мусс Uriage (8)**, **мусс с гиалуроновой кислотой от Filorga (9)**. Также можно использовать для очищения **мицеллярную**

1. Filorga, скраб и маска, 55 мл
2. Lierac Мезо-лифт, сыворотка мультивитаминная, 30 мл
3. Bioderma Hydrabio, увлажняющая маска для чувствительной кожи, 75 мл
4. Noreva Aquareva, экспресс-маска увлажняющая, успокаивающая, 50 мл
5. Nuxe Creme Fraîche de Beaute, маска интенсивная, увлажняющая, 50 мл
6. Bioderma Hydrabio, сыворотка увлажняющая, 40 мл
7. Bioderma Sensibio, увлажняющий гель-мусс, 200 мл
8. Uriage Mousse, очищающий мусс для умывания, 150 мл
9. Filorga mousse demaquillante, мусс для снятия макияжа, 150 мл

ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ КОСМЕТИКИ ПОМНИТЕ

- уход за кожей весной и все очищающие мероприятия проводят вечером, перед сном;
- соблюдайте порядок массажа, чтобы предотвратить растягивание кожи, которой сейчас и так нелегко;
- готовый скраб смывают сразу после использования, домашний – через 5–7 минут;
- для поднятия тонуса кожи сделайте контрастное ополаскивание, смывайте маску теплой водой, а впоследствии сполосните кожу холодной

воду **Сенсибио** от **Bioderma** (10) – она выступает как самостоятельный продукт, снимает макияж с лица и глаз, и не требует смывания водой. Для тех, кто равнодушен к роскошным текстурам и чувственным ароматам, есть прекрасный вариант в виде **мицеллярной воды** с лепестками роз от **Nuxe** (11).

С первыми лучами весеннего солнца могут появиться неравномерности пигментации. Поэтому всем, у кого есть риск появления пигментных пятен, с февраля-марта необходима полная защита от ультрафиолета, например, **Фотодерм СПОТ SPF50** (13) или **Фотодерм макс SPF50** от **Bioderma**. Если проблем с пигментацией не наблюдалось, подойдут крема с высокой защитой от ультрафиолета, такие как **Гидрабио Перфектор SPF30** от **Bioderma** (12) или **крем Filorga UV-Defence** (14), которые отлично увлажняют, защищают от фотостарения и скрывают мелкие дефекты за счет оптической коррекции. Тем, кто хочет совместить уход, защиту от солнечного излучения и естественный макияж, прекрасно подойдет **DD крем Продижьез SPF 30** от **Nuxe** (15).

Здоровья вам и вашей коже!



10



13



11



12



14



15

10. Bioderma Sensibio, вода мицеллярная, 250 мл

11. Nuxe Eau Demaquillante Micellaire, вода мицеллярная с лепестками роз, 200 мл

12. Bioderma Hydrabio Perfecteur SPF30, увлажняющий и защитный уход, 40 мл

13. Photoderm SPOT SPF50+, крем для всех типов кожи, 30 мл

14. Filorga UV Defence, крем солнцезащитный, 40 мл

15. Nuxe Prodigieuse DD Cream SPF30, крем многофункциональный, тонирующий и увлажняющий, 30 мл

Забеременеть не так просто, как иногда кажется.

ДАЙТЕ ЖЕНЩИНАМ ШАНС



Цифровой тест на овуляцию Clearblue точно определяет уровень лютеинизирующего гормона (ЛГ) в моче, чтобы указать 2 наиболее фертильных дня женщины.

Почему стоит рекомендовать этот тест Clearblue:

- У каждой женщины цикл уникален и в 46 % случаев может варьироваться от 7 и более дней⁽¹⁾.
- Тест определяет с точностью более 99 % всплеск ЛГ, который происходит за 24-36 часов перед овуляцией.
- Тест в 2 раза точнее определяет наиболее благоприятные дни для зачатия, чем календарный метод⁽²⁾.
- Размещение рекламы о тесте в журналах способствует повышению информированности о тестах на овуляцию.



Реклама

Clearblue®
www.clearblue.com

Дополнительную информацию, в том числе инструкцию по использованию, вы найдете на сайте Clearblue. ⁽¹⁾Creinin MD., et al Contraception (2004) 70:289-92. ⁽²⁾Тест на лютеинизирующий гормон по сравнению с простым календарным методом (Ellis J., в Hum Repro (2011) 26: i76). Clearblue—зарегистрированная торговая марка SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. © 2015 SPD. Все права защищены. FY1516-0105.1.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

1

Шампунь для ежедневного применения

Мягкий, бережно очищающий шампунь, тонизирующий кожу головы и укрепляющий волосы

2

Шампунь для жирных волос

Шампунь для жирной кожи головы — настоящий концентрат легкости и свежести для волос

3

Шампунь для сухих волос

Интенсивный, питательно-восстанавливающий кондиционер легкой нежирной текстуры для ухода и восстановления сухих и поврежденных волос

4

Шампунь для придания объема

Легкая формула шампуня бережно очищает, обеспечивает волосам объем и соблазнительный блеск, укрепляет и восстанавливает их эластичность

5

Кондиционер для сухих волос

Интенсивный, питательно-восстанавливающий кондиционер легкой нежирной текстуры для ухода и восстановления сухих и поврежденных волос

6

Кондиционер для придания объема

Кондиционер, придающий объем волосам и восстанавливающий их структуру

7

Тонизирующий гель для душа

Гель для душа с пробуждающим и тонизирующим эффектом

8

Успокаивающий гель для душа

Деликатный, дарующий коже комфорт, гель для душа

СОЗДАЙ СВОЮ ФОРМУЛУ КРАСОТЫ

COSFO



18

35

СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ



46

26

17

ВЕСЕННИЕ СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА ВОЛОСАМИ

Блестящие густые волосы выглядят всегда красиво и по праву считаются индикатором здоровья и красоты. При этом зачастую шикарные волосы вовсе не подарок природы, а результат правильного и регулярного ухода – даже самые потрясающие волосы могут выглядеть тускло и безжизненно, если за ними не ухаживать или ухаживать неправильно. «Планета Здоровья» традиционно обратилась к врачу-дерматокосметологу Елене Калашниковой за весенними советами по уходу за волосами.



Елена КАЛАШНИКОВА,
врач-дерматокосметолог

таминов и минералов, из-за холодов, сухого воздуха в помещениях теряют влагу, а значит, становятся ломкими и хрупкими. Страдает и кожа головы, поскольку низкая температура ведет к сужению сосудов, ухудшению питания волосных луковиц, что обязательно ухудшает качество волос и отрицательно сказывается на их здоровье и красоте.

– Как противостоять сезонным проблемам?

– Конечно, красота не должна зависеть от времени года – ухаживать за волосами нужно каждый день. Существует несколько основных правил сохранения красоты волос. Самое первое и простое – мытье волос. Шампунь должен быть максимально деликатным и щадящим, с нейтральным уровнем pH, с натуральными растительными ингредиентами, без красителей, парабенов и силиконов. Нельзя мыть волосы горячей водой. Лучше использовать слегка теплую воду, а в конце хорошо ополоснуть волосы прохладной

– Что происходит со здоровьем наших волос, когда зима сменяется весной?

– Наши волосы – настоящий индикатор красоты и здоровья. В межсезонье они подвержены стрессу: страдают от нехватки ви-





водой. Это пригладит внутренние чешуйки волоса и придаст волосам здоровый блеск. После мытья волос шампунем нужно обязательно использовать бальзам или кондиционер, чтобы восстановить структуру и защитить волосы от пересушивания. Ищите в их составе такие активные компоненты, как витамины B₁, B₅, B₆ и F, церамиды, фосфолипиды, протеины, аминокислоты, соединения кератина. Они необходимы для восстановления белковой структуры волос. Еще один совет по уходу за волосами – сведение к минимуму травмирующих факторов. Постарайтесь отказаться от использования термобигудей, плоек, выпрямителей или хотя бы максимально уменьшить их использование. Если вы не представляете свою жизнь без фена, замените горячий воздух теплым, это меньше травмирует волосы.

– Какие средства ухода, кроме шампуня, могут помочь сохранить красоту волос?

– Например, интенсивные питательные и восстанавливающие маски. Их необходимо использовать несколько раз в неделю. Также сегодня стали незаменимыми помощниками сыворотки и другие легкие средства, которые не нужно смывать. Сыворотки обладают высококонцентрированным составом, направлены на восстановление и защиту структуры волос, помогают сохранить влагу и улучшают внешний вид прядей и кончиков. Сыворотка способна оказать быстрый, иногда почти мгновенный эффект.

– Какие именно косметические продукты будут актуальны в нынешнем сезоне и смогут максимально обеспечить защиту нашим волосам?

– Рекомендую присмотреться к брендам **Ducray, Phyto и Klorane**. Они хорошо известны ценителям качественных средств ухода за

1. Ducray Аржеаль, себоабсорбирующий шампунь для жирных волос, 150 мл
2. Ducray Сенсинол, шампунь физиологический защитный, 200 мл
3. Klorane с экстрактом пиона, шампунь успокаивающий, 200 мл
4. Ducray Элюсьон, шампунь оздоравливающий, 400 мл
5. Klorane, сухой себорегирующий шампунь с экстрактом крапивы, 150 мл
6. Klorane, себорегирующий шампунь с экстрактом крапивы, 200 мл
7. Klorane с экстрактом овса, шампунь увлажняющий для ежедневного применения, 200 мл
8. Phyto PhytoApaisant, шампунь оздоравливающий, успокаивающий для чувствительной кожи головы, 200 мл
9. Phyto PhytoProgenium, шампунь для волос любого типа, ежедневный уход, 200 мл
10. Phyto PhytoPanama, регулирующий шампунь для волос, склонных к жирности, 200 мл

кожей головы и волосами. Продукцию этих марок всегда отличает высокое качество составов – их ингредиенты обладают направленно корректирующим действием, используются в практике дерматологов и трихологов.

В качестве ежедневного использования идеально подходят для нормальных, а также для склонных к сухости и сухих волос **шампуни Фитоапезан и Фитопрожениум от Phyto; шампуни Элюсьон, Сенсинол – от марки Ducray, шампунь Klorane с экстрактом пиона или овса.** Если кожа головы склонна к жирности, великолепно подойдут **Фитопанама (Phyto), Аржеаль**

(Ducray), шампунь с крапивой от Klorane (жидкий или сухой вариант).

Также обращает на себя внимание британский бренд, создающий продукты для ежедневного ухода за кожей головы и волосами, представленный в аптеках, **COSFO.** Безопасная, нейтральная моющая основа, тщательно подобранные составы, натуральные ингредиенты в совокупности с высокими технологиями позволили создать эффективные и безопасные средства ухода – ежедневных помощников в сохранении и преумножении здоровья и красоты наших волос. Продукты **COSFO** имеют легкие раститель-

ные ароматы, а косметическая формула содержит до 95 % натуральных компонентов, известных своими свойствами.

Среди них алоэ вера – признанная «скорая помощь» в уходе за кожей и волосами, источник ферментов и витаминов с превосходным бактерицидным и тонизирующим действием; а также экстракты сахарного тростника, флорентийского ириса, кокоса, меда, авокадо, масла зародышей пшеницы, жожоба, которые в комплексе великолепно поддерживают и преумножают красоту волос.

Хорошей весны и здоровья вашим волосам!



- 1 COSFO SHAMPOO DAILY, шампунь для ежедневного применения, 250 мл
- 2 COSFO SHAMPOO OILY HAIR, шампунь для жирных волос
- 3 COSFO SHAMPOO DRY HAIR, шампунь для сухих волос, 250 мл
- 4 COSFO SHAMPOO VOLUME, шампунь для придания объема, 250 мл
- 5 COSFO CONDITIONER DRY HAIR, кондиционер для сухих волос, 250 мл
- 6 COSFO CONDITIONER VOLUME, кондиционер для придания объема, 250 мл



НОВАЯ ЛИНИЯ СРЕДСТВ² ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СУХОЙ КОЖИ

Средства линии Бепантен Derma не просто успешно корректируют внешние проявления сухости, но и позволяют добиться устойчивого оздоравливающего эффекта за счет содержания Провитамина B5.³ Провитамин B5 проникает в глубокие слои кожи и активно включается в ее обменные процессы, помогая устранить проявления сухости, одновременно действуя (не только) снаружи, но и изнутри.⁴ Высокий профиль эффективности Провитамина B5 в устранении проблем сухости был многократно доказан в клинических исследованиях.^{4,5}

¹ Бепантен от компании Bayer - лидер продаж в мире среди безрецептурных препаратов для лечения и ухода за кожей, на основании глобальной базы данных DB6 по безрецептурным препаратам компании Nicholas Hall, 2016 г., евро. Имеются противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. ² Впервые представляется на территории Российской Федерации. Бепантен Derma - Бепантен Дерма, косметические средства. ³ Тамразова О.Б. Синдром сухой кожи // Consilium Medicum. Дерматология (Прил.). 2014. №3. с.8-14. ⁴ Ebner F, Heller A, Rippke F, Tausch I. Topical use of dexpanthenol in skin disorders. Am J Clin Dermatol. 2002;3(6):427-33. ⁵ При применении крема Бепантен (декспантенол 5%) у 25 детей клинические проявления сухости кожи уменьшились в 6,5 раз после курса лечения продолжительностью от 3 до 6 недель. Ревякина В.А. Эффективность и безопасность декспантенола в лечении детей с атопическим дерматитом // РМЖ. - 2014. - №3. - с.224-227. АО "БАЙЕР", 107113, Москва, 3-я Рыбинская ул., дом 18, стр. 2. Тел: 8 (495) 231-12-00, факс 8 (495) 231-12-02. L.RU.MKT.CC.11.2017.2046

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

КОЛЛЕКЦИИ ВЫСШЕЙ ПРОБЫ: европейские выставки и аукционы весны-2018

Невероятные рекордные значения стоимости картин известных художников, которые в последнее время можно наблюдать на ведущих мировых аукционах, – результат постоянно повышающегося интереса к искусству: классическому, модернистскому, послевоенному, современному. Кто-то занимается коллекционированием из азарта коллекционера, кто-то из любви к деньгам, для кого-то обслуживание коллекционеров – это работа. Большинство же просто наслаждается искусством на выставках и, если повезет, присутствует на торгах.

2018 год – год культурного наследия в Европе.

Его главная цель – поддержание межкультурного диалога. В официальном сообщении говорится, что инициатива направлена на повышение осведомленности о европейской истории и ценностях, а также на объединение общества.

Ожидается, что основной акцент культурных событий и программ в текущем году будет сделан на разнообразии и богатстве европейской культуры.

В таком контексте стоит ожидать особенно интересные события в мире выставок и аукционов – «Планета Здоровья» рассказывает о некоторых мероприятиях весны, причем не только европейских.

Сегодня одиннадцать аптек, расположенных в живописных европейских городах с богатой историей, гарантируют индивидуальный подход, особое доброжелательное отношение и прочие привилегии клиентам, предъявившим дисконтную карту «Планета Здоровья».

ВЫСТАВКИ

Что: Жан-Мишель Баския. «Бум для реальности»

Где: Галерея Ширн, Франкфурт-на-Майне, Германия

Когда: 16 февраля – 27 мая

Жан-Мишель Баския заставил СМИ говорить о себе в конце 1970-х гг., когда расписывал стены в Нью-Йорке загадочными граффити.

Сейчас он признан одним из самых значительных художников XX в., а его работа «Без названия» (1982) стала самой дорогой картиной американского художника, проданной на открытых торгах.

Необычные, яркие образы Баскии, дополненные фрагментами текста, свидетельствуют о поразительной эрудиции и энциклопедических интересах этого молодого самоучки.

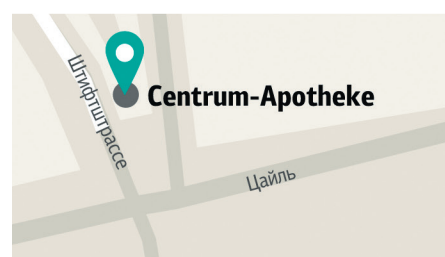
Франкфуртская галерея Ширн принимает выставку Баския «Бум для реальности» вслед за лондонской Барбикан. Это будет первая за более чем 30 лет крупная ретроспектива американца в Германии.



Жан-Мишель Баския

Около 100 произведений помогут посетителям узнать больше об источниках вдохновения рано ушедшего гения – от анатомии до джазового стиля би-боп.

Во Франкфурте аптека-партнер расположена по адресу: Zeil 96, 60313 Frankfurt am Main, Germany, +49 69 295129



Что: Международная ярмарка искусства «Арт-Дубай»

Где: Madinat Jumeirah, Дубай, ОАЭ

Когда: 21 марта – 24 марта

Главная ярмарка предметов искусства на Ближнем Востоке соберет в столице Арабских Эмиратов модных художников со всего мира.

«Арт-Дубай» за предыдущие девять лет работы достигла одного

из центральных мест среди азиатских и африканских художественных ярмарок. В залах выставочного центра Madinat Jumeirah ежегодно демонстрируются экспозиции от более чем 70 ведущих арт-галерей из 35 стран.

Патроном мероприятия выступает первое лицо эмирата шейх Мохаммед, поэтому здесь часто можно видеть представителей местной знати и правящего дома.

Экспозиция «Арт-Дубай» традиционно будет разделена на три секции – «Современное искусство», «Модерн» и «Маркер». В первой представлены работы европейских мастеров разных жанров – живопись, скульптура, инсталляция, видео, фотография и перформанс. Вторая посвящена набирающему с каждым годом обороты искусству Ближнего Востока, Африки и Южной Азии. В третьей части выставки-ярмарки каждый год проводится арт-ретроспектива одной из азиатских стран.

Художественная ярмарка «Арт-Дубай» является главным событием весеннего арт-сезона, в рамках нее состоится форум Global Art Forum, симпозиум Art Dubai Modern Symposium и церемония вручения премии Abraaj Group Art Prize.

Что: Мауриц Эшер. «Путешествие Эшера»

Где: Fries Museum, Леуварден, Нидерланды

Когда: 28 апреля – 28 октября

Титул «Культурная столица Европы» присваивается европейским городам по инициативе ЕС с 1985 г.

С 2004 г. функции культурной столицы выполняют одновременно два города. В 2018 г. в тандеме с мальтийской Валлеттой звание культурной столицы будет носить и Леуварден в Нидерландах. Власти последнего пообещали, что уже с января 2018 г. весь город превратится в «Страну чудес Маурица Эшера».

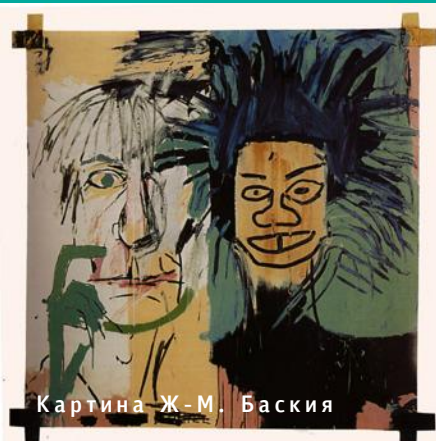
Эшер – график, родившийся в Леувардене 120 лет назад, очень известный в Европе с конца 20-х гг. XX в. элитарный художник. «Хотя я абсолютно несведущ в точных науках, мне иногда кажется, что я ближе к математикам, чем к моим коллегам-художникам», – говорил он о своей творческой манере.

Для сюжетов Эшера характерно остроумное осмысление логических и пластических парадоксов. В сочетании с виртуозной техникой это производит сильнейшее впечатление. Многие графические и концептуальные находки Эше-

Торги вокруг огромного холста Баския с изображением похожей на череп агрессивно оскаленной головы начались с 57 млн \$ и за 3,5 минуты достигли 68 млн.

Тогда в игру вступил новый участник, подняв цену сразу на миллион, что вызвало изумленные возгласы в зале. Вскоре аукцион стал битвой между японским миллиардером Юсаку Маэзавой, делавшим ставки по телефону, и человеком в зале, которого опознали как Николаса Маклина – соучредителя нью-йоркской и лондонской галереи Еукуп Maclean.

В 11-минутном соревновании лидером стал японский коллекционер – основатель электронного коммерческого гиганта Start Today и виртуального торгового центра ZOZOTOWN. Картина обошлась ему в 110,5 млн \$.



Картина Ж.-М. Баския



Мауриц Эшер
в процессе работы

ра вошли в число символов XX в. и впоследствии неоднократно воспроизводились или «цитировались» другими художниками.

Выставка «Путешествие Эшера» откроется во Фризском музее в конце апреля. Около восьмидесяти оригинальных принтов мастера «проведут посетителей по следам Эшера», расскажут о его жизненном путешествии и о пути в искусстве. Дизайн выставки описывают как «биографию в 3D».

В музее запланирована выставка-посвящение Эшеру с инсталляциями молодых художников. А под эгидой проекта «Планета Эшера» анонсированы тематические мероприятия по всему региону.

АУКЦИОН

Однако одно из центральных событий весны-2018 в мире искусства, а особенно в аукционном деле, состоится не в Европе.

Еще осенью прошлого года аукционный дом Christie's рассказал о топ-лотах предстоящих в Нью-Йорке торгов, на которых будет выставлена внушительная коллекция Рокфеллеров.

О продаже части огромной коллекции Дэвида Рокфеллера



Дэвид Рокфеллер
с супругой Пегги

(1915–2017) и его жены Пегги Макграф Рокфеллер (1915–1996) впервые стало известно в начале июня, спустя два с половиной месяца после смерти 101-летнего банкира и мецената, внука легендарного нефтяного магната и первого в истории долларового миллиардера Джона Д. Рокфеллера.

На торги будет выставлено около 2000 лотов. За них аукционный дом планирует выручить не менее 700 млн \$.

Среди главных лотов – полотна Анри Матисса и Клода Моне, а также картина Пикассо «Девушка с корзиной цветов» (1905). Она сразу после написания была куплена писательницей Гертрудой Стайн, затем в 1968 г. ее приобрели Рокфеллеры.

Аукционные дома имеют богатую интересную историю. Самые крупные и легендарные дома, специализирующиеся на продаже произведений искусства и антиквариата – Christie's и Sotheby's, – работали уже в середине XVIII в., а первым был Stockholm Auction House, основанный в 1674 г. в столице Швеции Стокгольме. Christie's был обязан своим расцветом французской революции 1848 г., по понятным причинам ознаменовавшей «эпоху великих распродаж». Sotheby's же первые сто лет работы специализировался исключительно на книгах и был организатором торгов всех известных библиотек, включая библиотеки князя Талейрана, герцогов Йоркского и Букингемского и библиотеку Наполеона.

Организаторы торгов ожидают получить за полотно около 70 млн \$.

«Лежащую одалиску с магнолиями» (1923) Матисса планируют выставить за 50 млн \$.

О третьей важной работе – масштабных, почти двухметровых «Кувшинках» Клода Моне из его знаменитой серии – Дэвид Рокфеллер даже рассказывал в своих мемуарах. Этот шедевр он приобрел в Париже у дилера русского происхождения Кати Гранофф по совету первого директора МоМА Альфреда Барра. За «Кувшинки» планируют выручить 35 млн \$.

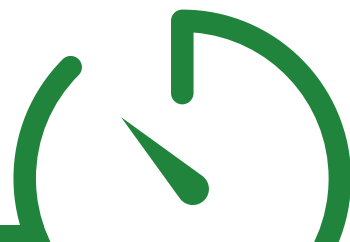
Будущие торги – событие историческое, поскольку за свою жизнь коллекционер почти ничего не продавал с аукционов.

Выручка будет полностью передана благотворительным организациям, с которыми сотрудничал Дэвид Рокфеллер.



Аукцион Christie's

**СКОРАЯ ПОМОЩЬ
ДЛЯ УСТАВШИХ НОГ!**



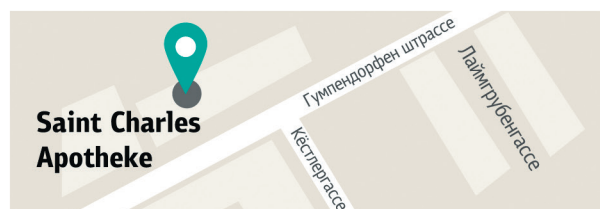
www.силванолс.рф

НОВЫЙ РАСТИТЕЛЬНЫЙ ГЕЛЬ

-  Быстро снимает тяжесть и отек
-  Охлаждает и освежает
-  Не оставляет следов на одежде

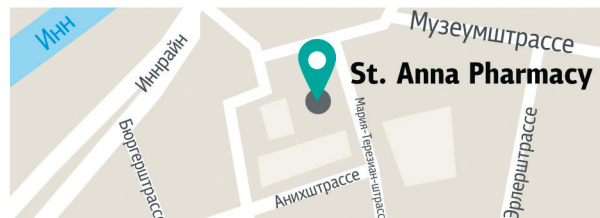
КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО

АПТЕКИ-ПАРТНЕРЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» В ЕВРОПЕ



Австрия, Вена
Аптека Saint Charles Apotheke

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



Австрия, Инсбрук
Аптека 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



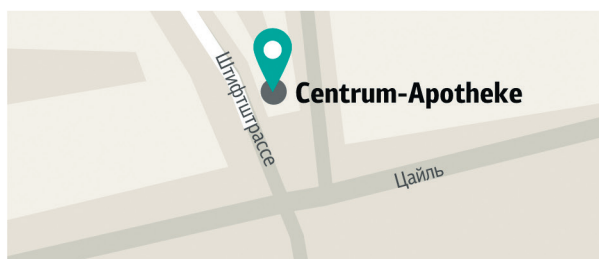
Германия, Баден-Баден
Аптека Stadt-Apotheke Baden-Baden

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



Германия, Висбаден
Аптека Kur Apotheke

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



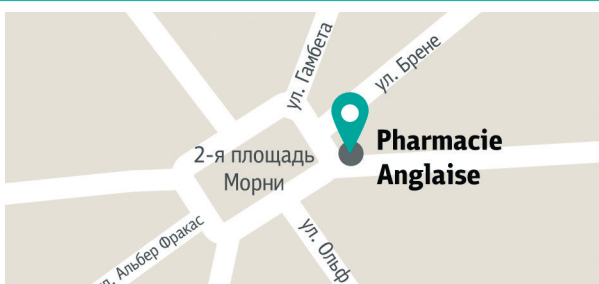
Германия, Франкфурт-на-Майне
Аптека Centrum-Apotheke

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, Канны
Аптека Pharmacie du Casino

9 Square Mérieux, 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



**Карта постоянного покупателя «Планета Здоровья» —
гарантия особого доброжелательного отношения в аптеках-партнерах
По всем вопросам обращайтесь по тел. +7 (342) 215 75 75**

АПТЕЧНЫЕ И ОБЩЕМЕДИЦИНСКИЕ РЕФОРМЫ ПЕТРА ПЕРВОГО

Рубеж XVII–XVIII вв. в истории России – переломный период, в первую очередь связанный с масштабными изменениями в государственном и общественном устройстве страны. Запуск прогрессивных реформ осуществил первый российский император Петр Первый. Новый, как сейчас сказали бы – инновационный, импульс получила и медико-фармацевтическая отрасль.



Портрет Петра I
П. Деларош, 1838 г.

Преобразования российской медицины в XVIII столетии связаны с реформами Петра Великого.

Петровские реформы, направленные в основном на развитие промышленности и торговли, сыграли прогрессивную роль в развитии и укреплении Российского государства. Преобразования, ох-

ватившие все стороны жизни страны, касались также медицинской и фармацевтической науки и практики.

К основным реформам в области медицины относятся открытие госпиталей и специальных школ для подготовки лекарей и аптекарей вольных (частных) аптек для продажи лекарств населению, установление монополии на открытие аптек и аптекарских садов и дворов.

Первое повеление, касавшееся аптечного дела, Петр подписал в 1701 г. Оно вводило аптечную монополию, устраняя конкурентную борьбу между аптеками и «зелейными» лавками, и начиналось так: «Для всяких надобностей и потребностей лекарств быть на Москве вновь осьми аптекам и построить те аптеки на больших просторных и многолюдных улицах, без всякого стеснения держать и продавать в тех аптеках всякие лекарства и лекарственные спирты и иные тому принадлежащие потребные, и целительные напитки... Зеленному ряду, что в Китай-городе,

также и по всем улицам и по перекресткам лавкам, в которых продавали непотребные травы и зелья будто бы вместо лекарств, не быть и те по улицам и по перекресткам лавки сломать и очистить, а в том зелейном ряду торговать иными товарами, какими пристойно». Из текста указа мы видим, что уже тогда шарлатаны-«зелейщики» торговали контрафактом и мешали благонамеренным провизорам делать свое дело.

По указу Петра I в каждом районе города разрешалось открыть только одну аптеку. Это обстоятельство гарантировало владельцам аптек высокий и постоянный доход и способствовало росту числа аптек. Для открытия восьми частных аптек в Москве потребовалось 12 лет.

Всего в первой половине XVIII в. в Москве было 14 аптек.

Кстати, именно первым аптекарем петровской эпохи Д. Гурчиным в начале XVIII в. был составлен ряд пособий, в том числе «Аптека домовая» и «Аптека обозовая» для медицинской службы

армии. Также Д. Гурчин вместе с А. Холмогорским составили русскую рукописную «Фармакопею», описав в ней сиропы, пилюли, порошки, специи, масла из трав, пластыри, водки, эссенции, приведя прописи средства от ожогов, порошка слабительного и др. – практически весь свод отечественных аптекарских знаний на начало XVIII в.

Первая аптека в Санкт-Петербурге – новой столице государства – открылась в 1704 г., спустя год после основания города. Это была так называемая Главная аптека.

В течение последующих пяти лет в Петербурге были созданы еще две казенные аптеки: Нижняя и Адмиралтейская.

В 1706 г. при Главном московском госпитале была учреждена школа для подготовки отечественных лекарей и аптекарей для нужд русской армии (ныне Главный военный госпиталь им. Н. Н. Бурденко).

Кстати, следующий, 1707 г. можно считать годом начала отечественного высшего медицинского образования. Несмотря на такие простые названия, как «школа», «ме-

дико-хирургическое училище», подготовка в них не уступала европейским университетам.

В госпитальных школах обучение было практическим: учащиеся непосредственно участвовали в лечении больных, вскрывали трупы. В дальнейшем вскрытия были продолжены в анатомических театрах, открытых в госпитальных школах.

Аптекарский приказ – главное медицинское учреждение допетровской Руси, существовавшее с 1620 г., – в 1714 г. переехал в Петербург и превратился в Медицинскую канцелярию.

Ей предстояло разгребать наследие, доставшееся от прежних времен, ведать всеми медиками: докторами, лекарями, аптекарями, окулистами, алхимистами, костоправами и другими.

Основными функциями канцелярии являлись:

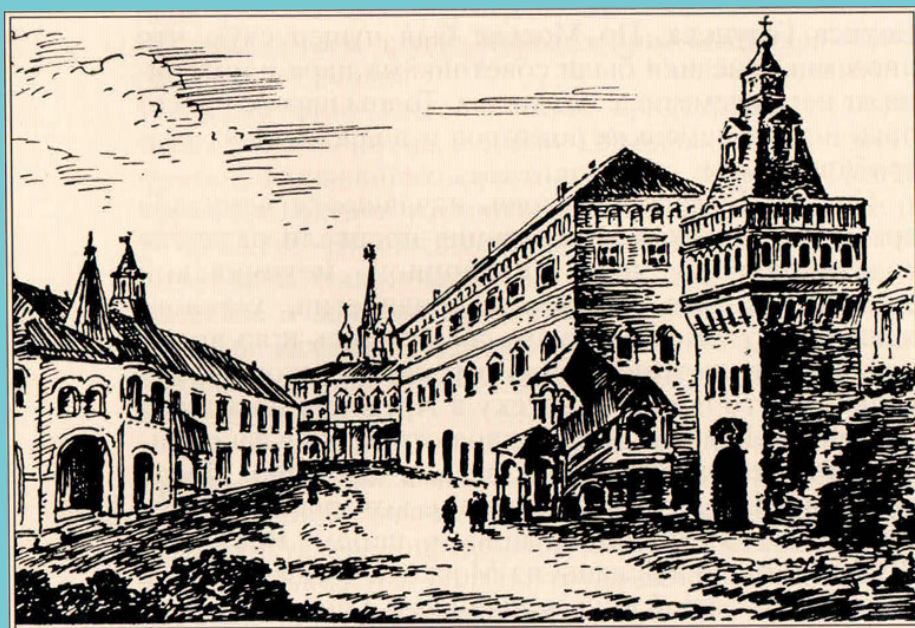
- осуществление высшего надзора за госпиталями и аптеками, госпитальными школами;
- участие в насаждении госпиталей и увеличении числа аптек, в том числе и вольных;
- определение службы всех докторов, лекарей и аптекарей;



Петр I со знаком ордена Св. Андрея Первозванного, Ж.-М. Натье, 1717 г.

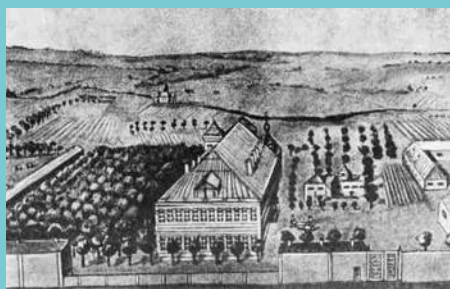
- принятие мер к прекращению «повальных и заразных» болезней;
- изыскание способов улучшения врачебной части как в ученом, так и в практическом отношении.

Высшее место в иерархии медицинских профессий при Петре Первом заняли доктора, которые лечили внутренние болезни; за ними следовали лекари – они за-



Впервые курс лекций по анатомии с препарированием трупов был введен в 1699 г., после возвращения Петра Первого из заграничного путешествия, во время которого царь посещал анатомические театры и медицинские кафедры университетов, познакомился с А. Левенгуком (1632–1723) и увидел его микроскоп в действии

Здание Аптекарского приказа в Кремле



Московский госпиталь
в начале XVIII в.



Гражданская аптека XVIII в.
(иллюстрация из книги
Мирского М. Б., 1996)

нимались в основном хирургией и лечением наружных болезней.

Канцелярия была призвана заниматься и военной медициной, прежде всего контролем над изготовлением лекарств, отправлявшихся затем в полевые аптеки действующей армии.

Реестры «лекарственных вещей», которые посылались из Главной аптеки в действующую армию, дают представление о применяемых в ту пору лекарственных средствах. Ассортимент этих лекарств был довольно разнообразен и состоял из 160 названий лекарственных водок, эссенций, экстрактов, микстур, порошков, корней, масел, мазей, пластырей.

Так, среди них мы находим: бальзамы – копайский и перуанский, сбор грудной, сбор горечавки, сиропы – малиновый, барбарис-

ный, грудной, масло – укропное, розовое, бобковое, ромашки, льняное. А еще – сок солодкового корня, пластырь ртутный, летучую мазь от ревматизма, опodelьдок, лепешки из рвотного камня, слабительные каши, опий, полынную эссенцию, терпентин, смолу ялапы, камфару, соляную кислоту, уксус, бобровую струю, олений рог, шпанские мушки, квасцы, сурьму, нашатырь, серу, мышьяк, сернокислую медь, треххлористое железо, фосфор, купорос белый и синий, окись свинца.

В первой трети XVIII в. число аптек значительно возросло, причем деятельность их была разнообразной. В аптечных лабораториях не только готовились лекарственные средства из растительного сырья, но также производилась очистка солей, спирта, кислот, готовились минеральные воды, органические кислоты и другие продукты. Изготовлением лекарственных средств занимались и лаборатории ботанических садов. В тот период на развитие аптечного производства лекарственных средств благотворно влияли практическая химия и ремесленная химическая техника.

Аптечное дело в свою очередь оказывало влияние на развитие химических промыслов. Аптечные лаборатории (вначале называвшиеся «алхимическими казенками») были первыми учреждениями, которые готовили необходимые химические продукты и разрабатывали методы их испытания. При Петре аптека стала первой химической научно-исследовательской и производственной лабораторией и школой для подготовки специалистов. Здесь работали над получением химикатов и медикаментов, разрабатывали технологические процессы приготовления хи-

мико-фармацевтических средств и различные манипуляции (смешивание, дистилляция, кристаллизация, термическая обработка и др.), изыскивали новые химические вещества и лекарственные препараты, осуществляли анализ химических продуктов и разнообразного сырья.

К 1721 г. в Петербурге был открыт первый в России завод «казенных врачебных изготовлений», занимавшийся приготовлением лекарственных средств.

За время преобразовательской просвещенческой деятельности Петра Великого, начавшейся после его возвращения в Россию из Европы, произошли фундаментальные подвижки в отечественной врачебной науке – позитивный импульс получили все отрасли медицины и фармации. Историки считают наиболее важным начинанием Петра усилия по становлению национального медицинского образования, а именно – создание института госпитальных школ: первых высших медицинских учебных заведений в России, подобных которым в то время не имела ни одна страна.



Памятник Петру I на территории
Главного клинического госпиталя им. Н. Н. Бурденко

НОВИНКА

УСПОКАИВАЕТ* ДАЖЕ АТОПИЧНУЮ КОЖУ

Aveeno
ПРИРОДА АКТИВ

 содержит
микронизированное
коллоидное толокно



ДОКАЗАНО, ЧТО МИКРОНИЗИРОВАННОЕ КОЛЛОИДНОЕ ТОЛОКНО:

-  **СМЯГЧАЕТ**
Выраженно успокаивает покраснение и раздражение
-  **УВЛАЖНЯЕТ**
Помогает поддерживать целостность гидролипидной пленки, поддерживая уровень увлажненности кожи
-  **ОЧИЩАЕТ**
Гранулы овса действуют как микрогубки, абсорбируя загрязнение и мертвые клетки кожи
-  **ЗАЩИЩАЕТ**
Формирует защитный барьер на коже
-  **ДЕЙСТВУЕТ КАК БУФЕР**
Удерживает влагу в роговом слое и восстанавливает естественный для кожи уровень pH

* Линейка Aveeno® Derma Интенсив. Помогает смягчить, облегчить зуд, ощущение стянутости, раздражение кожи. Не обладает лечебными свойствами. Заявленные свойства продукта подтверждены внутренними клиническими исследованиями.

ВЫДАЮЩИЙСЯ РУССКИЙ ФИЗИОЛОГ ИВАН СЕЧЕНОВ

Иван Михайлович Сеченов (1829–1905) – известный русский физиолог, биолог и химик, энциклопедически образованный ученый. За годы своей деятельности он успел внести существенный вклад в развитие множества научных направлений, в том числе в психологию, публицистику и даже антропологию. Некоторые считают Ивана Михайловича одним из основателей современного литературного русского языка.

Он родился 1 (13) августа 1829 г. в помещичьей семье дворянина Михаила Алексеевича Сеченова и его бывшей крепостной Анисьи Георгиевны в селе Теплый Стан Курмышского уезда Симбирской губернии.

Родное село Ивана Сеченова с 1945 г. переименовано в его честь. Из-за недостатка в семье средств будущий ученый получил только домашнее начальное образование; оно проходило под руководством матери. Анисья Георгиевна обучалась грамоте в монастыре перед самым замужеством, но считала знание математики, естественных наук, владение русским и живыми иностранными языками необходимым. Ей, «одной из миллионов рабынь», хотелось, чтобы сын стал профессором.

В 1848 г. Сеченов окончил Главное инженерное училище в Петербурге, затем прошел военную службу и через год поступил в Московский университет на медицинский факультет, который окончил с отличием в 1856 г. Сразу после этого, получив наследст-



**РУССКИЙ ФИЗИОЛОГ,
БИОЛОГ И ХИМИК
И. М. СЕЧЕНОВ
(1829–1905)**

во, Сеченов отправился за границу с целью заняться физиологией, которая к тому моменту уже стала предметом его большого интереса.

В 1856–1859 гг. он работал в лабораториях Иоганна Мюллера,

Э. Дюбуа-Реймона, Ф. Хоппе-Зейлера в Берлине, Эрнста Вебера, О. Функе в Лейпциге, К. Людвига, с которым его связала особо тесная дружба, в Вене, по рекомендации Людвига – в лаборатории Роберта Бунзена, Германа Гельмгольца в Гейдельберге. В Берлине прослушал курсы физики Магнуса и аналитической химии Розе.

Посетив Берлин, Вену, Лейпциг и Гейдельберг, Иван Михайлович полностью выполнил программу, которую сам себе и составил с целью всестороннего и глубокого освоения экспериментальной физиологии.

В феврале 1860 г. Сеченов вернулся на родину, а уже в начале марта благополучно защитил диссертацию и стал доктором медицины. Одновременно с этим совет Медико-хирургической академии допустил его к экзаменам на право приобретения звания адъюнкт-профессора. Сдав эти экзамены, Сеченов получил предложение вести занятия по физиологии и спустя пару недель прочел свою первую лекцию.



Памятник Ивану Сеченову
в Москве

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Личность Сеченова оказала такое влияние на российскую художественную интеллигенцию того времени, что Николай Чернышевский списывал с него своего Кирсанова в романе «Что делать?», а Иван Тургенев – Базарова («Отцы и дети»). Во всяком случае, так считали современники. Сеченов дружил с ботаником Андреем Беке-товым, химиком Дмитрием Менделеевым, врачом Сергеем Боткиным, художником Александром Ивановым, которому оказал помощь в работе над картиной «Явление Христа народу». Кстати, возможно, именно под влиянием взглядов Иванова и его друга Николая Гоголя укрепилась решимость Сеченова подтвердить учение Русской Православной Церкви о телесном воскрешении Христа. Для этого предполагалось использовать методы естествознания и опираться на доказанное Сеченовым единство души и тела.

Уже первые выступления тридцатилетнего профессора привлекли всеобщий интерес. Доклады его отличались не только наглядностью и простотой изложения, но и насыщенностью фактами, а также необычностью содержания.

Один из его ассистентов писал: «И теперь, спустя много лет должен сказать, что никогда в своей жизни ни раньше, ни позже я не встречал лектора с подобным дарованием. Он имел прекрасную дикцию, но особенно потрясала сила логики в его рассуждениях».

В середине апреля Ивана Михайловича зачислили адъюнкт-профессором на кафедру физиологии, а в марте 1861 г. он конференцией Медико-хирургической академии был единогласно избран экстраординарным профессором (то есть не занимающим кафедру или сверхштатным). Ему был 31 год.

Спустя пять лет вышел главный труд его жизни – «Рефлексы головного мозга» (1866), который академик Павлов окрестил «гениальным взмахом сеченовской мысли». В этой работе ученый впервые убедительно доказал, что вся психическая жизнь людей, все их поведение прочно связано с внешними раздражителями, «а не с некой загадочной душой». Сеченов обосновал рефлекторную природу сознательной и бессознательной деятельности, показал, что в основе психических явлений лежат физиологические процессы, которые могут быть изучены объективными методами.

Он открыл явления центрального торможения, суммации в нервной системе, установил наличие ритмических биоэлектрических процессов в центральной нервной системе, обосновал значение процессов обмена веществ в осуществлении возбуждения.

В 70-е гг. XIX в. Сеченов сделал крупные открытия в области поглощения из тканей и отдачи угле-

кислоты кровью, а также открыл механизм мышечного чувства (иначе проприорецепции), позволяющего людям даже с закрытыми глазами осознавать положения своих тел. Совершивший подобное открытие английский ученый Чарльз Шеррингтон всегда признавал приоритет Сеченова, однако Нобелевскую премию по медицине и физиологии в 1932 г. получил только он, поскольку Сеченов к тому моменту уже скончался.

Одна из главнейших заслуг Сеченова в том, что он превратил физиологию в точную науку и клиническую дисциплину, которая позволила медицине сделать существенный шаг вперед.

Друг и ученик Сеченова Климент Тимирязев писал: «Едва ли какой современный физиолог обладает таким широким охватом в области своих исследований, начиная с исследований в сфере растворения газов и заканчивая исследованиями в сфере нервной физиологии и строго научной психологии... Если к этому прибавить ту замечательно простую форму, в которую он облекает свои идеи, то станет понятно огромное влияние, которое Сеченов оказал на русскую мысль, на русскую науку далеко за пределами своей специальности и своей аудитории».

Стоит отметить, что идеи Сеченова до сих пор продолжают оказывать влияние на развитие психологии, биологии, естествознания, нефтегазодобычи, газотранспортной отрасли, медицины и медицинских технологий.

В декабре 1901 г. в возрасте 72 лет Иван Михайлович оставил преподавание в Московском университете и вышел в отставку, продолжая заниматься экспериментальными работами. Смерть настигла его в 76 лет, после того, как на него обрушилось фатальное для пожилых людей заболевание – крупозное воспаление легких.

ОПОЛАСКИВАТЕЛИ АСЕПТА®

Уход за полостью рта – неотъемлемая составляющая гигиены. Многие люди считают, что чистки зубов щёткой достаточно для того, чтобы сохранить их здоровыми. А ведь неправильная гигиена полости рта является наиболее распространённой причиной заболеваний зубов и дёсен.

Заболевания пародонта составляют самую обширную группу стоматологических патологий. Для профилактики развития таких заболеваний, как гингивит, пародонтит, стоматит, используется комплекс средств для очищения полости рта от бактерий, живущих в зубном налёте.

Хорошим лечебным и профилактическим эффектом обладают специальные ополаскиватели для зубов и дёсен.

Золотой стандарт по уходу за полостью рта: использование щётки, зубной пасты, зубной нити (флосса) и в заключении – ополаскивателя.

Ополаскиватели рекомендованы для регулярного применения после утренней и вечерней чистки зубов, а также между ними, после приёмов пищи.

Для ежедневного применения следует выбирать жидкость без антибактериального компонента в составе. Ополаскиватель для дёсен с антибактериальным компонентом (триклозан, хлоргексидин) помогает при остром воспалении (язвы, воспаления десны, афты). Но стоит учесть, что его нельзя использовать более 7 дней подряд, потому что родная микрофлора полости рта начинает погибать, её замещают патогенные бактерии, вырабатывающие устойчивость к триклозану и хлоргексидину, и становятся врагом вашего организма. Может появиться сухость слизистой оболочки, повышенная чувствительность тканей.

Средство для чувствительных зубов, реагирующих на холодное и горячее, не должно содержать спирта. Этиловый спирт может негативно повлиять на состояние слизистой полости рта

При выборе жидкости для полости рта обратите внимание на такие критерии, как:

- ✦ клинически доказанная эффективность;
- ✦ одобрение авторитетными стоматологическими исследовательскими центрами и институтами.



Реклама.

Например, ополаскиватели для полости рта «АСЕПТА®» соответствуют этим критериям. В линейке средств представлено два ополаскивателя комбинированного действия – гигиенический «АСЕПТА® Fresh» и профилактический «АСЕПТА® Active».

Ополаскиватель «АСЕПТА® Active» предназначен для решения проблем в полости рта. Обладает антибактериальным действием, снимает воспаление и кровоточивость дёсен, препятствует образованию зубных отложений и освежает дыхание. Жидкость обладает также болеутоляющим действием, поскольку содержит в составе анальгетик – бензидамин, поэтому показана при зубной боли.

Ополаскиватель «АСЕПТА® Fresh» не содержит спирта и антисептиков, рекомендуется для ежедневной профилактической защиты и поддержания здорового состояния дёсен и зубов. Средство снижает повышенную чувствительность зубов и дёсен, предупреждает образование зубного камня и разрушение твёрдых тканей зуба.

Подведём итоги: использовать ополаскиватель для ежедневной гигиены полости рта не только можно, но и нужно. Для ежедневного применения подойдёт средство без антибактериального компонента и с низким содержанием фтора. Регулярно применяя ополаскиватель для полости рта как завершающий этап гигиены, вы обеспечите надёжную защиту зубов от налёта и кариеса, а дёсен – от воспалительных заболеваний, и избежите неприятного запаха изо рта.

Пусть ваши зубы будут здоровыми!

ДОКАЗАНО КЛИНИЧЕСКИМИ ИССЛЕДОВАНИЯМИ*:

50%

Уменьшение
воспаления дёсен

51%

Снижение
кровоточивости дёсен

*ПСПБ ГМУ им. академика И.П.Павлова, 2007 г.



ANTI-AGE*:

Остаться молодой надолго!

Первая¹ антивозрастная линия ANTI-AGE* от «Эвалар» - это:

- продукты нового поколения с эффектом омоложения организма изнутри²
- лучшие³ аналоги известных в США и Европе антивозрастных средств
- высококачественное сырье от ведущих мировых производителей
- высокие концентрации¹ активных веществ в каждой капсуле или таблетке
- выгодная цена в сравнении с импортными аналогами⁴



Вся
линия
ANTI-AGE
уже в аптеках
«Планета здоровья»!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

* Анти-эйдж – антивозрастной. ¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар». ² Данное свойство заявлено на основании информации о наличии такого эффекта у активных компонентов, входящих в состав препаратов линии ANTI-AGE. ³ По показателям продаж средств линии ANTI-AGE в сравнении с аналогичными (по действующим веществам) антивозрастными препаратами зарубежного производителя в аптечной сети «Эвалар» г. Москвы за декабрь 2017 г. ⁴ Препараты линии ANTI-AGE Куркумин, Альфа-липоевая кислота 100 мг, Карнозин, Двойная Омега-3 950 мг. В сравнении с аналогами по действующим веществам, дозировкам и форме выпуска по данным сайта piluli.ru на 22.01.2018 г.
Карнозин – KZ.16.01.98.003.E.000131.03.17 от 07.03.2017 г. Куркумин – KZ.16.01.98.003.E.000908.09.16 от 15.09.2016 г. Тройная Омега-3 – RU.77.99.88.003.E.001433.03.17 от 24.03.2017 г. Коэнзим Q10 – KZ.16.01.95.003.E.000173.03.17 от 18.03.2017 г. Альфа-липоевая кислота – KZ.16.01.98.003.E.001389.01.17 от 16.01.2017 г. Антиоксидантная формула – KZ.16.01.95.003.E.000045.02.17 от 21.02.2017 г.

Горячая линия «Эвалар»: 8-800-200-52-52

Реклама

*Здравствуй, дорогой друг!
Здоровей очень любит астрономию – науку о звездах
и планетах. Никто в волшебном лесу не знает астрономию
лучше Здоровья! Почему звезды светят, а Луна – нет?
Откуда ученые все узнали о планетах,
на которых никто никогда не был?
Какой станет Вселенная в будущем?
Надевай скорее скафандр по погоде
и отправляйся открывать тайны космоса вместе со Здравеем.*

Раскинув свой
огнистый хвост,
Она несется
среди звезд.

(Комета)

Открылась бездна,
звезд полна,
Звездам числа нет,
бездне – дна.

(Космос)

Искры небо
прожигают,
А до нас
не долетают.

(Метеориты)

Бегают вокруг огонечка
Шесть сыночков и две дочки.
Промелькнут года и дни,
Но не встретятся они...

(Планеты Солнечной системы)

А над нами,
а над нами —
Луг с волшебными цветами.
Золотистые цветы
Расцвели среди темноты.

(Звезды)

Если ясной ночью выйдешь,
Над собою ты увидишь
Вмиг дорогу – днем она
Нам на небе не видна.

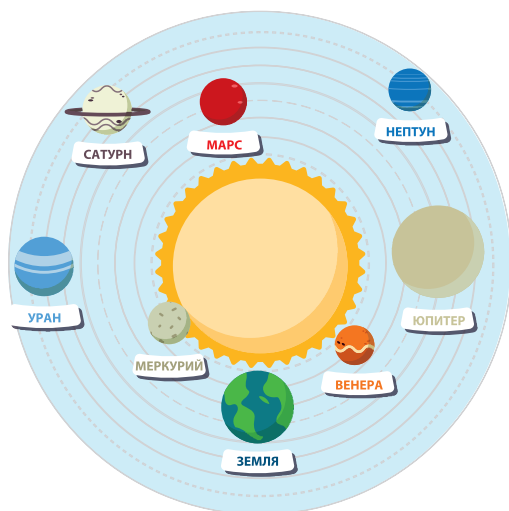
(Млечный путь)

МНОГИЕ РАКЕТЫ СОСТОЯТ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ МЕНЬШИХ РАКЕТ, КОТОРЫЕ НАЗЫВАЮТСЯ СТУПЕНЯМИ. СНАЧАЛА ВЕСЬ «РАКЕТНЫЙ ПОЕЗД» ВЕЗЕТ ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ. КОГДА В НЕЙ ИЗРАСХОДУЕТСЯ ВСЕ ТОПЛИВО, ОНА ОТДЕЛЯЕТСЯ ОТ РАКЕТЫ И ПАДАЕТ НА ЗЕМЛЮ, ТУТ ЖЕ ВКЛЮЧАЮТСЯ ДВИГАТЕЛИ ВТОРОЙ СТУПЕНИ. ОНИ ПРОДОЛЖАЮТ РАЗГОН ОСТАВШИХСЯ ЧАСТЕЙ РАКЕТЫ, МАССА КОТОРЫХ ТЕПЕРЬ ЗНАЧИТЕЛЬНО УМЕНЬШИЛАСЬ. ЗАТЕМ ОТБРАСЫВАЕТСЯ И ВТОРАЯ СТУПЕНЬ. ЭСТАФЕТА ПЕРЕДАЕТСЯ ПОСЛЕДНЕЙ, ТРЕТЬЕЙ, СТУПЕНИ, КОТОРАЯ НЕСЕТ ПОЛЕЗНЫЙ ГРУЗ — АВТОМАТИЧЕСКУЮ СТАНЦИЮ ИЛИ КОСМИЧЕСКИЙ КОРАБЛЬ.

НАЙДИ НА РИСУНКЕ СПРАВА НЕДОСТАЮЩУЮ СТУПЕНЬ РАКЕТЫ, ПОДХОДЯЩУЮ К ОСТАЛЬНЫМ.



СОЛНЕЧНАЯ СИСТЕМА



Планеты Солнечной системы — это группа планет, которые вращаются вокруг яркой звезды — Солнца. Солнце — главный источник тепла и света в Солнечной системе. Из-за невероятно высоких температур на его поверхности изучать Солнце крайне сложно.

Всего планет восемь: Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун. Раньше девятой планетой считался Плутон, но он такой маленький и находится так далеко от Солнца, что его исключили из списка.

Все планеты делят на планеты земной группы и газовые гиганты. Земная группа — это Меркурий, Венера, Земля, Марс. Они небольшие по размеру, ближе остальных к Солнцу и имеют каменистую поверхность. Газовые гиганты — это Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун. Они значительно больше, имеют кольца из ледяной пыли и кусков скал, а состоят в основном из газа.

МЕРКУРИЙ

Одна из самых маленьких планет в Солнечной системе, ближе всех расположена к Солнцу. Из-за этого температура на Меркурии днем +350, а ночью — -170 градусов по Цельсию. Год на Меркурии равен 88 дням, а сутки там длятся 59 земных дней. Атмосферы на Меркурии нет, и его часто атакуют астероиды, оставляя на поверхности много кратеров.

ВЕНЕРА

Вторая планета от Солнца. Близка по размеру к Земле, но сутки здесь длятся 243 земных дня, а год — 255 дней. Атмосфера Венеры на 95% состоит из углекислого газа. Он создает на ее поверхности парниковый эффект: средняя температура здесь +475 градусов. Жидкости на Венере нет, а практически вся ее поверхность — это застывшая лава. Вокруг планеты почти всегда дуют сильные ветры.

ЗЕМЛЯ

Земля на 70% покрыта водой. Это единственная планета, на которой есть такое количество жидкости. Под земной корой находятся огромные тектонические плиты — они перемещаются и сталкиваются друг с другом, что приводит к постепенному изменению внешнего вида планеты.

МАРС

Четвертая от Солнца планета. Средняя температура на ней колеблется от -155 до +20 градусов. Сутки похожи на земные, а вот год в два раза длиннее. На Марсе много гор, а также высохшие русла рек и ледники. Марс называют красной планетой, т. к. его поверхность покрыта песком красного цвета, который постоянно поднимают сильнейшие пылевые бури.

У планеты есть два спутника — Фобос и Деймос (в переводе с греческого — Страх и Ужас).

Меркурий, Венера и Марс часто бывают видны с Земли невооруженным глазом.

ЮПИТЕР

Самая большая планета в Солнечной системе. Сутки на Юпитере длятся 10 часов, а год примерно равен 12 земным. Средняя температура — -150 градусов. Кислорода и воды на поверхности Юпитера нет.

У Юпитера целых 67 спутников! Самый крупный из них — Ганимед — размером примерно с Меркурий.

САТУРН

Второй по размерам в Солнечной системе и по своему составу похож на Солнце. Один год здесь длится почти 30 лет, а сутки — всего 10 часов. Средняя температура на поверхности — -180 градусов. В верхних слоях атмосферы Сатурна часто возникают грозы и полярные сияния.

Сатурн имеет 65 спутников и несколько колец, которые очень хорошо видно в телескоп. У других планет кольца тоже имеются, но они куда менее заметны.

УРАН

Уран также называют ледяной планетой, т. к. температура на его поверхности — -224 градуса. Сутки на Уране длятся 17 часов, год — 84 земных года, а лето и зима равны по продолжительности. Это связано с тем, что ось планеты расположена под углом в 90 градусов к орбите, и получается, что Уран как бы «лежит на боку». У Урана есть 27 спутников и плохо отражающие свет кольца.

НЕПТУН

Нептун по своему составу и размерам схож со своим соседом Ураном. Сутки на Нептуне длятся 16 часов, а год самый длинный в Солнечной системе — 164 земных года. Это почти 2 человеческие жизни! **Поверхность Нептуна покрыта льдом и имеет насыщенный синий цвет, поэтому его называли в честь древнеримского бога — хозяина морей.** На планете бушуют сильнейшие вихри: скорость ветра иногда приближается к скорости пассажирского самолета.

У Нептуна 14 спутников и 6 колец.

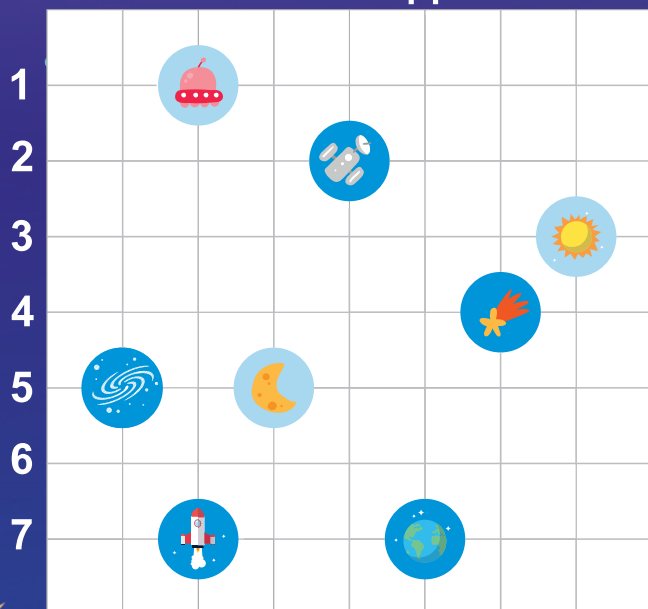
БУКВЫ АЛФАВИТА	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П
ИНОПЛАНЕТНЫЙ шрифт	⌏	⌐	⌑	⌒	⌓	⌔	⌕	⌖	⌗	⌘	⌙	⌚	⌛	⌜	⌝	⌞

БУКВЫ АЛФАВИТА	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я
ИНОПЛАНЕТНЫЙ шрифт																

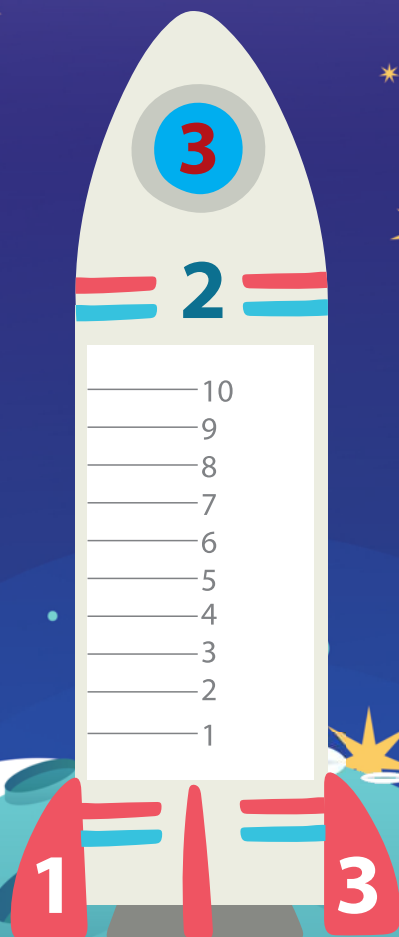
אברהם אבינו ואלהינו
בנינו ביום הזה

СКОЛЬКО ТОПЛИВА НЕОБХОДИМО РАКЕТЕ, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ? СЛОЖИ ВСЕ ЧИСЛА И ЗАКРАСЬ ТОПЛИВНЫЙ БАК ДО НУЖНОЙ ОТМЕТКИ. 

А Б В Г Д Е Ж





КТО С КАКОЙ ПЛАНЕТЫ ПРИЛЕТЕЛ?
ПОПРОБУЙ ДОГАДАТЬСЯ!



ВСЕ ПЛАНЕТЫ СОЛНЕЧНОЙ СИСТЕМЫ ИМЕЮТ РАЗНЫЙ ВЕС. ЕСЛИ ПРОНУМЕРОВАТЬ
ИХ ОТ САМОЙ ЛЕГКОЙ К САМОЙ ТЯЖЕЛОЙ, ПОЛУЧИТСЯ ВОТ ТАКАЯ КАРТИНА.
А ТЕПЕРЬ ПОПРОБУЙ РЕШИТЬ КОСМИЧЕСКИЕ ПРИМЕРЫ ОТ ЗДОРОВЬЯ.



$$\text{Moon} + \text{Mars} + \text{Sun} = \text{Earth}$$

$$\text{Earth} + \text{Earth} = \text{Saturn}$$

$$\text{Jupiter} - \text{Mars} = \text{Sun} + \text{Earth}$$

$$\text{Moon} + \text{Jupiter} - \text{Saturn} = \text{Mars}$$

$$\text{Uranus} - \text{Saturn} + \text{Mars} = \text{Jupiter}$$

$$\text{Moon} + \text{Moon} + \text{Sun} = \text{Jupiter}$$

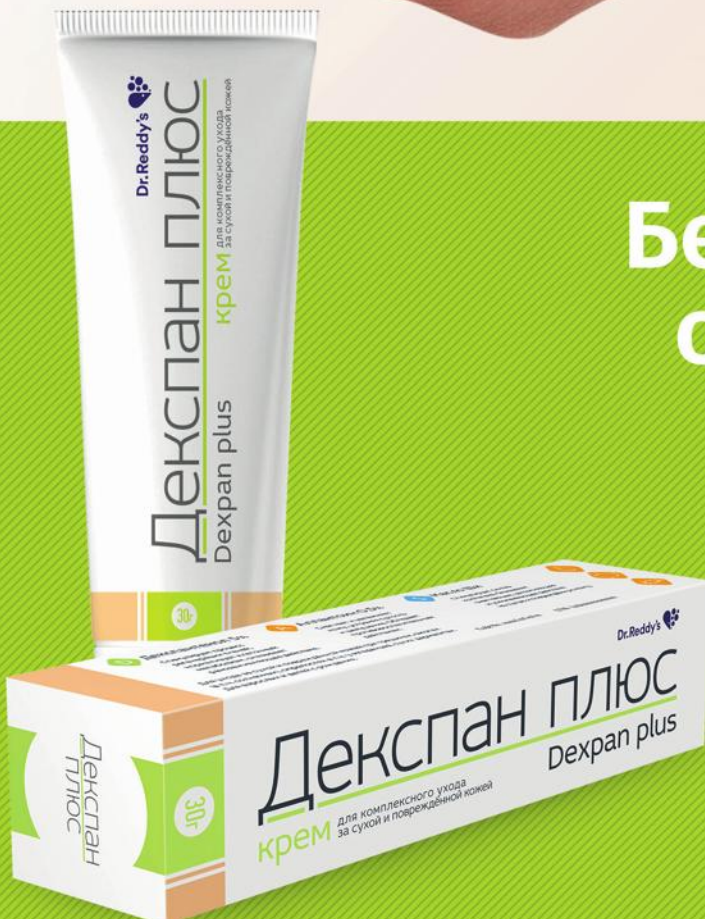


Бережная забота о нежной коже



для ухода за кожей
взрослых и детей
с первых дней жизни

Реклама



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

саб® симплекс

СИМЕТИКОН

- ✓ Устраняет пузырьки газа и затрудняет их образование
- ✓ Разрешён с первых дней жизни
- ✓ Не всасывается и полностью выводится из организма
- ✓ Может применяться длительно
- ✓ Может приниматься до, во время или после кормления
- ✓ Хорошо смешивается с жидкостями – например, с молоком

Малыш снова спокоен и безмятежен!

WWW.SABSIMPLEX.RU



PP-SAB-RUS-0081, 30.03.2017



Хорошо без колик. С первых дней.^{1,2}



ООО «Пфайзер»: 123112, Москва, Пресненская наб., 10, БЦ «Башня на Набережной» (блок С)
Тел. +7 (495) 287 50 00, факс +7 (495) 287 53 00

1. Инструкция по медицинскому применению препарата Саб Симплекс П N014203/01.

2. Кешиця Е.С., Бердникова Е.К. Эффективность использования препаратов Симетикона (Саб Симплекс) у детей раннего возраста с явлениями кишечных колик, с повышенным газообразованием, срыгиванием // Врачебный контроль за здоровьем ребенка: настольная книга врача-педиатра / [Блохин Б. М. и др.]; Департамент здравоохранения г. Москвы, 2010

Краткая инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Саб® Симплекс.

Международное непатентованное название: Симетикон. **Лекарственная форма:** Суспензия для приема внутрь. **Фармакотерапевтическая группа:** ветрогонное средство. **Показания к применению:** Применяется в качестве симптоматической терапии при усиленном газообразовании, метеоризме (в том числе в послеоперационном периоде). Противопоказания: Повышенная чувствительность к активному веществу симетикону или к любому из вспомогательных компонентов препарата, обструктивные заболевания желудочно-кишечного тракта, кишечная непроходимость. **Беременность и кормление грудью:** Саб® Симплекс можно применять во время беременности и кормления грудью. **Способ применения и дозы:** Внутрь. **Повышенное газообразование.** Новорожденные и дети грудного возраста (до 1 года жизни), получающие кормление из детской бутылочки: в каждую бутылку добавляют 15 капель (0,6 мл) суспензии. Саб® Симплекс хорошо смешивается с другими жидкостями, например, молоком. **Дети от года до 6 лет:** по 15 капель (0,6 мл) во время или после еды. При необходимости, дополнительно 15 капель на ночь. **Дети от 6 до 15 лет:** 20 – 30 капель (0,8 – 1,2 мл). **Взрослые:** 30 – 45 капель (1,2 – 1,8 мл). Эту дозу следует принимать каждые 4 – 6 ч; при необходимости она может быть увеличена. Саб® Симплекс лучше всего принимать во время или после еды и, при необходимости, перед сном. Саб® Симплекс можно давать новорожденным перед кормлением с чайной ложки. Перед применением следует активно встряхнуть флакон. Чтобы суспензия начала поступать из пипетки, флакон следует перевернуть вверх дном и постучать по дну. Длительность применения зависит от динамики жалоб. Саб® Симплекс при необходимости можно принимать в течение длительного времени. **Побочное действие:** Возможны аллергические реакции. **Передозировка:** Случаи передозировки препаратом не известны. **Взаимодействие с другими лекарственными средствами:** Не установлено. **Особые указания:** Препарат Саб® Симплекс может применяться, в том числе и у больных сахарным диабетом, т.к. не содержит углеводов. **Форма выпуска:** Суспензия для приема внутрь 69,19 мг/мл. По 30 мл во флаконы светозащитного стекла с капельным устройством (25 капель в 1 мл). Каждый флакон вместе с инструкцией помещают в картонную пачку. **Условия хранения:** при температуре не выше 25°C. Хранить в недоступном для детей месте. **Срок годности:** 3 года. Не использовать по истечении срока годности, указанного на упаковке. **Условия отпуска из аптек:** без рецепта. **Перед применением препарата необходимо ознакомиться с полной инструкцией по медицинскому применению П N014203/01.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ СЛЕДУЕТ
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ, ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

СКАЗКА О ТОМ,

КАК ВЕСНА НЕ ХОТЕЛА
В ЛЕС ИДТИ

Зима была трескучей, темной и что-то очень уж долгой. День как будто ни на секунду не хотел становиться длиннее: лишь солнце вставало, давая надежду на скорую весну, тут же зевало и ползло обратно в свою снежную перину – в лесу почти не светлело. Мороз уже три месяца кусал за носы лесных обитателей и полз за шиворот, если зазеваешься на ветру. Даже шерстинки – и те мерзли, сбивались в тесные колтуны и мешали зверятам спать, те ворочались, ворчали и звали весну поскорее приходить в их старенький дремучий лес.



Енот Ик, по прозвищу Ученый, бодро шагал по тропинке и грозно помахивал своим крохотным кулачком зиме. Он не очень любил зиму и хотел стать медведем – чтобы спать до весны. Но сколько Ик не зарывался в сугроб и не лежал тихо-тихо, заснуть надолго не выходило – он только простужал себе уши, а они в наказание стреляли как из пушки. Ик его называли потому, что он всегда икал, если выпьет слишком много малинового киселя, а Ученым его в шутку прозвал Жираф Здоровей – за то, что Ик пыжился умничать, хотел все-все знать, лез в книжки, но всегда все путал и забывал. Лучший друг енота барсук Царапка смеялся над полосатым и журил его за ненаучность. Ик смеялся в ответ и утверждал: если сильно во что-то верить – и наука не нужна никакая, все и так сбудется. Но вот уже почти всю зиму никто из них не смеялся, потому что они надулись друг на друга как шарики, да так сильно, что каждый боялся хоть чуть-чуть выдохнуть, чтобы быть менее надутым.

И енот, и барсук боролись с зимой: Царапка все что-то измерял, глядел на звезды и носился с барометром вверх-вниз по старой сосне Вековухе, а Ик просто топил снег на своей печке и насвистывал свою весеннюю песенку в пушистые усы, которые тут же покрывались инеем.

Жираф Здоровей перевернул новенький календарь у себя в аптеке, грустно покачал головой, укутался потеплее, взял шерстяное одеяло и пошел проведать медведя Потапыча. Медведь Потапыч не очень сладко спал – может быть, кисловато или даже горьковато, а может быть, и то, и другое. Он кряхтел, водил носом и бормотал: «У кого ледышка в сердце, у кого?» Мишка сильно похудел, что тревожило Здоровея, ведь он по большому секрету знал, что весна не придет, пока Потапыч не проснется и не повезет на санках солнышко поближе к их лесу. Жираф достал одеяло, накрыл мишку, подоткнул одеяло под его похудевшим за зиму бочком и тихонько вышел из берлоги, прикрыв вход разлапистой еловой веткой. «Про какие такие ледышки бормочет Потапыч? Как это связано с весной?». Жираф не нашел ответа на эти сложные вопросы и, придя домой, провалился в тревожный сон.

Енот Ик задавался не менее сложными вопросами: он каждый день топил снег на печке, по целому сугробу закидывал в ведерко, трамбовал проворными лапками и еще сверху горочку приметал хвостом, но снега в лесу почему-то не становилось меньше. Полосатый даже ночью пытался застать снег врасплох (вдруг снежинки тихонечко убегают обратно на улицу): Ик внезапно прыгал на печку и хватал лапами ведро, но бывший снег только нахально булькал в ответ. Енот фыркал, полоскал в талой воде лапы и сердитый уходил спать.

Однажды ранним утром, когда енот совсем замерз, ему в голову пришла мысль: не бывало такого, чтобы весна совсем не приходила, может быть, она просто опаздывает. Ик открыл свою тетрадку по весноведению, где размашистым почерком были выведены даты наступления весны и погодные сводки, а на полях нарисованы маленькие клейкие тополиные почки.



«Так-так!» – закружился хоровод больших и маленьких мыслей в беспокойной енотовой голове. Дважды за последние годы весна опаздывала. Ага, пять лет назад. Ну, тогда лесной народец поругался из-за новых фонариков, каждый хотел их к себе в гнездышко или домик. И три года назад, но тогда все мирили озорников Уса и Хво, поссорившихся из-за какой-то ерунды, было не до весны. А сейчас-то что? Вот бы мне спросить у Царапки, пронеслось у Ика в голове. Но он вспомнил, что они не разговаривают, нахмурил было свои маленькие бровки, и тут его сердечко екнуло, будто кольнуло, так колет острый камешек или льдинка. «Ого! Не может быть! – подумал Ик. – Неужели весна не приходит, если кто-то в ссоре?». Царапка, конечно, сказал бы, что весна – это вообще природное явление и по-научному оно не обладает разумом... Э, да ну его с его наукой! Вспомнив про ссору с Царапкой, енот даже немного заплакал – ведь он скучал по своему лучшему другу и так много хотел ему рассказать, но маленькая упрямая енотья гордость не разрешала ему сказать ни слова.

«Ну нет, я хоть и маленький зверек, но зиму прогнать смогу!» – решил енот, и побежал к Царапке в нору со всех ног.

– Царапка, друг! Я больше не буду! Я никогда не буду тебя обижать. Обещаю. А ты, а ты будешь себя хорошо вести?

– Нужно все по порядку, Ик! – хмуро ответил Барсук.

– Не нужно никаких порядков, давай просто не обижать и не дуться! Идет?
– Идет! Но знаешь что? Давай составим список необижательных мероприятий! – оживился Царапка.

– Хотя десять миллионов списков! – счастливо пропищал енот и обнял своего друга. У барсука также что-то екнуло в сердечке и как будто оттаяло.

Через пять минут малыши уже хохотали, вспоминали, как раньше они прыгали по лужам в обнимку, пили малиновый кисель и пели невпопад любимые песни. Барсук и енот принялись бегать, разметать снег хвостами и дурачиться. От их хохота и топота, наконец, проснулся Потапыч, зябко потянулся и сказал: «Ну, наконец-то». Его уже поджидал Здоровей с делегацией почтенных лесных жителей. Мишка протер заспанные глаза, поискал санки и заметил зверят. Жираф вежливо поклонился Потапычу и сказал: «Мы уже запрягли сани, солнышко тебя заждалось». Мишка улыбнулся широкой улыбкой и благодарно воскликнул: «Ура! А я все боялся, что не успею один. Ну, раз, два, взяли!»

Зверьки, кто как смог, потянули на себя веревочку с тяжелыми санями, кто клювиком, кто коготочком, кто мохнатой лапкой, сани потихоньку тронулись и поехали на юг – за солнцем. А тут Ик и Царапка, запыхавшиеся, прикатились кубарем к процессии, окатив всех маленькой снежной бурей. Потапыч и Здоровей одинаково строго посмотрели на них, но друзья торжественно поклялись больше никогда не ссориться, а потом юркнули к саням и побежали вперед всех навстречу солнцу.

Лесная делегация вернулась уже на закате. Потягивающееся теплое солнышко, готовое к пробуждению, оставили в санях у опушки, а сами, уставшие, но довольные, устроились в своих домиках, норках и гнездышках ночевать. А завтра была весна!





УТРОМ ОМЕЗ! ВЕСЬ ДЕНЬ БЕЗ ИЗЖОГИ!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Фитолор- Ваш союзник на пути к хорошему здоровью!



ВОСПАЛЕНИЕ
КАШЕЛЬ
БОЛЬ

avantagebiopharm.ru



СИРОП И ПАСТИЛКИ С РАЗНЫМИ ВКУСАМИ



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ

ВЕСЕННИЙ ГОРОСКОП

ОВЕН / 21.03–19.04

Для Овнов эта весна начнется с успехов: все, что было запланировано, осуществится даже быстрее, чем хотелось. В первой декаде апреля можете смело отправляться в путешествие с семьей. Порадуют новые знакомства и встречи с друзьями. А для бодрости духа и тела звезды рекомендуют заняться физкультурой.

ТЕЛЕЦ / 20.04–20.05

Тельцам нужны новые эмоции и перемены этой весной. Поменяйте имидж, обновите гардероб, найдите новое увлечение – фехтование, боевые искусства или фигурное катание. Отправьтесь в экзотическую страну, попробуйте свои силы в предпринимательстве. Экспериментируйте!

БЛИЗНЕЦЫ / 21.05–20.06

Близнецам весна принесет неожиданные открытия и массу новых впечатлений. Принимайте все происходящее с благодарностью, будьте готовы к приключениям. Уделяйте время близким людям, не забывайте об отдыхе и своих увлечениях. Берегите иммунитет! Помогут закаливания, травяные чаи и активный досуг.

РАК / 21.06–22.07

Раку этой весной звезды обещают подарить множество удачных моментов. Порой вам даже не придется прикладывать к этому усилий. Пользуйтесь везением и решайтесь на смелые поступки. Особенно уделите внимание карьере, сосредоточьтесь на долгосрочных проектах и отношениях с партнерами. Доверяйте интуиции, она вас не подведет.

ЛЕВ / 23.07–22.08

Львам не стоит отказываться от дальних поездок, именно там вы можете встретить свою любовь или найти хороших друзей. Представительницы прекрасного пола этого знака постоянно будут находиться под пристальным вниманием поклонников. Наслаждайтесь! Но не забывайте о карьере и своем здоровье.

ДЕВА / 23.08–22.09

Для Дев эта весна – время творческих свершений. Вы станете более чувствительными и эмоциональными, сможете освоить новые виды деятельности. Вспомните давние мечты и осуществите задуманное. Смело беритесь за написание книги, съемку фильма и создание полотна. Звезды будут на вашей стороне!



Рита ЛЕВИ-МОНТАЛЬЧИНИ
(1902–2012), итальянский нейробиолог

Получила Нобелевскую премию за открытие факторов роста и учредила специальный благотворительный фонд, помогающий женщинам из стран третьего мира получать высшее образование. Рита Леви-Монтальчини стала первой женщиной, принятой в Папскую академию наук, а в 2001 г. она была назначена пожизненным сенатором Итальянской Республики.



Одри ХЕПБЕРН
(1929–1993), британская актриса, фотомодель и гуманитарный деятель

Популярная актриса, обладательница премий «Оскар», «Золотой глобус» и BAFTA. В 1960-х считалась одной из самых высокооплачиваемых киноактрис своего времени. В 1988 г. Хепберн стала международным послом доброй воли ЮНИСЕФ, привлекала внимание к проблемам детей Африки, Южной Америки и Азии. За деятельность в ЮНИСЕФ награждена президентской медалью Свободы.



Амелия ЭРХАРТ
(1897–1937), женщина-пилот

Амелия известна как первая женщина-пилот, перелетевшая Атлантический океан, за что была награждена Крестом Летных Заслуг. Она написала несколько книг-бестселлеров о своих полетах и сыграла важную роль в формировании «Девяносто девять» – организации женщин-пилотов, была избрана ее первым Президентом.



Анна АХМАТОВА
(1889–1966), русская поэтесса Серебряного века, переводчица и литературовед

Одна из наиболее значимых фигур русской литературы XX века. Признанная классиком отечественной поэзии еще в 1920-е гг., Ахматова позже подвергалась замалчиванию и цензуре. После смерти ее сборники были опубликованы многотысячными тиражами, переведены на десятки языков; ее именем названы многие произведения искусства, дома творчества и музеи. Дважды номинирована на Нобелевскую премию по литературе.



Коко ШАНЕЛЬ
(1883–1971), французский модельер, основавшая модный дом «Chanel»

Коко Шанель оказала существенное влияние на европейскую моду XX века: привнесла в женскую моду приталенный жакет и маленькое черное платье. Производимые ее фирмой духи «Chanel No. 5» стали парфюмерным бестселлером XX века. На основании биографии Шанель созданы десятки книг и кинокартин.



Тереза КАЛЬКУТТСКАЯ
(1910–1997), католическая монахиня

Известная во всем мире как Мать Тереза, католическая монахиня основала женскую монашескую организацию «Сестры миссионерки любви». Всю жизнь занималась служением бедным и больным людям. Лауреат Нобелевской премии мира (1979). В 2003 г. причислена католической церковью к лику блаженных, 4 сентября 2016 г. канонизирована (причислена к лику святых).

ВЕСЫ / 23.09–22.10

Звезды сулят Весам достижения больших высот этой весной. Для этого необходимо правильно расставить приоритеты, отодвинув все второстепенное назад. В мае вас ждут приятные перемены, как в личной жизни, так и в профессиональной. Для того чтобы стать победителем, Весам необходимо иметь четкий план.

СКОРПИОН / 23.10–21.11

У Скорпионов все будет складываться хорошо, особенно в финансовом плане: можете планировать крупные покупки, новые проекты и даже переезды. В начале весны следует внимательно относиться к здоровью. Для укрепления иммунитета займитесь плаванием или танцами, верховой ездой или дыхательными практиками.

СТРЕЛЕЦ / 22.11–21.12

Для Стрельцов эта весна станет лучшим временем для налаживания семейных отношений. Особенно благоприятной будет вторая декада мая. Также звезды помогут вам в осуществлении желаний, особенно в путешествиях. Для того чтобы планы реализовались в срок, необходимо первые месяцы весны посвятить исключительно работе.

КОЗЕРОГ / 22.12–19.01

Козероги много трудились, поэтому заслужили отдых. Отложите все важные дела на вторую половину весны, а в марте посвятите время семье, близким людям, особенно – детям. В апреле можете отправиться к теплому морю. Не забудьте солнцезащитный крем и хорошее настроение.

ВОДОЛЕЙ / 20.01–19.02

Водолеям следует запастись терпением этой весной. Звезды рекомендуют идти к своим целям медленнее, но верно – не торопитесь, действуйте аккуратно и обдуманно. Природная мудрость поможет вам в ведении переговоров, а семья поддержит в принятии важных решений. Для восстановления душевного равновесия займитесь рисованием.

РЫБЫ / 20.02–20.03

Рыбам следует быть осторожными, тщательно планировать свои поездки и бюджет. В финансовом плане весна обещает быть успешной для тех, кто не сидит сложа руки. Более удачливой в денежном и карьерном планах окажется вторая половина апреля. В семейных отношениях звезды обещают гармонию и взаимопонимание.



Мария СКЛОДОВСКАЯ-КЮРИ

(1867–1934), физик, химик, педагог и общественный деятель

Удостоена Нобелевской премии: по физике (1903) и по химии (1911), первый дважды нобелевский лауреат в истории. Основала Институты Кюри в Париже и в Варшаве. Жена Пьера Кюри, вместе с ним занималась исследованием радиоактивности. Совместно с мужем открыла элементы радий и полоний (от латинского названия Польши, *Polonia* – дань уважения родине Марии Склодовской).



Хеди ЛАМАРР

(1914–2000), актриса кино, изобретатель

До наступления войны снималась в кино, а затем совместно с авангардным композитором Джорджем Энталле изобрела способ кодировки сигналов, препятствующий их глушению. Ламарр не только спасла множество кораблей флота от вражеских торпед (ее технологию обнаружили заново и стали широко применять уже в 1960-е, начиная с Карибского кризиса), но и стала прародительницей стандартов Wi-Fi и Bluetooth.



Августа Ада КИНГ (урожденная БАЙРОН)

(1815–1852), английский математик

Известна прежде всего созданием описания вычислительной машины, проект которой был разработан Чарльзом Бэббиджем. Составила первую в мире программу для этой машины. Ввела в употребление термины «цикл» и «рабочая ячейка», считается первым программистом в истории.



Катрин ШВИТЦЕР

(1947 – наст. время), американская писательница, телекомментатор и марафонец

Известна как первая женщина, пробежавшая Бостонский марафон (1967). Это случилось за 5 лет до того, как женщинам официально разрешили принимать в нем участие. Представитель организаторов марафона Джок Семпл пытался силой увести ее с трассы, однако девушка достигла финиша, заслужив уважение и популярность среди мирового спортивного сообщества.



Сарла ТАКРАЛ

(1914–2008), первая в истории Индии женщина-пилот

Несмотря на тотальную дискриминацию женщин в Индии, Сарле удалось получить лицензию пилота в далеком 1936 г. Правда, летать ей разрешили только на грузовых и сельскохозяйственных самолетах, но это был огромный прорыв, после которого все чаще на традиционно мужские места в Индии стали брать и женщин.



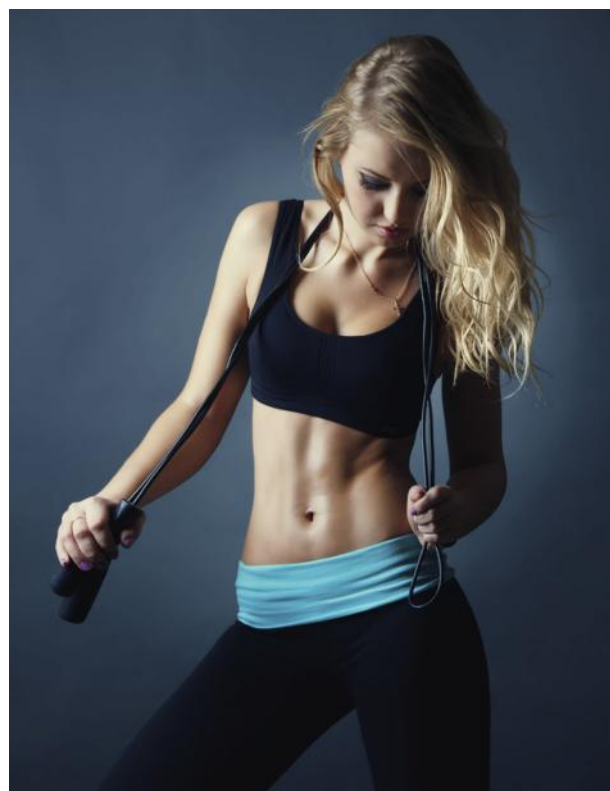
Варвара РУДНЕВА-КАШЕВАРОВА

(1841–1899), врач, доктор медицины

Руднева-Кашеварова стала первой российской женщиной-врачом. Годичные курсы медицины она прошла за 4 месяца, в 1862 г. поступила в Повивальный институт. К защите диссертации ее сначала не допустили, несмотря на то, что она напечатала работу, извлечения из которой вошли во многие руководства по акушерству. В 1876 г. впервые в России женщина защитила диссертацию и получила степень доктора медицины.

ВРЕМЯ НЕ ЖДЕТ!

Скоро весна, и ты готовишься покорять пляжи мира? Тогда знакомься - новый витаминно-минеральный комплекс «SLIMTABS®». Справиться с аппетитом теперь не проблема!

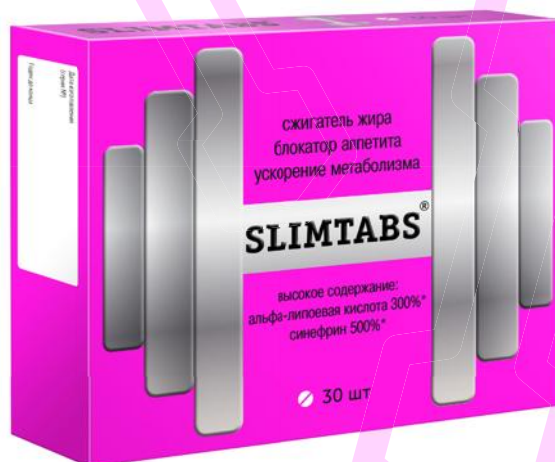


КЛЮЧЕВОЙ ИНГРЕДИЕНТ

Синефрин - природный алкалоид, обладающий жиросжигающими свойствами. Содержится в плодах растения померанца (горького апельсина), откуда, собственно, его и добывают. При употреблении синефрина наше тело начинает активнее вырабатывать тепло, увеличивая расход энергии, ускоряется обмен веществ, и организм не успевает откладывать жиры, а восполняет питательный дефицит из уже имеющихся. Кровь от синефрина насыщается глюкозой, повышается выносливость и активность, нейтрализуется чувство голода, а калорий сжигается больше, чем обычно.

ДВА ЛУЧШЕ,
ЧЕМ ОДИН

Альфа-липоевая кислота запускает жиросжигательный процесс, эффективность которого многократно увеличивается в сочетании с физическими нагрузками. Она воздействует на участки мозга, ответственные за аппетит, уменьшая голод.



Новейший комплекс **SLIMTABS®** содержит в составе ударную дозу **синефрина**, которая в комплексе с **альфа-липоевой кислотой** и **витаминами группы В** превосходно решает задачу по сжиганию жиров, ускорению метаболизма, снижению аппетита!

Для эффективного похудения сочетай витаминно-минеральный комплекс «**SLIMTABS®**» с активным образом жизни, грамотным питанием и фитнесом!

18+



БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ ЭССЕНЦИАЛЕ® ФОРТЕ Н ЛЕЧЕНИЕ СТАЛО ДОСТУПНЕЕ*

ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ
ЭССЕНЦИАЛЕ® ФОРТЕ Н
ЛЕЧЕНИЕ СТАЛО
ДОСТУПНЕЕ*

СКИДКА
ДО 20%

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



**КУПИТЕ ЭССЕНЦИАЛЕ® ФОРТЕ Н ИЛИ ЛЮБОЙ ГЕПАТОПРОТЕКТОР
И ПОЛУЧИТЕ КАРТУ ЛОЯЛЬНОСТИ**

-10%

**ПОЛУЧИТЕ СКИДКУ НА ПЕРВУЮ ПОКУПКУ,
ВОСПОЛЬЗОВАВШИСЬ КАРТОЙ ЛОЯЛЬНОСТИ**

-15%

**ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕ КАРТУ НА САЙТЕ [ESSENTIALE.RU/PROGRAMM](http://essentiale.ru/programm)
И ПОЛУЧИТЕ СКИДКУ, НАКОПИВ 270 КАПСУЛ** ЭССЕНЦИАЛЕ® ФОРТЕ Н**

-20%

**ПОЛУЧИТЕ СКИДКУ,
НАКОПИВ 450 КАПСУЛ ЭССЕНЦИАЛЕ® ФОРТЕ Н**

* Имеется в виду лечение с Эссенциале® Форте Н. Приобретая любой препарат из группы гепатопротекторов в аптеках – участниках программы лояльности, потребитель получает возможность приобрести препарат Эссенциале® Форте Н со скидкой до 20 %. Подробности на www.essentiale.ru/programm.

** Период проведения акции с 1 декабря 2014 года по 31 декабря 2018 года. Это напоминающая реклама. Номер регистрационного удостоверения П N011496/01. SARU.PCH.17.08.1260. С информацией об организаторе акции, правилах ее поведения, количестве призов (скидок), сроках, месте и порядке их получения, а также полным списком аптек, участвующих в акции, вы можете ознакомиться на сайте www.essentiale.ru/programm АО Санофи Россия, 125009, Москва, ул. Тверская, 22. Тел.: (495) 721-14-00. Факс: (495) 721-14-11.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

WHY WOULD A HEALTHY PERSON GO TO A PHARMACY?

Is it a strange question or not? Let's try to understand. There are some obvious things which need not to be explained, they spring to mind immediately: a healthy person goes to a pharmacy at least for vitamins or preventive measures. But is there a special product or an exclusive service in modern pharmacies that can attract people who consider themselves healthy? The "Planet of Health" is confident there is. All the details are below.

It is difficult to imagine modern life without pharmacies. It is a place where everyone has been at least once.

People visit it not only to buy medicines, but also to get an advice. "What to take in case of insomnia?", "What will help with sore throat?", "What can help tackle shattered nerves?" – those are frequent questions customers ask a pharmacist. Many people, faced with a health issue, would first consult go to a pharmacy and not to the doctor. This fact alone imposes a high responsibility on the pharmacist.

FREE CONSULTATIONS OF DIFFERENT HIGHLY-QUALIFIED SPECIALISTS (INCLUDING THE PROJECT "INTERNET DOCTOR")

More than 10 years ago the "Planet of Health" created the Corporate University, where experienced doctors-practitioners and medical representatives of the largest global manufacturers of drugs additionally

train staff of the pharmacies of the brand. Later, after closely cooperating with medical academies and universities, an idea developed – to invite highly-qualified specialists of various backgrounds to pharmacies to consult clients. It is obvious that an opportunity to ask important

questions and get qualified answers can be appreciated by everyone, especially when it's free.

If a full-time consultation is not carried out on a particular day, pharmacies of the new format "Planet of Health" offer telemedicine services. Also – completely free.



When creating a new pharmacy format, the “Planet of Health” tried to avoid the image of the pharmacy as a place where people come only in case of illness, injury or in another difficult situation.

There is a cozy atmosphere in our “white” pharmacies: spacious white halls, a large selection of medical cosmetics, healthy food and goods for personal care. Pharmacies of the new format offer first-class and unique services to maintain health and beauty, including educational and health projects and play rooms for children.



PHYTOBAR AND HEALTHY FOOD

Words “fitness” and “phytobar” have strong connection. The word “fitness” means “to be fit” that is everything that allows you to be in shape: running, swimming, cycling, walking, bodybuilding and so on.

If we consider fitness as a struggle for a healthy lifestyle, which includes a culture of healthy nutrition – we immediately turn to the concept of using healthy drinks and low-calorie healthy food.

Phytobar is a very important attribute in pharmacies of the “Planet of Health” of a new format.

Special staff serves delicious and healthy drinks from vegetable and fruit juices and tea to oxygen cocktails.

There are also healthy food products including linseed and oatmeal porridge that is ideal low-calorie and healthy meal for having a quick snack during the working day.

This is another reason for a person who cares for himself to come to the “Planet of Health”.



“COUNTRY OF CHILDHOOD” AND “MOM’S CLUB”: EVERYTHING FOR CHILDREN AND THEIR PARENTS

The “Planet of Health” constantly develops projects for children and pays a lot of attention to the problem of maintaining child’s health.

There is an expanded, carefully thought over range of products for children of different ages in departments named “Country of Childhood”. Such pharmacies offer huge assortment of pampers, baby food, medicines for the youngest children, vitamins, cosmetics, care products. Everything that kids and young mothers need everyday can always be found in one place.

Discounts for moms and kids, holidays for children, regular lotteries with gifts, promotions and drawing contests – all this is “Country of Childhood on the Planet of Health”.

There is also a “Mom’s Club”, where you can get advice from the pediatrician and other specialists and ask any questions about your health. While parents are busy filling their shopping basket, children can watch cartoons, draw, play in a kid’s zone or drink an oxygen cocktail in a phytobar.

Specially invited animators will not let kids get bored and every child will have fun here.





YOUNG PHARMACIST

“Young pharmacist” is the unique project for the Russian pharmacy space. Probably many adults in their childhood wanted to play as pharmacists: buy and sell medicines, wear a white robe, sort out interesting small bottles and boxes and advise adults.

The “Planet of Health” decided to put it into reality. In this project any child can become a real pharmacist. Special children’s corner organized as a pharmacy with the cash desk where it is technically possible to give checks, bright boxes with funny medicines and even money named “Zdoroveyki”. Each child will wear a white robe, get a badge and special brand icon of the “Planet of Health” in the form of a green leaflet. All this is absolutely free.

Moreover, just before the game all children will be told about the structure of the pharmacy and why it is important to take care of their health.



**FOR GIFTS –
TO THE PHARMACY!
MEDICAL AND
PROPHYLACTIC
COSMETICS AND
MEDICAL EQUIPMENT
FOR DARLINGS
AND RELATIVES.
BEAUTY DAYS**

“For gifts – to the pharmacy” is an unusual slogan, isn’t it? Nevertheless, it is absolutely up-to-date.

There are medical and prophylactic products that a person cannot always afford but will be extremely glad to receive them as a gift. For example, tonometers, massagers or glucometers for elderly relatives.

For colleagues and friends who follow a healthy lifestyle the pharmacy also has some original gift solutions: a pedometer or special gel insoles for sport activity.

**IN ADDITION TO ALL OF THE ABOVE, BENEFITS
OF THE NEW FORMAT IN OUR PHARMACIES ARE AS FOLLOWS:**

- *Individual ordering of medicines by phone or e-mail is available. Your order will be delivered to the pharmacy in a few hours.*
- *High quality of medicines and their authenticity are guaranteed as the “Planet of Health” works with worldwide pharmaceutical manufacturers directly.*
- *Special departments with highly-qualified consultants: diabetic products, orthopedic health and medical equipment.*
- *Always fresh corporate press. Magazines “Planet of Health” and “Country of Childhood” covers different health issues.*
- *Self-monitoring zone gives an opportunity to check pressure, measure pulse, weight and height*

And for the closest and the most favorite people you can find the best gifts for 23 February and 8 March: medical cosmetics of the world’s leading brands which “white” pharmacies always keep in stock, vitamins of the premium segment and aromatherapy products.

There are also a lot of positive and interesting ideas for every-

one. By the way, the “Planet of Health” often organizes Beauty Days in order to help people understand the huge assortment of medical cosmetics and show them the new products.

During such days professional cosmetologists provide free consultation on all brands represented in the pharmacy.





Daria BURAKANOVA,
head of the pharmacy

“THE NEW FORMAT” APPEARED IN SURGUT

Pharmacies “Planet of Health” of a new format are already opened in most regions of Russia. Can a pharmacy be the place where you want to come back again and again? The “Planet of Health” is convinced it can. Recently we opened a new format pharmacy in Surgut, at Universitetskaya 7.



– I believe that the stereotype “I go to pharmacy only if I’m ill” should be a thing of the past. It’s time to actualize a healthy lifestyle and prevention of illnesses and pharmacies should become one of the most active propagandists for this case.

It is the main reason for launching the new pharmacy format by the “Planet of Health”. We attract all citizens in order to help them maintain and save their health. Broad range of vitamins and cosmetics for maintaining beauty, useful drinks, nutritious and low-calorie porridges in the department of medical technology.

All this is the context of a healthy lifestyle and pharmacies of the new format try to be one of the flagships in it. The new pharmacy format is universal and assumes a presence of special departments. In the department of medical technology we have a wide range of diagnostic and therapeutic devices, equipment for face and body care, electric stimulators and massagers.

The pharmacy also has a sector where you can buy everything you need to treat and compensate for

diabetes. Consultants of the “Planet of Health” will help to organize the regime of the day, correct the balance of activity and rest taking into account the individual characteristics, show how to use blood sugar monitoring devices and answer any questions.

You are very welcomed to visit us!

NEW FORMAT PHARMACIES

Moscow

- Blagoveshchensky pereulok 1b
- Kutuzovsky pereulok 2
- ul. Novokusnetskaya 1/3
- ul. Neglinnaya 18
- ul. New Arbat 11

Moscow Region, Krasnogorsk

- Podmoskovny bulvar 5

Ekaterinburg

- Lenina prospect 24 / ul. Wainera 8

Izhevsk

- ul. Udmurtskaya 255

Kirov

- ul. Vorovskogo 135

Perm

- Komsomolsky prospect 1
- Komsomolsky prospect 65

St. Petersburg

- Ligovsky prospect 30

Surgut

- ul. Universitetskaya 7

Tyumen

- ul. Osipenko 73

JULIA VYSOTSKAYA: «ENERGY GENERATES ENERGY»

Julia Vysotskaya is an actress, TV-presenter and an author of almost thirty culinary books with a total circulation of more than 2 million. TV shows “Breakfast with Julia Vysotskaya” and “Eating at home!” have brought her wide popularity. Julia Vysotskaya opened a family-styled restaurant in Moscow named “Julia’s Kitchen” and founded a chain of culinary studios “Julia Vysotskaya”.



Julia VYSOTSKAYA,
TV-presenter and actress

On the pages of our magazine reports on joint projects with Julia’s Culinary Studio have repeatedly appeared, her interviews and recipes have been published – the partnership of the “Planet of Health” with Julia has a long history. Moreover,

we are convinced that followers of a healthy lifestyle should cooperate with each other, getting as many people as possible involved into the high standards of beauty and health.

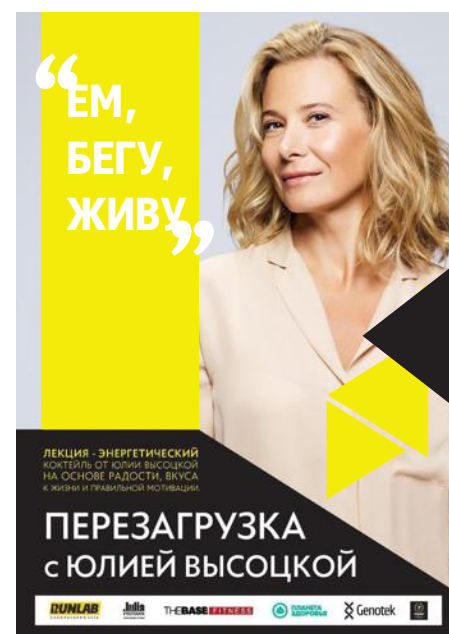
Recently this cooperation has received further development: pharmacy brand “Planet of Health” became a participating partner of the new project of Julia’s and her “Innocent Club” – lecture “Reboot”. This event is akin to an “energy cocktail” based on joy, taste for life and proper motivation.

In the center of the lecture is the live communication with the audience about useful nutrition, sports and healthy lifestyle in general, as well as a reasonable and justified approach to it.

Julia Vysotskaya found some time in her busy schedule to answer several questions from the editorial board of the magazine “Planet of Health” which we publish with gratitude. Julia sets an example to follow for active women. It appears that she discovered

the secret elixir of eternal youth and energy: always fit and ready to go, Julia has a whole range of ideas and surprises with her new interesting projects.

A positive attitude that Julia shares with her audience encourages so many women to get up from the couch and start acting.



– Julia, getting acquainted with your activities, the first thing that catches eye and pleasantly amazes is a great number of projects that you inspire, start, finish, review – and all with the same energy and conspicuous desire to act. The question that is often repeated to you, but is vital for our audience – how do you manage to find all this time and health for everything? You once said that “energy generates energy” – maybe this is the main point?

– I spend little time on social networks, I have no Facebook, Odnoklassniki, VKontakte and so on, my official page is only in the Instagram – @juliavysotskayaofficial. It saves me a lot of time, I also have a very strong support team, without them I would have not been able to succeed in everything and, yes, energy generates energy. Long ago I’ve noticed that the more you do, the more you manage. As soon as you stop and think: “How to do it all?” – that same moment everything begins to crumble, but if you just go ahead, then everything will be formed by itself. I like to work, I like the process of it. Of course, I’m interested in the result, but the process interests me even more. It seems to me that life is very boring without work.

– Probably, it’s useless to ask you about the content of the project “Reboot” – you only open your main secrets at the events. But nevertheless, especially for readers of the “Planet of Health”, tell about the essence of the project. How did you come to understand the need for these projects? Where did the idea of lecture come from in the complex hierarchy of your projects?

– “Reboot” is a creation of the “Innocent Club”. There is less and less live communication around, and I want to find like-minded people with whom I can share my discoveries and make new ones together.







We have created programs that include the most up-to-date and verified information about what affects the quality of our life the most: health, joy and intellectual development. There is a lot of material for proper nutrition and a conscious attitude to the sport – all our discoveries and the opinions of friendly, proven experts are put together in “Reboot”. It is very important to see the whole picture, all the interconnections. The lecture for us is not just “you sit and listen”, it is an opportunity to meet like-minded people and make a celebration of it.

Therefore, our first lecture – like all subsequent ones – included demonstration activities from our partner companies that are close to our approaches of maintaining

health, which are active in their research and social activities.

– *Is the concept of a “healthy lifestyle” for you simple or difficult? Monolithic and integral, or compound, fractional? What is the source of a happy life, in your opinion?*

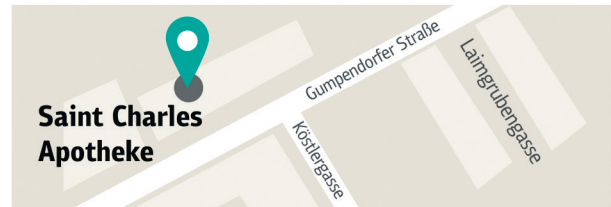
– It is integral, and I realize that this is not a goal, but a process, daily work and the main thing in this work is discipline and a sense of proportion. As to happiness... My husband likes to repeat the saying “Happiness is not to have what you want, but to want what you have.” This is a skill that comes with training.

– *The last question is a traditional one, we address it to every guest of ours. How would you treat*

the phrase “Planet of Health”? What does the “Planet of Health” mean to you?

– What were the words of Exupery? “There is a strict rule – you get up in the morning, wash up, clean up – and the very next moment – go and take care of your planet!” We hear a lot about some abstract care for one’s health. Guys, do we love ourselves? And do we care whether in 30 years our health would be enough to like ourselves and enjoy life? Winnie-the-Pooh has a friend called Piglet and he cares about him. And we should become a friend for ourselves and care for our selves dearly. A short-term fun on a balloon is possible, of course, but then we will come back to earth, to the planet for health, care and love for ourselves.

Partner Pharmacies of "Planet of Health" in Europe



Austria, Vienna
Aптека 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 Mérimée, 06400 Cannes, France, +33 4 93 39 25 48

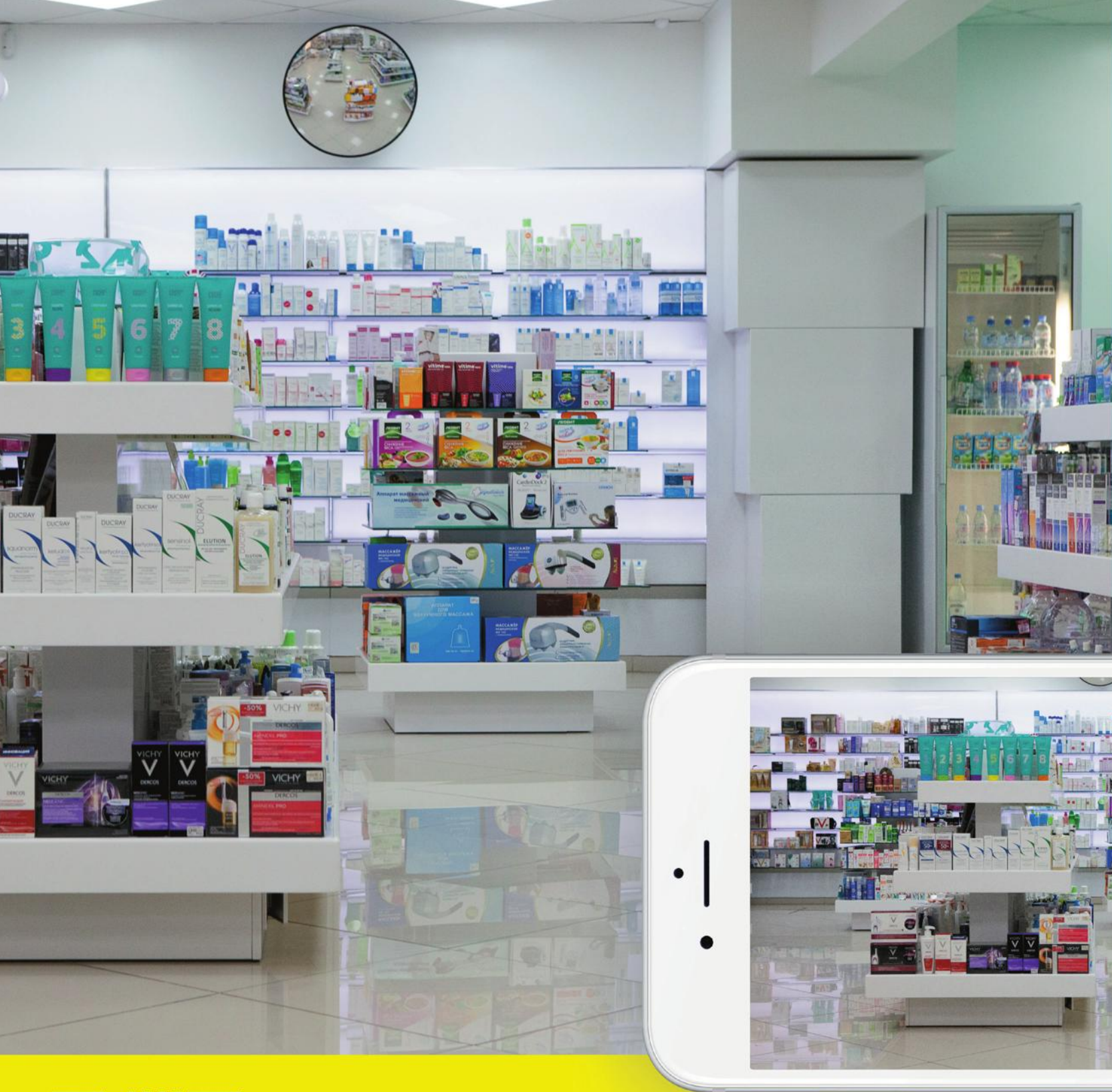


Montreux, Switzerland
Pharmacie du Palace

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



The Planet of Health card will ensure warm welcome and kind service to you at every partner pharmacy. Should you have any questions, do not hesitate to contact us by phone: + 7 (342) 215 75 75



**Скачайте приложение
«Планета здоровья»**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ