

Подарочные сертификаты в аптеках



ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

МОСКВА

Благовещенский пер., 1 Б
Большая Дмитровка, 5/6, стр. 3
Большая Семеновская, 21, пом. X
Вернадского пр., 111
Вешняковская, 15а
Волгоградский пр., 80/2
Генерала Кузнецова, 26, к. 1
Дмитрия Донского б-р, 2
Дмитрия Донского б-р, 11
Зеленый пр., 56
Каширское ш., 106а
Каширское ш., 108
Красного Маяка, 10
Кутузовский пер., 2
Ленинградский пр., 62
Менжинского, 32, к. 3
Мещанская, 14
Мичуринский пр., 8, к. 1
Народного Ополчения, 44, к. 1
Новокузнецкая, 1, стр. 3
Новотушинский, 6
Новый Арбат, 11
Новый Арбат, 15
Осенний б-р, 10, к. 1
Открытое ш., 5, к. 13
Первомайская, 104а
Планерная, 12
Покровка, 17, стр. 1
Пресненская наб., 2
Пресненский Вал, 4/29
Пятницкое ш., 37, к. 1
Свободный пр., 37/18
Сиреневый б-р, 12, к. 1
Славянский б-р, 5, к. 1, стр. 3
Строгинский б-р, 14, к. 4
Суздальская, 34
Сходненская, 37
Тверская Застава пл., 5
Театральный пр-д, 5, стр. 1
Ф. Энгельса, 7/21
Химкинский б-р, 13
Хорошевское ш., 12, к. 1
Чонгарский б-р, 1, к. 1
Энтузиастов ш., 18
1-я Тверская-Ямская, 11, стр. 1
2-я Владимирская, 38
3-я Парковая, 4

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Балашиха-2
Свердлова, 3
Востряково-1
Туполева, 3/1
Дмитров
Профессиональная, 5в
Долгопрудный
Пацаева пр., 12д
Жуковский
Чкалова, 28а
Коломна
Октябрьской революции, 368
Королев
К. Маркса, 2а
Коммунальная, 1
Королева, 4
Королева, 22
Красногорск
Подмосковный б-р, 5
Подмосковный б-р, 10
Комсомольская, 45
Подольск
Комсомольская, 3
Ленинградская, 11, пом. 5
Раменское
Михалевича, 5
Чугунова, 15/1
Сергиев Посад
Красной Армии, 138/2
Солнечногорск
Советская, 1
Химки
Московская, 14
Щелково
Пролетарский пр., 18
Электросталь
пос. Случайный, шоссе 1

АСТРАХАНЬ

Заводская/
Набережная р. Царева, 54/83

БАРНАУЛ

Павловский тракт, 309

ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

Волгоград
Историческая, 164
Волжский
Ленина, 2г

ВЛАДИМИР

Дворянская, 5/1, пом. V
Суздальский пр-т, 28

ВОРОНЕЖ

Остужева, 56

ЕКАТЕРИНБУРГ

Блюхера, 63
Ленина, 24

ИВАНОВО

южнее д. Игнатово, стр. 1

ИЖЕВСК

Барышникова, 9
К. Маркса, 171
Клубная, 54
Ленина, 42
Ленина, 138
Молодежная, 10
Петрова, 29
Пушкинская, 157
Пушкинская, 169
Удмуртская, 2556
9 Января, 215

КИРОВ

Воровского, 7
Воровского, 71
Воровского, 72
Воровского, 133
Маршала И.С. Конева, 9
Московская, 156
Привокзальная пл., 1
Строителей пр., 5
Улиты, 5а
Чапаева, 55
Щорса, 42

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ

пос. Солонцы
Котельникова пр., 1

ОМСК

Черлакский тракт, 5

ПЕНЗЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ

с. Засечное
Звездная, 1

РЕСПУБЛИКА КОМИ

Сыктывкар
Коммунистическая, 53

РОСТОВ-НА-ДОНУ

40 лет Победы, 340
Доватора, 255

САМАРА

18 км Московского шоссе, 5а
Уральская, 225

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Бухарестская, 74, к., 3, лит. А
Варшавская, 96, лит. А, пом. 8Н
Кузнечный пер., 17/2, лит. А
Лиговский пр., 30, лит. А
Литейный пр., 26, лит. А
Московский пр., 165
Нахимова, 5, к. 1, лит. А
Невский пр., 124, лит. А, пом. 4Н
Новаторов б-р, 112, лит. А

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

Выборг
Северная, 12

СУРГУТ

Гагарина, 12
И. Каролинского, 14/1
Комсомольский пр., 15
Ленина, 23
Набережный пр., 80

ТАТАРСТАН

Казань
Адоратского, 10
Адоратского, 27
Амирхана Еники, 2/53
Баумана, 27
Вахитова, 4
Гагарина, 83
Короленко, 77
Космонавтов, 4
Р. Зорге, 70
Татарстан, 7
Тихорецкая, 4
Набережные Челны
Мира, 24
Сююмбике пр., 53
Чулман пр., 33
Нижнекамск
Строителей пр., 5а
Химиков, 49

ТВЕРЬ

Волоколамский пр., 24
З. Коноплянниковой, 2
Можайского, 71
Октябрьский пр., 101
С. Перовской, 32
Советская, 41
Тверской пр., 13
Цанова, 16
Чайковского, 17

ТУЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

Тула
Калужское ш., 2
Советская, 72
с. Осиновая Гора
А. Шипунова, 1а

ТЮМЕНЬ

Герцена, 97
Осипенко, 73
Пермякова, 69
Республики, 174/1

ЧЕБОКСАРЫ

Марпосадское ш., 15/2

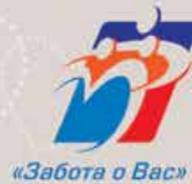
ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Копейск
Победы пр., 76
Магнитогорск
50-летия Магнитки, 69

ПЕРМЬ

Аэропорт «Большое Савино»
Беляева, 49
Борчанинова, 13
Веденева, 84
Вильямса, 8а
Вильямса, 39
Гагарина, 97
Героев Хасана, 11
Героев Хасана, 100
Героев Хасана, 105
Грибоедова, 68
Дружбы, 30
Екатерининская, 88
Екатерининская, 165
Карпинского, 67
Комсомольский пр., 1
Комсомольский пр., 17
Комсомольский пр., 47
Комсомольский пр., 56
Комсомольский пр., 60
Комсомольский пр., 65
Комсомольский пр., 71
Комсомольский пр., 77
Космонавтов ш., 65
Космонавтов ш., 1156
Космонавтов ш., 393
Крулской, 79а
Куйбышева, 85а
Куйбышева, 956
Лебедева, 47
Ленина, 36
Ленина, 47
Ленина, 57
Ленина, 60
Ленина, 74
Ленина, 79
Ленина, 83
Ленина, 94
Луначарского, 69
Маршала Рыбалко, 42
Маршала Рыбалко, 45
Маршала Рыбалко, 113
Мильчакова, 3/1
Мира, 12
Мира, 41/1
Мира, 91
Мира, 104
Мира, 107
Мира, 130
Парковый пр., 1
Парковый пр., 2а
Парковый пр., 15а
Парковый пр., 25г
Парковый пр., 34
Парковый пр., 66
Петропавловская, 45
Петропавловская, 60
Петропавловская, 68
Попова, 16
Попова, 22
Революции, 5
Революции, 6
Революции, 13
Революции, 21
Советская, 52
Советской Армии, 17
Солдатова, 34
Уинская, 9
Уральская, 85
Ушакова, 26
Хабаровская, 66
Холмогорская, 2
Юрша, 5
Юрша, 9
Юрша, 23
Юрша, 84

Программа «Забота о Вас»



Мужское здоровье

Здоровье сердечно-сосудистой системы

Лечение боли

Офтальмология

Лечение угревой сыпи

Телефон горячей линии
8-800-700-78-90

ежедневно, круглосуточно
Звонок бесплатный на территории РФ



<http://kartazabota.ru/>

«Забота о Вас» — это программа поддержки потребителей, направленная на увеличение доступности Продуктов (лекарственных препаратов), участвующих в Программе, в результате снижения их стоимости.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



А зима будет большая

«А зима будет большая», — поется в песне Юрия Визбора — одного из ярких и самобытных бардов 60-х. Именно он стал основоположником песни-репортажа, и все его стихи пронизаны добротой, человечностью, искренностью чувств.

Зима — то самое время с уютными вечерами, когда хочется думать и размышлять. Подумать о важном, о том, что действительно нужно и ценно, — о честности и верности, о любви и доброте, о том, чему нас учили родители, о том, какой пример мы подаем детям. Оглянуться на тех, кто был с нами, присмотреться к тем, кто рядом сейчас, прислушаться к себе, понять суть и предназначение. Этой большой зимой уделить время самому себе: своему здоровью, своим мыслям. Отведать хорошего чая в пузатой кружке и, завернувшись в теплый плед, листать журнал, который был подготовлен с заботой о вас.

Этой большой зимой уделить время
самому себе: своему здоровью,
СВОИМ МЫСЛЯМ.



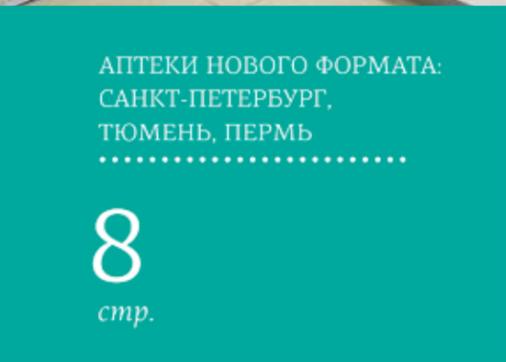
МОЛОДОЕ КИНО:
РАБОТА
НА ПЕРСПЕКТИВУ

14
стр.



ЗДОРОВЬЕ
УЛЫБКИ

38
стр.



АПТЕКИ НОВОГО ФОРМАТА:
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ,
ТЮМЕНЬ, ПЕРМЬ

8
стр.



АПТЕКИ
ДЯДИ СЭМА

74
стр.



УЧИМСЯ ВМЕСТЕ.
КУЛИНАРНАЯ СТУДИЯ
ЮЛИИ ВЫСОЦКОЙ

66
стр.



ПУТЕШЕСТВИЕ
В РОЖДЕСТВЕНСКУЮ
СКАЗКУ

80
стр.

НОВОСТИ

Аптеки «Планета Здоровья» появились в гипермаркетах «Глобус»

Аптеки нового формата: Санкт-Петербург, Тюмень, Пермь

Аптеки-партнеры в Германии

В ГОСТЯХ У «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Молодое кино: работа на перспективу

ЗДОРОВО ЖИТЬ

Зима без травм

Новый год налегке

Современно и актуально: подарки из аптеки

КРАСИВАЯ ПЛАНЕТА

Зима. Как защитить кожу?

Здоровье улыбки

СТРАНА ДЕТСТВА

Правильная еда для ребенка

Детские странички

Сказка для детей

ФОТОПРОЕКТ

Зимняя сказка

ИНТЕРЕСНАЯ ПЛАНЕТА

С новым киногодом!

32

38

42

46

51

50, 57

58

ИНТЕРЕСНАЯ ПЛАНЕТА

Пять событий в Пермской опере, которые нельзя пропустить

Учимся вместе

Рецепты блюд от Юлии Высоцкой

ИСТОРИЯ ФАРМАЦИИ

История создания лекарств

КЛУБ ПУТЕШЕСТВИЙ

Аптеки дяди Сэма

Путешествие в рождественскую сказку

Зимний гороскоп

62

66

68

70

74

80

86

Издатель и учредитель: общество с ограниченной ответственностью «Крон»
Адрес издателя: 614090, г. Пермь, ул. Лодыгина, дом 57
Адрес редакции: 614990, Пермский край, г. Пермь, ул. Максима Горького, д. 34, оф. 308
Журнал «Журнал Планета здоровья» зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ТУ 59-0688 от 13 апреля 2012 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. Рекламуемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.

Подписано в печать по графику – в 18.00 05.01.2016 г., фактически - в 18.00 05.01.2016 г.
Отпечатано в ООО «Медиа-агентство "Лица"»: г. Пермь, ул. Горького, 34, офис 308.
Тираж номера 5 000 экз. Распространяется бесплатно.

Главный редактор: Светлана Куропова

Технический директор: Лариса Кремлева

Журналисты: Юлия Голыкова, Алексей Черепанов

Дизайнер: Татьяна Ермакова

Фотографы: Антон Запьялов, Алексей Гушин, пресс-служба Пермского театра оперы и балета

Корректор: Наталья Данилова

АПТЕКИ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» ОТКРЫЛИСЬ В ГИПЕРМАРКЕТАХ «ГЛОБУС»

«Глобус» — международная розничная сеть гипермаркетов-дискаунтеров. Основанная в 1828 году как семейное предприятие, в XXI веке компания является одним из крупнейших ритейлеров в Германии и активно завоевывает рынки Восточной Европы. В настоящее время под маркой «Глобус» работает 71 гипермаркет: 46 — в Германии, 15 — в Чехии и 10 — в России. В нашей стране гипермаркеты «Глобус» каждый день посещает порядка 140 000 человек.

Высокое качество предлагаемой продукции, услуг и обслуживания — это то, что объединяет бренд «Глобус» и аптеки «Планета Здоровья». Ценности аптек «Планета Здоровья» — забота о самочувствии клиентов, широкий ассортимент медикаментов, наличие собственной дисконтной программы, строгое соблюдение санитарно-гигиенических норм в аптеках — залог благополучия покупателей и плодотворного сотрудничества с гипермаркетами «Глобус».

В аптеках, расположенных в гипермаркетах, работают провизоры высокой квалификации. Формирование штата сотрудников и регулярное дополнительное обучение персонала аптек происходит в тесном сотрудничестве с Первым Московским государственным медицинским университетом имени М.И. Сеченова и Пермской государственной фармацевтической академией — ведущей школой профессионального фармацевтического образования в России. Доктора и кандидаты наук, медицинские представители крупнейших мировых производителей лекарств практически в ежедневном режиме обучают фармацевтов «Планеты Здоровья».

Благодаря прямым поставкам от производителей и официальных сертифицированных дистрибьюторов отсекаются прочие поставщики, что гарантирует подлинность препаратов в аптеках «Планета Здоровья». Приобретать лекарства по выгодным ценам, не опасаясь при этом за их безопасность и эффективность, постоянным покупателям помогает система дисконтных карт.

Аптеки «Планета Здоровья» в гипермаркетах «Глобус» — качественные лекарства по доступным ценам, всегда рядом, всегда быстро и удобно.



ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ПРЕДЛАГАЕМОЙ ПРОДУКЦИИ, УСЛУГ И ОБСЛУЖИВАНИЯ — ЭТО ТО, ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ БРЕНД «ГЛОБУС» И АПТЕКИ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ».

Аптеки «Планета Здоровья» в гипермаркетах «Глобус»:

Московская область
г. Королев,
ул. Коммунальная, 1

г. Щелково,
Пролетарский проспект, 18

г. Электросталь,
Ногинский р-н,
пос. Случайный, массив 1,
стр. 2

г. Владимир
Суздальский проспект, 28

г. Тверь
Октябрьский проспект, 101

г. Тула
Осиновая Гора,
ул. Шипунова, 1а

История победы над молочницей

ВАГИСИЛ
облегчает симптомы

ДИФЛЮКАН
лечит молочницу



Жжение

Зуд

Раздражение



А ВЫ ЗНАЛИ?

7/10¹



женщин испытывают зуд при молочнице

Салфетки Vagisil®



содержат местный анестетик прамоксин гидрохлорид



12 салфеток в индивидуальных упаковках



Подходит для взрослых и детей 12+



Оригинальный препарат
(Компания Pfizer впервые синтезировала молекулу флуконазола)



85%

Доказанная высокая клиническая эффективность².

А ВЫ ЗНАЛИ?



в 19

Странах проводили исследования Дифлюкана³



28

исследований в арсенале нашего оригинального Дифлюкана³

1. Согласно маркетинговым исследованиям Business Analytics "Изучение потенциала и тестирование позиционирования новой продуктовой линейки Vagisil", 2015.



ООО «Пфайзер»: 123317, Москва, Пресненская наб., 10, БЦ «Башня на Набережной» (блок С)
Тел.: +7 (495) 287 50 00, Факс: +7 (495) 287 53 00

АПТЕКИ НОВОГО ФОРМАТА: САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ТЮМЕНЬ, ПЕРМЬ

Может ли аптека быть тем местом, куда хочется возвращаться снова и снова? В аптеках «Планета Здоровья» в этом убеждены. Белоснежный интерьер. Стильный дизайн. Улыбчивые и обходительные провизоры-профессионалы. Расширенный ассортимент лекарств, медтехники и товаров для здоровья. Лечебная косметика, фитобар, бесплатные консультации специалистов. Высокое качество обслуживания и комфорт. Таковы аптеки нового формата «Планета Здоровья».

- Санкт-Петербург: Московский пр., 165, лит. А
- Тюмень: ул. Осипенко, 73
- Пермь: Комсомольский пр., 65

Наши собеседники – Валерия Россип, Ирина Литвакова и Ирина Лабутина, заведующие аптеками «Планета Здоровья» нового формата в Санкт-Петербурге, Тюмени и Перми.



– Ирина Владимировна, Валерия Дмитриевна, почему подобный формат аптеки уникален для ваших регионов?

Ирина Литвакова:

– Создавая новый аптечный формат, мы стремились уйти от образа аптеки как учреждения, куда обращаются только в случае болезни, травмы или в другой непростой ситуации. Просторные белоснежные залы, большой выбор лечебной косметики, здорового питания и товаров для ухода за собой и близкими располагают к комфортному времяпрепровождению. Предмет нашей особой гордости – фитобар, где гостям предложат напитки и блюда диетического меню. В аптеке «Планета Здоровья» можно не только выпить кружечку витаминизированного чая или кислородный коктейль, но и перекусить в течение рабочего дня с пользой для здоровья.

Валерия Россип:

– Нам удалось создать в аптеке уютную камерную обстановку. Покупателю действительно приятно проводить время в нашей аптеке, мы предлагаем первоклассное обслуживание и комплекс уникальных услуг для поддержания здоровья и красоты. У нас всегда в наличии редкие препараты. Если вдруг нужной позиции не окажется, по запросу клиента мы доставим лекарство в кратчайшие сроки. Люди возвращаются к нам снова и снова благодаря особой атмосфере аптеки, вниманию провизоров и, конечно, очень широкому выбору медикаментов.



Валерия Россип,
заведующая аптекой по адресу:
г. Санкт-Петербург,
Московский пр., 165, лит. А

– Валерия Дмитриевна, фармацевтический рынок Санкт-Петербурга достаточно насыщен. Чем аптеки «Планета Здоровья» выгодно отличаются от конкурентов? Планируете ли вы привлекать покупателей низкими ценами?

– Конкурентным преимуществом аптек «Планета Здоровья» является доверие покупателей. Прежде всего, это относится к качеству лекарств. Быстрое получение максимальной прибыли – не наш путь. Мы хотим стать надежным помощником и другом для каждого покупателя, а потому целиком и полностью отвечаем за безопасность и эффективность реализуемых препаратов.

Прямые договоры с ведущими мировыми производителями лекарств и специальная программа защиты гарантируют отсутствие фальсификата в аптеках «Планета Здоровья» и позволяют поддерживать конкурентные цены.

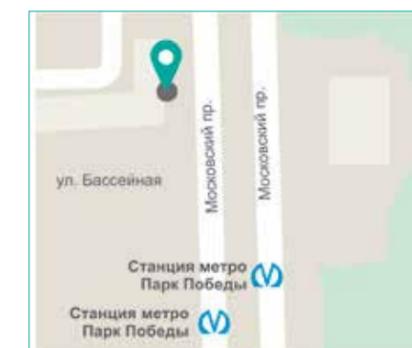


Схема расположения аптеки «Планета Здоровья» г. Санкт-Петербург, Московский пр., 165, лит. А



Ирина Литвакова,
заведующая аптекой по адресу:
г. Тюмень, ул. Осипенко, 73

– Ирина Владимировна, а чем аптека «Планета Здоровья» может быть интересна жителям столицы Западной Сибири?

– Прежде всего, отмечу наш коллектив. В аптеке работают провизоры высшей категории, успешно прошедшие профессиональную аттестацию. У нас есть уникальная возможность принимать в штат аптек выпускников одного из лучших профильных вузов страны – Пермской государственной фармацевтической академии. Провизоры с пермским образованием высоко ценятся на рынке труда в любом городе России.

**ВЫСОКОЕ
КАЧЕСТВО
ОБСЛУЖИВАНИЯ
И КОМФОРТ.
ТАКОВЫ АПТЕКИ
НОВОГО ФОРМАТА
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ».**



Ирина Лабутина,
заведующая аптекой
по адресу: г. Пермь, Комсомольский пр., 65

– Ирина Николаевна, Вы возглавляете аптеку с расширенным ассортиментом детских товаров. Расскажите, пожалуйста, об этом проекте.

– Отдел детства – это отдельная территория, где есть все, что нужно молодым мамам и женщинам, ожидающим ребенка, а также детям в первые годы их жизни. Подгузники, детское питание и лекарства для самых маленьких, витамины, косметика и предметы ухода – «Планета Здоровья» предлагает уникальную возможность приобрести все необходимое в одном месте и по доступной цене.

Пока мамы и папы совершают покупки (а выбрать есть из чего: ассортимент детского питания и товаров для ухода за ребенком насчитывает около 2500 наименований), малыши могут провести время в детском уголке или посмотреть добрые латвийские мультфильмы.

В нашей стране их можно увидеть только в аптеках «Планета Здоровья».

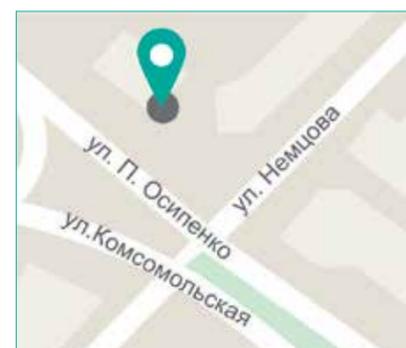


Схема расположения аптеки «Планета Здоровья» г. Тюмень, ул. Осипенко, 73

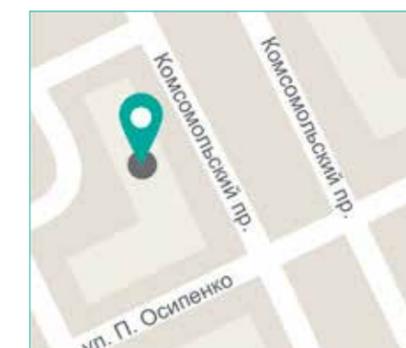


Схема расположения аптеки «Планета Здоровья» г. Пермь, Комсомольский пр., 65

АПТЕКИ-ПАРТНЕРЫ В ГЕРМАНИИ

Висбаден, Kur-Apotheke

Немецкий Висбаден – один из старейших термальных курортов Европы. В самом его сердце, рядом со знаменитыми «Часами с кукушкой» – самыми большими в мире, находится Kur-Apotheke, которой с 1986 года владеет Стефани Бендер.



Адрес:
An den Quellen 3, 65183 Wiesbaden
Часы работы:
Пн-Пт – с 8.30 до 19.00
Сб – с 9.00 до 14.00
Сайт:
www.kur-apotheke-wiesbaden.de

Ежедневная забота Kur-Apotheke о вашем здоровье включает в себя:

- Консультации по вопросам лекарственного обеспечения от провизоров и фармацевтов Kur-Apotheke.
- Измерение артериального давления, уровня сахара и холестерина в крови.
- Определение индекса массы тела.
- Консультации специалистов по диабету, косметологов.
- Консультации в области гинеопатии.
- Снабжение реабилитационной аппаратурой.
- Ежедневную бесплатную доставку в пределах Висбадена.



Франкфурт-на-Майне, Centrum-Apotheke auf der Zeil

Аптека Centrum расположена в центре Франкфурта-на-Майне, в пешеходной зоне улицы Zeil (Цайль) – одного из самых известных городских центров шопинга. Прогуливаясь по Цайлю, вы вряд ли пройдете мимо аптеки Centrum, не заглянув в нее.

Centrum-Apotheke auf der Zeil была основана в 1978 году Ханной Франц, которая владеет аптекой и поныне.

Аптека многократно перестраивалась и модернизировалась: сегодня она встречает своих клиентов интерьером, стилизованным под аптеку 80-х годов XX века.

Пожалуй, главное отличие Centrum-Apotheke auf der Zeil от рядовой немецкой аптеки – работа нескольких аптекарей (специалистов с высшим образованием) в одну смену, что несказанно улучшает качество обслуживания.

Персонал компетентно консультирует всех желающих по

любым вопросам здоровья. Среди языков, на которых говорят в аптеке, – английский, русский, турецкий, хорватский и испанский.

Секретом успеха аптеки госпожа Франц называет упорство, добросовестность, понимание проблем своих клиентов и труд, труд и еще раз труд.



Адрес:
Zeil 96, 60313 Frankfurt am Main
Часы работы:
Пн-Пт – с 9.00 до 20.00
Сб – с 9.30 до 20.00
Сайт:
www.centrum-apotheke.com

Centrum-Apotheke – это:

- Широкий ассортимент (несколько тысяч наименований в наличии).
- Изготовление необходимых лекарств на месте.
- Медицинский осмотр в аптеке – выявление скрытых заболеваний.
- Инновации в области ухода за кожей, лучшая лечебная косметика.
- Измерение артериального давления, уровня сахара и холестерина в крови.
- Комплектация специальных «аптечек путешественника».
- Доставка лекарств, которых нет на складе, в течение нескольких часов.



При предъявлении карты «Планета Здоровья» во всех аптеках-партнерах к вам особое доброжелательное отношение.

По вопросам обращайтесь по телефону (495) 369-33-00.

МОЛОДОЕ КИНО: РАБОТА НА ПЕРСПЕКТИВУ

2015 год – юбилейный для Международного студенческого фестиваля ВГИК. Всероссийский государственный университет кинематографии имени С. А. Герасимова проводит его в 35-й раз. Мы беседуем с директором фестиваля Федором Максимовичем Поповым.

ФЕДОР МАКСИМОВИЧ ПОПОВ

Режиссер, продюсер, сценарист
Генеральный директор АНО «Творческая студия «Стелла»
Генеральный директор ООО «ВГИК-Дебют»
Генеральный директор Международного фестиваля «ВГИК»
Член Союза Кинематографистов с 1990 года
Член киноакадемии «Золотой Орел»
Член киноакадемии «НИКА»
Член российского Оскарского комитета
Доцент кафедры продюсерского мастерства
Всероссийского государственного университета кинематографии имени С. А. Герасимова



– Федор Максимович, расскажите, как давно Вы занимаетесь этим фестивалем, что он значит для Вас?

– Фестиваль проводится с 1961 года, и многие нынешние признанные мастера кино, например, Миндадзе, Абдрашитов, Михалков, братья Котты – были в прошлом его лауреатами. И вполне возможно, что нынешние лауреаты – Рустам Ильясов, Виталий Суслин, Иван Шахназаров и другие – в будущем станут такими же легендами российского кино. По сути, можно сказать, мы делаем историю.

Лично я занимаюсь фестивалем пятый год, в этом году будет 35-й фестиваль – юбилейный. Помню, каким он был, когда я учился во ВГИКе, в конце 70-х. Он был похож на наш нынешний первый этап – ВГИКовский внутренний фестиваль, совсем не международный. Студенты снимали картины в рамках учебной программы и потом представляли на фестивале, который проходил раз в два года. Когда пришел учиться второй раз в середине 90-х, – вообще его не помню. Тогда были проблемы и с кинематографом в целом, и во ВГИКе... Тогда много, с чем были проблемы. Когда я пришел во ВГИК преподавать – фестиваль уже был близок к тому, что есть сейчас. Международный, но ограниченный только Москвой и только одним местом проведения – ВГИКом. И уже был театральный конкурс, один фестиваль соединял в себе по сути два: и театральный, и кинофестиваль.

– Что изменилось в последние пять лет? Фестиваль расширил свою географию?

– Совершенно верно. Когда я уже начал им заниматься в качестве генерального директора, возникло желание его развивать. Мы стали работать над развитием уровня и статуса фестиваля. Провели его еще в пяти городах – отправляли туда конкурсные картины, за которые зрители тоже могли голосовать, тем самым выявляя победителей в номинации «Приз зрительских симпатий». И зрителям нравилось – они приезжали, вручали на церемонии закрытия призы... Я понял, что это полезное дело для всех: для студентов, для педагогов, для зрителей, и в общем для развития киноиндустрии, конечно. В прошлом году были охвачены более тридцати городов, а в этом уже будет больше сорока! Я этим расширением рамок очень горжусь. Мы будем развивать фестиваль дальше, пока не охватим все крупные города – планируем, что их будет около восьмидесяти.

– Если фестиваль растет, наверное, придется расширять и список номинаций? Расскажите о принципах отбора конкурсных работ.

– Да, от одного только ВГИКа участвует 30 мастерских. И каждая мастерская хотела, чтобы в рамках ее направления был свой приз – сценаристы, режиссеры, киноведы, операторы, звукорежиссеры, художники, анимация и другое. Сам процесс отбора работ – это то, чем я больше всего горжусь, потому что такого нет ни на од-

ном фестивале! На всех фестивалях, независимо от их масштаба, всегда судит конкретное жюри. И оно всегда субъективно, итоговое решение ограничено каким-то количеством субъективных мнений.

– А что же сделали Вы?

– Учитывая количество мастерских и желающих показать свою работу, мы разбили фестиваль на два этапа. Октябрьский этап – просто отборочный. Тридцать мастерских подавали списки заявок, одобренных мастером. Это количество работ примерно умещается в две недели показов. Но не надо забывать, что ВГИК – это еще и занятия, мы не можем закрыть институт и заниматься только фестивалем. С другой стороны, фестиваль – это тоже своего рода обучение – студенты после показов отвечают на вопросы, идет полемика, публичные защиты работ. Это обычно происходит так: прошел отсмотр одной мастерской – начинается обсуждение и одновременно отборочная

МЫ БУДЕМ
РАЗВИВАТЬ
ФЕСТИВАЛЬ ДАЛЬШЕ,
ПОКА НЕ ОХВАТИМ
ВСЕ КРУПНЫЕ
ГОРОДА –
ПЛАНИРУЕМ, ЧТО ИХ
БУДЕТ ОКОЛО
ВОСЬМИДЕСЯТИ.



НА ВСЕХ ФЕСТИВАЛЯХ, НЕЗАВИСИМО ОТ ИХ МАСШТАБА, ВСЕГДА СУДИТ КОНКРЕТНОЕ ЖЮРИ. И ОНО ВСЕГДА СУБЪЕКТИВНО, ИТОГОВОЕ РЕШЕНИЕ ОГРАНИЧЕНО КАКИМ-ТО КОЛИЧЕСТВОМ СУБЪЕКТИВНЫХ МНЕНИЙ.

комиссия, состоящая из студентов и преподавателей, выносит свои вердикты. Все происходит публично, двери открыты для всех желающих. Потом все голосуют. Результаты этого рейтинга вывешиваются на сайте фестиваля, и студенты видят, у кого какой рейтинг, могут на эту тему полемицировать.

Это все происходит совершенно открыто, прозрачно, демократично, в отличие от большинства других фестивалей.

И этим я горжусь!

– Какова структура фестиваля?
– Раньше внутренний фестиваль проходил в ноябре вместе с международной программой и театральным конкурсом, но потом мы поняли, что приезжают гости из разных стран и видят награждение за что-то, чего они не знают и на чем не присутствовали. Поэтому с прошлого года мы это разделили. Октябрьская часть – это отбор и российский внутривгиковский фестиваль, на котором уже работает профессиональное жюри. По итогам отбора четыре фильма по направлениям (игро-

вое, неигровое кино, анимация и мультимедийный проект) получают путевку на международный конкурс. В этом году мы не стали награждать этих победителей в октябре, провели награждение в рамках международного фестиваля при большом количестве прессы. На ноябрьском международном этапе фестиваля, который прошел с 16 по 20 ноября, главными у нас были два направления: киноконкурс и конкурс театральных работ. Традиционно к нам приезжают около 30 стран и еще больше киношкол.

Нам даже приходится ограничивать количество участников, исходя из того, что ресурсов даже по вместимости залов может не хватить.

– Вы руководите не только фестивалем ВГИК, под Вашим руководством действует также и продюсерский центр «ВГИК-Дебют». Чем полезны друг другу эти институции?

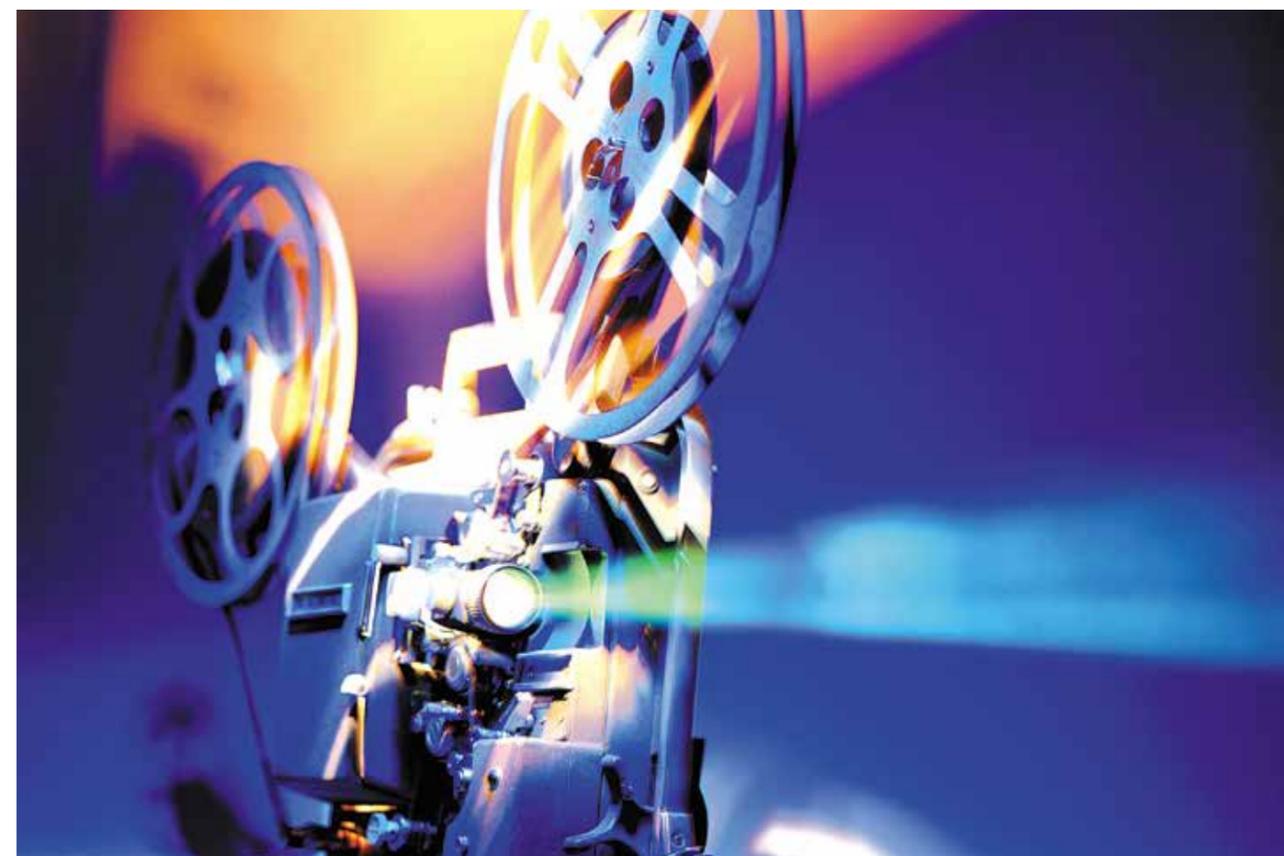
– Продюсерский центр «ВГИК-Дебют» организован в конце 2011 года для решения одной из важнейших социальных задач – поддержки и продвижения молодых перспективных специалистов, выпускников ВГИКа, а также соединения знаний и навыков, полученных за годы учебы в университете с профессиональной практической деятельностью после его окончания.

Фестиваль тоже работает на перспективу. В этом году мы выпустили из ВГИКа двух прекрасных режиссеров, с которыми продолжили работу во «ВГИК-Дебюте». Один из них, Рустам Ильясов, получил сначала приз на нашем фестивале, а потом – приз за короткий метр на Московском кинофестивале! У нас была запущена его первая полнометражная картина «Вакантная жизнь повара», получившая приз за лучший дебют на кинофестивале в Выборге «Окно в Европу», а также диплом кинофестиваля во Владивостоке – и я уверен, что это не последние награды. Картина объективно удачная, и ее ждет большое будущее, люди хотят ее смотреть, к нам обращаются прокатные компании. Вот ради такого мы и работаем – чтобы дать молодым

талантливым людям дорогу, путевку в жизнь, в профессию. Не было бы «ВГИК-Дебюта», конечно, Рустам бы нашел себя, но не так быстро, и путь его был бы, наверное, более тернист и витиеват.

Меня очень греет, что мы создаем им некую траекторию, даем путь, и это не какая-то разовая акция. Сейчас у нас в запуске еще две очень хорошие картины режиссеров Ивана Шахназарова и Александра Евсеева, которые еще во время учебы во ВГИКе снимали отличные картины, которые имели большой резонанс на нашем фестивале.

– Получается, ВГИКовский фестиваль – один из важнейших в смысле перспективы и поддержки. А в смысле насыщенности?



– Фестиваль содержит в себе так много событий, что я просто не успеваю все посмотреть. К нам приезжают удивительные люди, мы стараемся приглашать максимально интересных людей, часто легендарных. В прошлом году у нас давали мастер-классы Кончаловский, Райкин, Ефремов. Там были такие аншлаги! Люди стояли в фойе и просто старались услышать их. Потом, огромное количество спектаклей – это все невероятно интересно, поскольку в студентах еще есть этот юношеский запал и азарт. Все, что происходит в рамках театрального конкурса, это вообще уникально. Этого не будет потом никогда, каждый спектакль – событие. Кстати, актера, который сейчас будет сниматься у меня в главной роли в фильме «Коридор бессмертия», Артема Алексева, я заметил на фестивале в спектакле «Зойкина квартира» по Булгакову. Во время фестиваля каждый день уходишь домой абсолютно опустошенным физически, но до краев наполненным эмоционально, энергетически. А утром снова начинается работа.

– Вы упомянули о фильме «Коридор бессмертия». Что это за проект? О чем будет картина?

– Над этим фильмом я работаю уже пятый год. Ее сценарий, как бы странно это ни звучало, – о любви и про детей. Пусть не сбивает с толку громкое название и исторический материал, который лежит в основе сценария, – на самом деле все фильмы снимаются о любви. Это рассказ о строительстве засекреченной железной дороги, соединившей блокадный Ленинград и Большую землю. Пять тысяч человек днем и ночью рубили

деревья, заготавливали шпалы, подвозили и подносили рельсы. Строительство велось в нечеловечески тяжелых условиях: мороз, бездорожье. Приходилось таскать грунт с карьеров в трофейных мешках, возить на санках и кусках кровельного железа. Работали преимущественно женщины. И все это – под прицельным огнем врага с близких Синявинских высот.

Среди женщин была и Маша Яблочкина, главная героиня фильма: совсем юная девушка, вчерашняя школьница. Второй главный герой – машинист-профессионал Георгий Иванович Федоров, по прозвищу Жора-Полундра. Эти образы не вымышлены, в их основе – реальные личности. Под требовательное и умелое руководство Жоры попадает Маша, и так в ее жизнь входит первая любовь – вопреки тому, что каждый раз, отправляясь в очередной рейс, они не знали, вернутся ли живыми. История большой любви разворачивается на фоне великой битвы длиной почти в три года – битвы за Ленинград.

Значение «коридора смерти» в ней сложно переоценить. По этой дороге в день проходило до 35 составов, при этом один состав перевозил грузов столько же, сколько тысяча полуторок, ходивших по легендарной ладожской «дороге жизни». Совершенно несправедливо, что почти никто о ней не знает.

– Как Вы пришли к этой истории?

БЕЗ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ, ПРОИЗВОДСТВА, ОБЩЕНИЯ, ПОВЕДЕНИЯ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ БУДУЩЕГО. ВСЕ, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ, НАПРЯМУЮ СВЯЗАНО С КУЛЬТУРОЙ И ЗДОРОВЬЕМ.

– Я нашел этот материал случайно, прочитав в каком-то журнале статью петербургского писателя, публициста Дмитрия Каралиса лет 5 назад. Эта тема очень заинтересовала меня, я привлек сценаристов, за три года отверг два варианта. Потом я позвонил тому самому писателю, Дмитрию Каралису, и предложил ему стать консультантом. Он, в свою очередь, обратился ко мне со встречным предложением: стать соавтором.

Отец писателя служил машинистом и политруком на одном из тех поездов, так что эта тема ему особенно близка. Примерно полтора года мы писали сценарий, работа над ним была завершена в конце 2013 года, но мы до сих пор дорабатываем его в деталях. В заключительном варианте сценария были учтены замечания писателя-фронтовика Даниила Гранина, оценившего достоверность сценария, он отметил:



«Хороша речь героев, окунает в то время. А девушки взяты из того времени, я знал таких». Проекту дало высокую оценку и Российское военно-историческое общество при Министерстве культуры. Мы получили и некоторую государственную поддержку. Но понятно, что этих средств на создание военно-исторического фильма не может хватить, если, конечно, мы не хотим дискредитировать тему. Поэтому наша деятельность сейчас направлена на две цели – на активную подготовку к съемкам и поиск

дополнительного финансирования. **– Федор Максимович, спасибо за интересное интервью. В заключение – профильный вопрос нашего журнала. Что для Вас значит словосочетание «Планета здоровья»?**

– Думаю, что здоровье – не только здоровье физическое. Как и культура, это всеобъемлющее понятие, не зря говорят: «В здоровом теле – здоровый дух». Например, тот же фестиваль – это культурное мероприятие, напрямую связанное со здоровьем мо-

ральным, с неким развитием в широком смысле этого слова. А студенты – это всегда развитие, взгляд в будущее. Не боюсь такого пафосного определения – все-таки, это перспектива для страны. Без культуры питания, производства, общения, поведения не может быть будущего. Все, что мы делаем, напрямую связано с культурой и здоровьем. Здорово, что у нас получается нужный и интересный фестиваль, и здорово, что это перекликается с вашим лозунгом «С нами – здорово жить!»

ЗИМА БЕЗ ТРАВМ

Возможно, вы удивитесь, но специалисты сходятся во мнении, что зима – более подходящее время для занятий спортом, чем лето. Насыщенность воздуха кислородом выше, что значительно увеличивает эффективность физических нагрузок. Атмосферное давление зимой отличается постоянством, а перегрев и обезвоживание вам точно не грозят. Словом, одни плюсы. Но есть и минус: зимой велик риск получить травму.

Наш эксперт – Александр Михайлович Зиновьев, врач ортопед-травматолог.



Александр Зиновьев
ортопед-травматолог

Зимние виды спорта требуют огромных энергетических затрат. Они избавляют нас от лишних калорий, способствуя формированию подтянутой фигуры. При регулярной активности мускулатура находится в тонусе, а это обеспечивает прекрасное самочувствие, бодрость и высокую работоспособность.

Лыжные прогулки позволяют сжечь порядка 500–600 калорий за час, поэтому обязательно должны входить в фитнес-программу людей, желающих избавиться от лишнего веса. Тренировки повышают иммунитет, улучшают работу органов дыхания, опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, а также развивают выносливость,

нормализуют обмен веществ. Задействуются все без исключения группы мышц. Достаточно часовых прогулок на 3–5 км два-три раза в неделю, чтобы поддерживать себя в прекрасной форме.

Катание на коньках повышает тонус организма, развивает мышцы нижней части тела, тренирует ловкость, гибкость и умение держать равновесие.

Во время **катания на санках** умеренные кардионагрузки укрепляют сердечную мышцу и нормализуют артериальное давление.

Достаточно агрессивным видом спорта считается **хоккей**, однако любительские игры при соблюдении техники безопасности принесут только пользу. Хоккей благотворно влияет на вестибулярный и опорно-двигательный аппарат. Во время тренировок прорабатываются мышцы всего тела.

Катание на горных лыжах и сноуборде насыщает кровь кислородом, нормализует работу сердца и легких, а также укрепляет

вестибулярный аппарат. Активно работают все группы мышц, при спусках и подъемах эффективно сжигаются калории и уходят лишние килограммы. Сноуборд и горные лыжи стимулируют выработку гормонов хорошего настроения и с успехом заменяют антидепрессанты.

СЕЗОННЫЕ ТРАВМЫ

Тем не менее, прекрасное настроение от занятий спортом на свежем воздухе может быть легко испорчено неожиданной травмой. Для травматологов первый снег – традиционный символ открытия очередного рабочего сезона. На зимний период, по статистике, приходится половина всех травм, которые человек получает на протяжении года. Для сравнения, летом цифра не превышает 22%, а в период межсезонья (во время тренировок в закрытых помещениях) – 28%. Львиную долю спортивных травм зимнего времени – 38% случаев – составляют поражения суставов.

Самым уязвимым в человеческом организме является коленный сустав. На его долю приходится около половины патологий опорно-двигательного аппарата. **Колено** – сустав очень важный



и сложный по строению. Чтобы обеспечить полноценное движение и переносить все нагрузки, он снабжен множеством связок. Повреждение любой из них приводит к утрате части функций этого сложного механизма.

Травмы нижних конечностей: коленей, голеней, стоп – классические травмы лыжников и сноубордистов. Сегодня высокие ботинки помогают защитить го-

лень, однако участились травмы коленного сустава. Повредить колено можно, например, на резких поворотах. Такие травмы довольно тяжелы – сустав испытывает дополнительные нагрузки из-за действия центробежной силы. При падении чаще травмируются передние крестообразные и боковые связки колена. Поэтому перед тем, как встать на лыжи, необходимо отрегулировать крепления

таким образом, чтобы они автоматически «отстреливались» при опасных нагрузках и падениях. В противном случае скручивающее движение, вступив в противодействие с останавливающим движением пристегнутой лыжи, может нанести в момент падения серьезную травму, зачастую требующую хирургического лечения. Во время падения также легко травмировать **сустав большого пальца и лучезапястный сустав**. На большой палец приходится скручивающие нагрузки, потому что в руках спортсмена находятся лыжные палки.

Любое падение не проходит бесследно. Нужно обязательно показаться врачу-травматологу, особенно в тех случаях, когда беспокоят боли при движении, есть отечность и ограничение движений. Не всегда падение заканчивается переломом, но исключить перелом может только специалист. В первую очередь это касается детей: переломы у них часто проходят без симптомов.

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА

Сегодня существует большой выбор спортивных защитных аксессуаров для профилактики и лечения спортивных травм. Все они объединяются словом «ортезы».

Ортез – это техническое средство, применяемое для фиксации, разгрузки, коррекции, активизации функций конечностей и туловища.

По назначению ортезы могут быть профилактическими, например, для занятий спортом, и лечебно-реабилитационными (используются на этапах лечения после травм конечностей). По степени жесткости ортезы подразделяются на жесткие, полужесткие и мягкие (или эластичные) и подбираются индивидуально исходя из цели назначения.

Один из видов профилактических ортезов – **спортивные бандажи для суставов**. В зависимости от вида и степени физических нагрузок применяются бандажи на суставы верхних или нижних конечностей и их комбинации. Благодаря ортезам, плотно прилегающим к телу, сустав и мышцы, непосредственно действующие на него, стабилизируются. Спортивные ортезы оказывают на суставы фиксирующее действие за счет компрессии окружающих сустав мягких тканей, повышают устойчивость к нагрузкам. Многие ортезы создают микромассажный эффект и согревают. Высокотехнологичные материалы при активных тренировках выводят влагу с кожи на внешнюю поверхность ортеза, обеспечивая комфорт при ношении. Силиконовые вставки на внутренней поверхности надежно фиксируют ортез и гарантируют постоянную поддержку даже

при интенсивных и длительных тренировках.

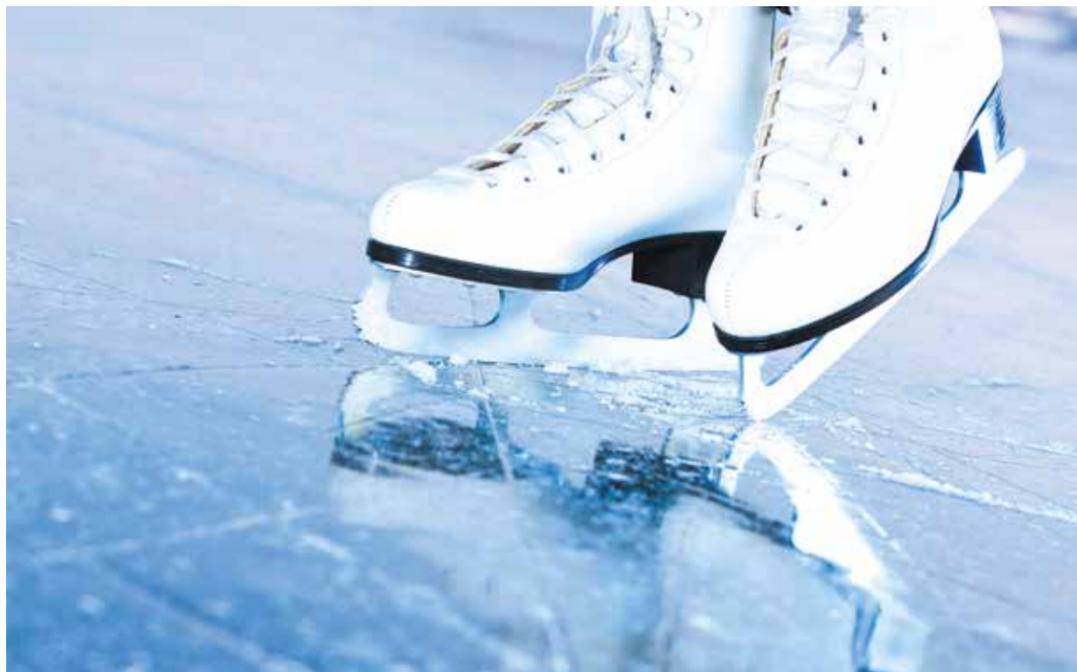
Бандажи мягкой фиксации служат для профилактики травм коленных и голеностопных суставов во время усиленных тренировок. В экстремальных условиях и при повреждениях связочного аппарата сустава возможно использование более жестких моделей ортезов. Конечно, прежде чем покупать конкретную модель, необходимо проконсультироваться с врачом.

Компресссионные гольфы для занятий фигурным катанием, сноубордом и горнолыжным спортом обеспечивают поддержку вен и мышц благодаря специальному градиенту давления для спортивных нагрузок. Функциональная вязка для сверхплотного контакта с ботинками эффективно отводит влагу во время пиковых нагрузок, а защитная накладка на всем протяжении голени обеспечивает профилактику травм ахиллового сухо-

**СПОРТИВНЫЕ
БАНДАЖИ
ДЛЯ СУСТАВОВ
СТАБИЛИЗИРУЮТ
СУСТАВ И МЫШЦЫ,
ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА
НЕГО, И ПОВЫШАЮТ
УСТОЙЧИВОСТЬ К
НАГРУЗКАМ.**

жилия и голеностопного сустава.

Вдоволь покататься на лыжах, не рискуя замерзнуть, помогут специальные стельки. **Ортопедические стельки с покрытием из натуральной овечьей шерсти** прекрасно согревают, позволяя ноге дышать. Стельки мягко поддерживают продольный и поперечный своды стопы и рекомендуются для профилактики и коррекции плоскостопия. Могут



использоваться в том числе и в сильные морозы – теплосберегающее покрытие обеспечит комфорт вашим ногам.

СОВЕТЫ ОРТОПЕДА-ТРАВМАТОЛОГА

- Прежде чем заняться каким-либо зимним видом спорта, следует проконсультироваться с врачом и выяснить, нет ли у вас противопоказаний к подобной физической активности.
- Разогреть мышцы и снизить риск травмы поможет короткая разминка в помещении перед выходом на улицу.
- Оптимальное время для тре-

нировок – спустя час-два после еды. Для таких видов спорта, как лыжи, хоккей и сноубординг, необходима хорошая защита.

- Не нужно переоценивать свои возможности: выбирайте местность, подходящую для вашего уровня физической подготовки.
- Заканчивайте занятия при первых признаках усталости. Большая часть травм происходит при переутомлении. Отдыхайте только в теплых отапливаемых помещениях.
- Помните, что не всегда получается диагностировать травму самостоятельно. Консультация

специалиста никогда не будет лишней.

- После любой травмы мышцам и связкам требуется щадящий режим физической активности, поэтому после выздоровления не приступайте чересчур рьяно к тренировкам, увеличивайте нагрузки постепенно. Тогда вы получите от зимнего спорта только удовольствие и пользу для здоровья.

Несоблюдение правил профилактики спортивного травматизма значительно повышает риск получить травму вне зависимости от вида спорта. Будьте здоровы, берегите себя!

ЦЕНТРЫ ОРТОПЕДИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Пермь

ул. Дружбы, 30
Комсомольский пр., 70

ул. Маршала Рыбалко, 70
ул. Писарева, 10аа

Адреса отделов ортопедического здоровья

Москва

Благовощенский пер., 16
ул. Новокузнецкая, 1

Киров

уд. Воровского, 83
ул. Комсомольская, 39
ул. Маршала Конева, 9
ул. Октябрьская, 62
ул. Щорса, 42

Екатеринбург

ул. Ленина, 24

Пермь

ул. Бр. Игнатовых, 19
ул. Вильямса, 39
ул. Екатерининская, 88
Комсомольский пр., 1
Комсомольский пр., 47
Шоссе Космонавтов, 115
ул. Куйбышева, 107
ул. Луначарского, 62в
ул. Маршала Рыбалко, 113
ул. Муромская, 16
пр. Парковый, 46
ул. Революции, 6
ул. Хрустальная, 12

НОВЫЙ ГОД НАЛЕГКЕ

Для многих из нас встреча Нового года – это традиционное застолье в компании близких и любимых людей. Хлебосольные хозяйки щедро угощают гостей – считается, что изобилие на праздничном столе обеспечит изобилие в наступающем году. А гости в шуме праздника и под сердечные беседы не замечают, как наелись и даже объелись.

О том, как пройти «испытание праздниками» без вреда для фигуры и сохранить в новогодние дни ощущение легкости, рассказывает врач-диетолог Елена Вадимовна Будзило.



Елена Будзило,
врач-диетолог

– Елена Вадимовна, как научиться контролировать себя за праздничным столом?

– Самый простой способ – это за 2 часа до застолья перекусить. Например, тарелкой овощного супа (200–250 мл) или овощным салатом с кусочками мяса. Так вы предупредите чувство голода, и в результате вам будет легче себя контролировать на протяжении всей трапезы. Вы сможете не торопясь поглощать пищу, наслаждаясь оттенками вкуса и собственными ощущениями. Также не забывайте во время праздника прислушиваться к себе, прежде чем положить добавку. Хорошее настроение может быстро смениться дискомфортом, чувством тяжести и вздутием живота.

– Но как же устоять перед разнообразием блюд?

– Оказавшись за столом, оглядитесь, подумайте, что вы хотите попробовать. Выберите несколько блюд и положите себе порцию каждого, равную столовой ложке. Ешьте медленно: так создастся впечатление, что тарелка всегда полна, а у вас отменный аппетит. Еще один способ обмануть внимание чрезмерно хлебосольных хозяев – добавлять себе в тарелку зелень и свежие овощи. И

никто уже не подумает, что вы отстае от остальных гостей.

– Какие блюда предпочтительнее к употреблению?

– Выбирайте пищу, богатую белками. Например, птицу, рыбу, морепродукты. Сочетайте их с клетчаткой: зеленью, свежими огурцами, болгарским перцем, морковью, капустой.

– А что Вы скажете про все любимые салаты: оливье, селедку под шубой, мимозу?

– Эти салаты из-за большого числа ингредиентов трудны для переваривания. Они содержат огромное количество жиров и углеводов. Человек после их употребления ощущает сонливость,

тяжесть и повышенный аппетит.

– Что же в таком случае делать поклонникам традиционного новогоднего меню?

– Если без этих салатов вы не представляете праздника, можно позволить себе съесть небольшую порцию, желательно не более одной столовой ложки, растянув ее на долгие часы вечера. А в остальное время есть клетчатку (яблоки, огурцы, болгарский перец и т. д.). Клетчатка помогает перерабатывать пищу и способствует ее усвоению. И, самое главное, позволяет контролировать аппетит. Если вы хозяйка праздника,

попробуйте поэкспериментировать, включите фантазию: существует множество вкусных и полезных салатов и блюд.

– Например, какие?

– Желательно готовить легкие блюда без использования майонеза, колбасных изделий и консервированных продуктов. Пусть в ваших блюдах будут кусочки мяса или морепродуктов в сочетании со свежими овощами, в идеале – не прошедшими термическую обработку. Если не можете обойтись без майонеза, самый лучший выход – сделать его самостоятельно.

УМЕРЕННОСТЬ
В ЕДЕ И ПИТЬЕ
ПОДАРИТ ВАМ
ЛЕГКОСТЬ, БОДРОСТЬ
И ХОРОШЕЕ
САМОЧУВСТВИЕ.

Мой любимый салат состоит из отварной индейки, зеленых яблок (можно заменить яблоки огурцом, но тогда вкус будет не такой яркий), болгарского перца, сыра, грецких орехов, зелени и соуса на основе йогурта. Можно заправить блюдо домашним майонезом. В этом салате есть и белок для насыщения (индейка, сыр), и углеводы для бодрости (яблоки), и клетчатка для пищеварения, а также полезные жиры Омега-3, содержащиеся в орехах.

– За закусками обычно следует горячие блюда. Какие салаты существуют для них?

– Если есть выбор, остановитесь на рыбе, морепродуктах или птице. Они легче перевариваются и не перенапрягают ферментативную систему в отличие от говядины, телятины или баранины. Сочетайте их с тушеными овощами либо овощами, приготовленными

на гриле или на пару. От картофеля, риса и макаронных изделий лучше отказаться. Это крахмалистые продукты, которые тормозят процесс пищеварения, способствуют вздутию и появлению чувства тяжести в желудке.

– А если выбора нет?

– Тогда гарнир (рис, картофель, макаронные изделия) оставляем в сторонке, а белок – мясо, рыбу, птицу – съедаем с овощами, присутствующими в закусках.

– Каким напиткам отдать предпочтение за праздничным столом?

– Из всех напитков лучше всего выбрать простую воду или минеральную, но без газа. Максимально ограничьте потребление соков, сладких напитков, компотов. Простая вода предотвращает обезвоживание и снижает аппетит. Все сладкие напитки, напротив, разжигают аппетит и провоцируют чувство жажды из-за большого количества сахара в них.

Что касается алкогольной продукции, сделайте выбор в пользу бокала сухого красного или белого вина. И запомните: алкоголь способствует обезвоживанию организма, что сказывается на обменных процессах – они замедляются. Плюс под действием алкоголя ослабляется контроль, и человек незаметно для себя съедает больше, чем надо.

– Елена Вадимовна, что Вы посоветуете сладкоежкам?

– Если имеется такая возможность, попросите положить вам десерт с собой и съешьте его дома за завтраком. Если этот вариант исключен, попробуйте маленький кусочек. Двух чайных ложек будет вполне достаточно, чтобы почувствовать вкус и успеть насладиться им. Не идите у себя на поводу – не превращайте поедание десерта в трапезу. Умеренность в еде и питье подарит вам легкость, бодрость и хорошее самочувствие. И тогда следующее утро будет действительно добрым для вас.



СОВРЕМЕННО И АКТУАЛЬНО: ПОДАРКИ ИЗ АПТЕКИ

Близится Новый год. Совсем скоро начнется праздничный марафон: все успеть, ничего не забыть. И конечно, вновь возникнет вечный – приятный, но непростой – вопрос: что же подарить друзьям и близким? Как выразить с помощью подарка свою заботу, порадовать и удивить?

В XXI веке, скоростном, полном информационных нагрузок, очень важно сохранить и поддерживать здоровье. Потому особую актуальность ныне приобретают подарки из аптеки. И не беда, если вы не ориентируетесь в огромном ассортименте медицинской техники и препаратов.

Аптеки «Планета Здоровья» составили самый настоящий must-have лист подарков: семейных, дружеских и для коллег.

ДЛЯ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК:

Основным критерием при выборе подарка для людей преклонного возраста является его функциональность и практичность, главная его задача – быть нужным. Многие проблемы в пожилом возрасте связаны с болезнями сердца и сосудов, нарушениями сна и болями в суставах. Отличным подарком для пожилых людей послужат **Массажер Nozomi** – он поможет улучшить кровообращение, снимет напряжение, разомнет мышцы – и **Электрогрелки для ног, спины и шеи**, которые согреют

в холодное время года и облегчат боль в мышцах и суставах. Еще один прибор, который непременно должен быть в доме, это **Тонومتر AND UA-888**. Простой и максимально функциональный, с индикатором аритмии и памятью на 30 измерений с опцией определения среднего показателя. Также подойдет **Тонومتر AND UA-669**, выполненный в привлекательном женском дизайне.

Прекрасным подарком для молодых пенсионеров послужит **Анализатор Accutrend Plus**. Это

портативный прибор для количественного анализа трех основных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: уровня общего холестерина, глюкозы, триглицеридов, а также лактата в капиллярной крови.

Выбор подарков для наших дорогих бабушек и дедушек – дело благородное и благодарное, подарить им можно многое. Главное, не забывайте чаще навещать их и не уставайте повторять, как сильно вы их любите – это самое важное!

1. Анализатор Accutrend Plus.
2. Массажер Nozomi.
3. Электроодеяло.
4. Тонومتر AND UA-888.
5. Тонومتر AND UA-669.



ДЛЯ СИЛЬНОГО ПОЛА И МИЛЫХ ДАМ:

Любовь мужчины и женщины – основа жизни на Земле, удивительное, всепобеждающее чудо. Выбор подарка для любимого человека и его вручение – это особый, в каждом случае уникальный процесс. Здесь часто атмосфера и верные слова важнее самого подарка, который, тем не менее, должен быть полезным. Аптеки «Планета Здоровья» предлагают выбрать в качестве презента кавалерам **Аминокислоты Solgar** и **Витамины Man's formula** (комплексы «Активный день», «Антистресс», «Больше чем поливитамины»). Они повысят жизненный тонус, работоспособность и выносливость, улучшат память, обогатят организм минералами, необходимыми для мужского

здоровья. Также мы рекомендуем **Лосьон Rinfoltil Espresso**. Он разработан для профилактики облысения, защищает ослабленные волосы, обеспечивает им необходимое питание и восстанавливает естественный рост волос. Для дам замечательным презентом послужит **Подарочный набор Lierac** – лечебная косметика от одного из ведущих мировых производителей, чьи специалисты используют в работе передовые достижения медицинской науки. Консультанты аптек соберут любой набор по вашему желанию.

Средства от лаборатории эстетической медицины **Filorga** прекрасно подойдут в качестве достойного подарка и для мамы, и для любимой. Присмотритесь к

Filorga Time-Filler Eyes – крему для абсолютной коррекции морщин вокруг глаз, и **Filorga Meso-Mask** – разглаживающей маске, придающей сияние коже. **Комплексы Phyto** (Phytolium 4, Phytocysane) помогут решить любые проблемы с волосами и кожей головы, а **Увлажняющие носочки и перчатки с гелем Trives** обеспечат увлажнение, питание и смягчение кожи рук и стоп, спасут от сухости, трещин и мозолей.

В качестве дамских подарков аптеки «Планета Здоровья» также рекомендуют **Ортопедические стельки для обуви на высоком каблуке Ortmann Siesta**, **Электрическую пилку Scholl** и **Напольные весы Omron**.



1. Подарочный набор Lierac.
2. Комплекс Phytolium 4.
3. Ортопедические стельки для обуви на высоком каблуке Ortmann Siesta.
4. Filorga Meso-Mask.
5. Витамины Man's formula.
6. Электрическая пилка Scholl.
7. Увлажняющие носочки с гелем Trives.
8. Напольные весы Omron.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

МОЛОДЫМ РОДИТЕЛЯМ:

Аптеки «Планета Здоровья» уделяют серьезное внимание оздоровительному и лечебному сопровождению новорожденных.

Проект «Страна Детства» действует во многих аптеках: в одном отделе собраны подгузники, детское питание и лекарства для самых маленьких, специальные витамины, косметика и предметы ухода – словом, все, что нужно малышу и молодой маме. В качестве новогоднего подарка молодым родителям подойдут **Стерилизаторы для бутылочек и сосок**

Avent разного объема или **Детские электронные весы B.Well kids**. Отличным презентом станет также **Ультразвуковой увлажнитель B.Well kids**. Прибор обеспечивает комфортный микроклимат в детской комнате. Уровень влажности очень важен для здоровья малыша: излишне сухой воздух может стать причиной развития аллергии и респираторных заболеваний.

Еще один функциональный и нужный ребенку прибор – ингалятор. **Ингалятор компрессорный Babybelle** превращает лекарственный препарат в аэрозоль, который проникает во все отделы дыхательной системы, увеличивая тем самым эффект от ингаляции. Прибор выполнен в форме игрушки, что увлекает ребенка, тем самым облегчая родителям проведение оздоровительных процедур.

1. Ультразвуковой увлажнитель B.Well kids.
2. Детские электронные весы B.Well kids.
3. Стерилизатор для бутылочек и сосок Avent.
4. Ингалятор компрессорный Babybelle.



ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:

Особенно приятно дарить подарки детям, непосредственность их восторга и блестящие радостью глаза – лучшая награда для нас. К выбору детских презентов нужен специальный подход, ведь не всегда то, что с точки зрения родителя полезно малышу, обрадует его. Необходим сюрприз, впечатление! Поэтому аптеки «Планета Здоровья» предлагают подарить несколько небольших подарков в оригинальных упаковках. Это могут быть **Гимнастические мячи** («Лошадка», «Жираф», «Мишка»,

«Олененок», мячи с ручкой) или **Массажеры в виде игрушки**. Красивые и яркие, они обеспечат лечебный массаж всех частей тела, восстановят чувствительность нервных окончаний после травм и операций, улучшат циркуляцию крови. **Массажный коврик** окажет активное воздействие на рефлексогенные зоны стоп, укрепит мышцы и улучшит функциональное состояние опорно-двигательного аппарата.

Еще в качестве подарка для детей подойдут электрические и звуковые зубные щетки – своеобразная диковинка, которая наверняка заинтересует больше, чем надоевшая старая щетка. Из электрических мы рекомендуем модели **Colgate Barbie/Spiderman** и **Oral-B Stages**, а среди звуковых лучше выбрать **Sonic Pulsar-CS-561-Kids** для малышек и **Sonic Pulsar CS-161** в голубом и розовом цвете – для подростков.

1. Мяч «Мишка».
2. Зубные щетки Colgate Barbie/Spiderman.
3. Гимнастические мячи.
4. Массажер-игрушка.
5. Массажный коврик.



ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ:

Хотите порадовать дорогую вам семью в целом? Аптеки «Планета Здоровья» советуют обратить внимание на медицинскую технику и ортопедические товары. Для тех, кому в силу возраста или заболевания необходимо следить за состоянием сердечно-сосудистой системы, отличным подарком станет **Кардиоцентр для всей семьи AND UA-779** с множеством полезных функций. Среди них мониторинг утреннего и вечерне-

го давления, индикация аритмии, функция оповещения о принятии лекарства, построение гистограммы давления, а также память на 120 измерений для двух пользователей. Еще один полезный для всей семьи аппарат – **Облучатель ультрафиолетовый кварцевый «ОУФК-01»**. Спектр его применения широк, от простого кварцевания помещения до лечения ЛОР-заболеваний, таких как воспаление горла, насморк, кашель, отит и

другие. Подарками, которым будут рады все, станут **Ванночки для ног с гидромассажем**, **Ортопедические матрасы и подушки**, **Зимние теплые ортопедические стельки**.

Аптеки «Планета Здоровья» рекомендуют также присмотреться к **Ирригаторам для полости рта**. Их использование позволит сократить количество вынужденных визитов к стоматологу и увеличить срок службы имплантов, коронок, пломб.



1. Ирригаторы для полости рта.
2. Ванночка для ног с гидромассажем.
3. Облучатель ультрафиолетовый кварцевый «ОУФК-01».
4. Зимние теплые ортопедические стельки.
5. Ортопедическая подушка.
6. Электрическая зубная щетка Oral B VITALITY.



ПРИВЕРЖЕНЦАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ:

«Движение – жизнь», – сказал Аристотель. Здоровье сегодня воспринимается не как отсутствие болезни, а как философия жизни, основанная на целостном подходе к потребностям каждого человека. Размышляете, что подарить на Новый год любителю активного образа жизни? Презент должен быть максимально полезным и функциональным. Таким, например,

как **Шагомер** фирмы **CS Medica** или **AND** – маленький, но очень важный прибор для фиксации пройденного пути и сожженных калорий. **Универсальный тренажер M-623** станет хорошим подарком для тех, кто предпочитает силовые упражнения. Тренажер поможет держать в тонусе мышцы рук и ног, ускорит метаболизм и улучшит кровообращение. Во-

обще, спортивный подарок может быть и простым, главное, чтобы он приносил радость. Такими презентами могут стать **Фитболы**, **Палки для скандинавской ходьбы**, **Силиконовые эспандеры**. А согреться после упражнений на морозном воздухе поможет саморазогревающаяся **Солевая грелка** – тоже, между прочим, отличный подарок.



1. Шагомер AND.
2. Фитболы.
3. Силиконовый эспандер.
4. Палки для скандинавской ходьбы.
5. Универсальный тренажер M-623.

ДЛЯ ДРУЗЕЙ И КОЛЛЕГ:

Новогодние подарки из аптеки для друзей и коллег могут быть самыми разнообразными, возможные ограничения связаны лишь со статусом адресата или степенью дружеской близости. Аптеки «Планета Здоровья» предлагают в качестве дружеских и рабочих презентов **Пояс для похудения US Medica Bikini**, не только предназначенный для коррекции талии, бедер, живота и ягодиц, но и способный снять усталость, нормали-

зовать давление, укрепить мышцы, сухожилия и позвоночник. **Система для отбеливания зубов Global White** тоже послужит отличным подарком. Global White содержит те же компоненты, что и профессиональные системы отбеливания, доступные в клинике, и поможет отбелить зубы в домашних условиях на 3–5 тонов за короткое время. Интересным вариантом для подарка коллегам или друзьям могут стать ортопе-

дические изделия: **Подушки для сидения**, **Поясничные подушки на автомобильное кресло или стул Tilia, Trelax**, **Матрас на автомобильное сиденье**. Мы рекомендуем также **Компрессионный трикотаж (чулки, колготки) 1-й степени компрессии**. Он идеален для профилактики и лечения варикозного расширения вен, лимфovenозной недостаточности разных видов, тромбфлебита, тромбоза.

1. Ортопедическая подушка под спину.
2. Ортопедические подушки на сиденье.
3. Система для отбеливания зубов Global White.
4. Ортопедический матрас на автомобильное сиденье.
5. Ортопедическая подушка для водителя.



АПТЕКИ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» ПОЗДРАВЛЯЮТ ВСЕХ С ПРИБЛИЖАЮЩИМСЯ НОВЫМ ГОДОМ И ПРИГЛАШАЮТ ЗА ПОДАРКАМИ! И ПОМНИТЕ: С НАМИ – ЗДОРОВО ЖИТЬ!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ЗИМА. КАК ЗАЩИТИТЬ КОЖУ?

Зимний период можно назвать, наверное, самым неблагоприятным временем для красоты. Резкий холод, сильный ветер, колючий снег, сухой воздух в квартирах, не слишком-то полезные обогреватели – эти факторы отнюдь не способствуют улучшению внешнего вида. Самые частые кожные проблемы в зимний сезон – раздражение, покраснение и шелушение. О том, как правильно осуществлять уход за кожей в зимнее время, мы беседуем с врачом-дерматокосметологом Еленой Викторовой Калашниковой.



Елена Калашникова,
врач-дерматокосметолог

– Елена Викторовна, почему кожа так резко реагирует на холод?

– Причин этому много: морозный воздух, перепад температур, когда мы входим с мороза в теплый дом, сухой воздух от батарей центрального отопления, бывает, и неумелый уход. В результате происходит обезвоживание кожного покрова, а это и есть то, чего никак нельзя допускать. На холоде из-за спазма сосудов ухудшается кровоснабжение и питание кожи – она становится сухой и бледной, ускоряются процессы старения.

– Что Вы посоветуете использовать для очищения кожи лица в зимний период?

– Привычный гель для умывания наверняка перестанет вас устраивать зимой – с приходом холодов от него стягивает кожу. Попробуйте отказаться от применения водопроводной воды и перейти на мицеллярный раствор. Такие растворы есть у каждой аптечной марки, а у косметической линейки Bioderma

они еще и адаптированы под нужный тип кожи. Очищение окажет благотворное воздействие, а эффект бодрости от утреннего душа вам обеспечит любая термальная вода. Если же без водной процедуры никак не обойтись, можно использовать более легкий вариант – муссы, пенки.

– Как защитить кожу зимой и сохранить ее здоровье? Как сориентироваться в лечебной косметике: какие марки выбрать, чтобы действительно помогли?



1.



2.



3.



4.

– Зимой кожа страдает не только от мороза, но и от резких перепадов температуры: она с трудом адаптируется, когда мы выходим из теплого помещения на улицу и наоборот. Именно поэтому уход за кожей лица зимой требует особого внимания. Если летом вы предпочитаете использовать эмульсии, то теперь тек-

стура утреннего крема должна стать более питательной.

Производители позаботились об этом – крем с одним действием бывает в двух вариантах: *leger* и *rich*. А вот в вечернее время очень хорошо успокоить кожу, запустить процессы регенерации.

С этим отлично справятся ма-

ски – успокаивающая (*Sensibio* от Bioderma; *Meso-Mask* от Filorga), увлажняющая (*Hydrabio*, от Bioderma; средства линии *Hydragenist* от Lierac).

При повышенной сухости кожи, ее склонности к раздражению и шелушению выручат продукты *Atoderm* от Bioderma – *Atoderm PP* и *Atoderm Intensive*.

УХОД ЗА КОЖЕЙ
ЛИЦА ЗИМОЙ ТРЕБУЕТ
ОСОБОГО ВНИМАНИЯ.
ЕСЛИ ЛЕТОМ ВЫ
ПРЕДПОЧИТАЕТЕ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭМУЛЬСИИ,
ТО ТЕПЕРЬ ТЕКСТУРА
УТРЕННЕГО КРЕМА
ДОЛЖНА
СТАТЬ БОЛЕЕ
ПИТАТЕЛЬНОЙ.

1. Мицеллярная вода Sensibio от Bioderma.
2. Увлажняющая маска Hydrabio Bioderma.
3. Сыворотка кислородная увлажняющая Lierac Hydragenist.
4. Разглаживающая маска Meso-Mask Filorga.

ЛИНИИ SENSIBIO AR ОТ BIODERMA И ANTIROUGEURS ОТ AVENE СПЕЦИАЛЬНО СОЗДАНЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СОСУДИСТЫХ ПРОБЛЕМ С КОЖЕЙ.



1. Маска от покраснений Antirougeurs от Avene.
2. Крем против покраснений Sensibio AR от Bioderma.
3. Бальзам для губ Hydra Chrono розовый от Lierac.

ПРОЯВЛЯЯ ЗАБОТУ О ЛИЦЕ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ И О ТЕЛЕ: ОТ ПОСТОЯННОГО КОНТАКТА С ШЕРСТЯНОЙ ОДЕЖДой КОЖА СТАНОВИТСЯ ОЧЕНЬ СУХОЙ.

НАГЛУХО ЗАМУРОВАННАЯ В ПЛОТНОМ ПЛАТЬЕ, КОЖА НЕ МОЖЕТ НОРМАЛЬНО ДЫШАТЬ И ОБНОВЛЯТЬСЯ.



ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА АТОДЕРМ ОТ ФРАНЦУЗСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ BIODERMA РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВРАЧАМИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ, ОТ МЛАДЕНЦЕВ ДО СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ.

1. Крем Atoderm Intensive от Bioderma.
2. Смягчающий бальзам Atoderm PP от Bioderma.
3. Стик для губ Atoderm от Bioderma.

Средства этой линии восстанавливают поврежденную гидролипидную оболочку кожи, буквально «стоят на страже» ее целостности и обладают успокаивающим противовоспалительным действием. Лечебная косметика Atoderm от французской лаборатории Bioderma рекомендуется врачами для всей семьи, от младенцев до старшего поколения. Проявляя заботу о лице, не забывайте и о теле: от постоянного контакта с шерстяной одеждой кожа становится очень сухой. Наглухо замурованная в плотном платье, кожа не может нормально дышать и обновляться. А если она у вас еще и чувствительная, то на локтях, коленях и голенях может появиться раздражение и шелушение. Принимая душ, регулярно пользуйтесь скрабами, а после душа обязательно наносите

на тело молочко или лосьон. Используйте для этих процедур косметику линеек Atoderm (Bioderma) и Sensoriel от Lierac – они не просто смягчат и увлажнят кожу, но и позаботятся о ее полноценном восстановлении.

– **Говорят, в холода увеличивается нагрузка на сосуды. Как ее ослабить?**

– Действительно, зимой сосудистая сетка становится заметнее из-за перепада температур и морозов. Обычно в это время года мы лечим сосуды радикальными способами (электрокоагуляция, фото-удаление), но не забывайте, что нужно поддерживать сосуды и специальными кремами. В аптечной сети сегодня широко представлены такие средства. Я рекомендую линии Sensibio AR от Bioderma и Antirougeurs от Avene – они спе-

циально созданы для коррекции сосудистых проблем с кожей.

– **А как быть с губами? Они страдают зимой более всего.**

– Чтобы губы не закрубились и не обветрились, нужно запастись специальным бальзамом. Бальзам более предпочтителен, чем прочие виды лечебной косметики – в нем нет дополнительных отвердителей и других балластных веществ. Современная форма упаковки – туба со скошенным носиком – позволяет наносить средство сразу на губы. Можно полностью отказаться от помады в пользу бальзама (при акценте на глаза цвет губ получится наиболее подходящим, светлым), а можно наносить бальзам перед помадой, давая ему впитаться.

Хорошей зимы, и здоровья вашей коже!

FRESSO

Эксклюзивно в аптеках

**ПЛАНЕТА
ЗДОРОВЬЯ**

Настоящий подарок природы

Розовое масло называют жидким золотом. Для получения 1 литра масла розы необходимо 4 тонны розовых лепестков! Драгоценное масло прекрасно сохраняет лекарственные свойства цветка и его необычайный аромат.

Масло восстанавливает клетки кожи, повышает ее упругость. Обладает антисептическими свойствами, тонизирует и разглаживает кожу. Прекрасный природный антидепрессант.

Розовая вода восстанавливает и омолаживает кожу, уменьшает мимические морщины и отеки, устраняет воспаления. Ванны с ней расслабляют и улучшают настроение. Компрессы — избавляют от головной боли. Розовая вода после антицеллюлитного массажа усиливает его эффект.

100% натуральное эфирное масло «Роза», 1 мл
100% натуральный продукт «Розовая вода», 250 мл

 LAVENDER Ltd Произведено в Болгарии



РЕКЛАМА

FRESSO

Эксклюзивно в аптеках

**ПЛАНЕТА
ЗДОРОВЬЯ**

Насладись нежностью...

Цветочная вода — это продукт паровой дистилляции трав и цветов. Она содержит большое количество биологически активных веществ и полностью сохраняет полезные свойства эфирного масла растения, из которого была получена.

Лавандовая вода восстанавливает поврежденную и истонченную кожу, замедляет старение. Идеально подходит для всех типов кожи. Нормализует работу сальных желез, освежает и охлаждает.

Лаванда заботится о здоровье волос, предотвращает появление перхоти.

Лавандовое масло — натуральное бактерицидное, антисептическое, антитоксическое, противовоспалительное, спазмолитическое средство. Прекрасный дезодорант. Успокаивает, помогает расслабиться и обрести душевное равновесие.

100% натуральное эфирное масло «Лаванда», 10 мл
100% натуральный продукт «Лавандовая вода», 250 мл

 LAVENDER Ltd Произведено в Болгарии



РЕКЛАМА

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.

Мы беседуем с врачом-стоматологом Алексеем Марковичем Емельяновым.



Алексей Емельянов
врач-стоматолог

– Алексей Маркович, что является самым важным 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 нерегулярно или не слишком тщательно – образуется зубной камень, который можно убрать уже только с помощью стоматолога.

– 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. Сегодня 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 профилак-

тики 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.



Современные аптеки предлагают также новейшие звуковые и ультразвуковые щетки, в которые встроены генераторы высоких частот, создающие колебательные волны.



ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА – ЭТО КОМПЛЕКСНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ, ВКЛЮЧАЮЩЕЕ В СЕБЯ И ЕЖЕДНЕВНУЮ ДВУКРАТНУЮ ЧИСТКУ ЗУБОВ, И ПОСЕЩЕНИЕ СТОМАТОЛОГА КАК МИНИМУМ РАЗ В ГОД.

Но, по сути, все пасты делятся на несколько разновидностей, которые мы сейчас рассмотрим.

Самые распространенные – это пасты для профилактики кариеса. Они насыщают зубные ткани полезными минералами, предотвращают рост вредных бактерий, а также борются с образованием зубного налета. Обычно они содержат соединения кальция или фтора.

Существуют специальные зубные пасты для чувствительных зубов. Они содержат вещества, «закупоривающие» многочисленные дентинные каналы, и минералы, укрепляющие обнаженную шейку зуба. Соединения калия в составе такой пасты снижают повышенную чувствительность зубов.

Очень актуальны для россиян лечебные зубные пасты, предназначенные для профилактики и уменьшения воспалительных процессов в десне. Бла-



годаря содержанию экстрактов лекарственных трав, минеральной соли, антисептиков такие пасты уменьшают кровоточивость десен, способствуют их укреплению, оказывают вяжущее действие и уничтожают вредоносные микробы. Лечебные пасты рекомендованы при таких заболеваниях,

как гингивит и пародонтит. При регулярном использовании они способны остановить разрушение костной ткани вокруг зубов, которое приводит к потере здоровых зубов.

Также существует широкий выбор отбеливающих зубных паст, способных бороться с налетом от чая, кофе и табака.

Отдельное место на полке в аптеке и дома занимают детские пасты. У малыша должна быть своя паста – с оптимально подобранным для его возраста содержанием фтора, вкусная и полезная.

Не стоит забывать о дополнительных средствах гигиены полости рта. К ним относятся разнообразные флоссы (зубные нити), зубочистки, скребки для чистки языка, ополаскиватели, ершики и дезодоранты для полости рта, ирригаторы.



| Типы зубных паст | | | |
|--|--|--|-------------------------------|
| ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА | НАСЫЩАЕТ МИНЕРАЛАМИ | ПРЕДОТВРАЩАЕТ РОСТ БАКТЕРИЙ | БОРЕТСЯ С ОБРАЗОВАНИЕМ НАЛЕТА |
| | | | |
| ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ЗУБОВ | НАПЬИ СНИЖАЕТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ЗУБОВ | | |
| | | | |
| ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВОСПАЛЕНИЯ ДЕСЕН | СОДЕРЖИТ ЭКСТРАКТЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ, МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ, АНТИСЕПТИКИ | УКРЕПЛЯЕТ ДЕСНЫ, ПРЕДОТВРАЩАЕТ ГИПЕРМО ЗУБОВ | |
| | | | |
| ОТБЕЛИВАНИЕ | УДАЛЯЕТ НАЛЕТ ОТ ЧАЯ, КОФЕ, ТАБАКА | | |
| | | | |
| ДЛЯ ДЕТЕЙ | ОПТИМАЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФТОРА ПРИДАЕТ ВКУС | | |
| | | | |

– 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 соблюдения 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 каль-

цийсодержащие 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.

– **Насколько актуально все вышесказанное для людей, использующих съемные зубные протезы?**

– Съемные зубные протезы заслуживают отдельного разговора. Далеко не все знают, что существуют специальные кремы, которые способны сделать использование таких конструкций значительно более комфортным. Благодаря ежедневному применению крема для фиксации про-

тезы гораздо лучше держатся, под них не попадает пища, носить протезы становится удобнее.

Также есть специальные таблетки для очистки съемных протезов: за счет активных компонентов они очищают, дезинфицируют зубной протез и оказывают дезодорирующее действие.

Это помогает продлить срок службы протеза, сохранить его первоначальный цвет, снизить риск развития воспалений и раздражения десен и слизистой оболочки ротовой полости.

Желаю вам здоровья и красивых улыбок!

P.S. Не забывайте два раза в год посещать своего стоматолога, это важно!

ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ ОЧЕНЬ ВАЖНА РЕГУЛЯРНАЯ РЕМИНЕРАЛИЗУЮЩАЯ ТЕРАПИЯ, ТО ЕСТЬ НАСЫЩЕНИЕ ЭМАЛИ И ДЕНТИНА ЗУБА МИНЕРАЛЬНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ.

ПРАВИЛЬНАЯ ЕДА ДЛЯ РЕБЕНКА

Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения. Правильно организованное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, в том числе старшего возраста, способствует укреплению защитных сил организма, повышению работоспособности, профилактике различных заболеваний.

Чем и как кормить дошколят и школьников, чтобы сохранить здоровье детей и обеспечить их гармоничное развитие? На вопросы «Планеты Здоровья» ответила Римма Рафаиловна Зинатова, врач-диетолог 1-й категории.



Римма Зинатова
врач-диетолог 1-й категории

– Римма Рафаиловна, существуют ли общие правила питания детей школьного и младшего школьного возраста?

– Несмотря на существенные количественные различия, а также различия в рекомендациях по кулинарной обработке продуктов, сформулировать общие принципы рационального сбалансированного питания все же можно. К числу таких принципов относятся:

- Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
- Сбалансированность рациона по всем заменимым и незамени-

мым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.

- Максимальное разнообразие рациона (главное условие его сбалансированности).
- Оптимальный режим питания.
- Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов, обеспечивающая сохранность исходной пищевой ценности и хороший вкус блюд.
- Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе переносимость ими отдельных продуктов и блюд).

- Безопасность питания.

Потребление пищевых веществ и энергии должно соответствовать возрастным особенностям детей и подростков. В период с трех лет (младший дошкольный возраст) до 14–17 лет (старший школьный возраст) происходят изменения в физическом развитии, пищеварительном аппарате, обменных процессах и двигательной активности. Поэтому рекомендуемые нормы потребления основных пищевых веществ и энергии у детей разного возраста меняются.

– А есть ли какие-либо ограничения по составу детского меню?

– Детский рацион должен включать все основные группы продуктов, а именно: мясо и мясопродукты, рыбу, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия. Только в этом случае можно обеспечить ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами. Исключение из рациона тех или иных продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приведет к нарушениям в состоянии здоровья.

Основные источники животных белков:

мясо, рыба, яйца, молоко, кефир и другие кисломолочные продукты, сыр, творог. Способствуют нормальному росту и развитию детей, обеспечивают устойчивость к инфекциям и другим неблагоприятным внешним воздействиям. Должны постоянно присутствовать в рационе дошкольников и школьников.

МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ



СРЕДИ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ВИДОВ РЫБЫ – ТРЕСКА, МИНТАЙ, ХЕК, НАВАГА, СУДАК.

можно давать детям лишь изредка и в небольших количествах.

сосиски, сардельки.

– Из мясных продуктов предпочтительны нежирная говядина и телятина, курица, индейка. Субпродукты (почки, печень, сердце и пр.) служат источником не только полноценного белка, но и железа, витаминов B6, B12 и других, поэтому они также должны включаться в меню ребенка. Не полезны детям вареные и копченые колбасы,

Среди рекомендуемых видов рыбы – треска, минтай, хек, навага, судак. Рыбные деликатесы (икра, соленая рыба, консервы) по своей пищевой ценности ничуть не лучше свежей рыбы, но содержат значительное количество соли и оказывают раздражающее действие на недостаточно зрелую слизистую желудка и кишечника детей, особенно дошколят и младших школьников. Поэтому их

Блюда возможны самые разнообразные: котлеты, тефтели, фрикадельки, гуляш, антрекоты – в зависимости от индивидуальных вкусов детей. Пищу лучше отваривать или тушить, так как продукты окисления жиров, возникающие при обжаривании, раздражают слизистую желудка и кишечника, могут вызвать изжогу, боли в животе. Дошкольникам жареные блюда лучше не давать вовсе, а в меню школьников – ограничивать.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

– Эта группа продуктов является не только источником белков и жиров, но и одним из основных поставщиков легкоусвояемого кальция, столь необходимого для образования костной ткани, а также витамина B2. Чрезвычайно важно ежедневно давать детям и подросткам кефир, биокефир, йогурт, ряженку и прочие кисломолочные продукты. Они нормализуют кишечную микрофлору и стимулируют иммунитет. Также необходимы детскому организму и другие молочные продукты: сыр, творог, сметана.



ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ПЛОДОВООЩНЫЕ СОКИ

– Ежедневно дошкольники должны съесть 150–200 г картофеля и 200–250 г овощей (капуста, огурцы, помидоры, морковь, свекла, редис, зелень) в виде салатов, винегретов, овощных супов, пюре, запеканок и т. д., школьники – 250–300 г картофеля и 300–400 г овощей соответственно. Также в дневном меню должны присутствовать свежие фрукты и ягоды (200–300 г) и плодовоовощные соки, желательно с мякотью. Фрукты и овощи, особенно свежие, являются важнейшим источником аскорбиновой кислоты, калия, биофлавоноидов, β-каротина. В них велико содержание пищевых волокон: целлюлозы (клетчатки), гемицеллюлозы, пектиновых веществ. Они регулируют двигательную активность кишечника, способны выводить из организма экзо- и эндогенные токсины. Аскорбиновой кислотой богаты черная смородина, шиповник, цитрусовые, зеленый перец и лук, цветная капуста. В картофеле, белокочанной капусте, яблоках витамина С меньше, но благодаря их активному использованию в кулинарии именно они основные поставщики витамина С для детей.

Школьникам и дошколятам

обязательно нужно давать хлеб (ржаной и пшеничный), макароны и вермишель, крупы, особенно гречневую и овсяную. Они обеспечивают ребенка углеводами, растительными жирами, волокнами, витаминами Е, В1, В2, РР, магнием и т. д. В ежедневный рацион должны входить жиры в виде сливочного масла (20–50 г), сметаны (5–15 г), растительных масел (например, подсолнечного, кукурузного – 10–20 г). Растительным маслом можно заправлять салаты, а сливочное – использовать на бутербродах, для заправки блюд.



В ДНЕВНОМ МЕНЮ ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ (200–300 г) И ПЛОДОВООЩНЫЕ СОКИ С МЯКОТЬЮ.



Обжаривать продукты лучше всего на сливочном или топленом масле.

– **С едой мы разобрались. А как быть с напитками?**

– Рациональный водный режим важен не меньше правильного питания. Подросткам рекомендуется выпивать 1,5–2 л жидкости в день. В то же время избыточное потребление воды наносит ощутимый вред: повышается нагрузка на сердце и почки, из организма выводятся минеральные вещества и витамины. Утолять жажду стоит хлебным квасом, отварами из сухофруктов, зеленым чаем, клюквенным морсом, фруктовыми соками, минеральной водой.

– **Что еще нужно помнить мамам, которые заботятся о питании своего ребенка?**

– Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но не единственное. Нужно стремиться к тому, чтобы блюда были красивыми, вкусными, ароматными, готовились с учетом предпочтений ребенка. Другим важным условием является строгий режим питания, предусматривающий не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин. Три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Школьникам соблюдение режима необходимо не менее, чем малышам. Завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (в 10–11 часов), обед дома или в школе и ужин не позднее, чем за 2 часа до сна.

– **Римма Рафаиловна, Вы говорили об общих принципах питания. А чем должно отличаться меню дошкольников и учащихся школ?**

– Различия касаются прежде всего потребностей в основных пищевых веществах и энергии. Эти величины закономерно возрастают с возрастом. Так, примерная масса суточного рациона (нетто) детей 4–6 лет составляет около 1,5 кг, а подростков 14–17 лет – около 2,5 кг.

МАМАМ НА ЗАМЕТКУ

- Пищевые продукты требуют тщательной кулинарной обработки. Это обеспечит уничтожение большинства микробов под влиянием высокой температуры.
- Приготовленная пища должна храниться строго в соответствии с правилами хранения.
- Для приготовления еды следует использовать питьевую воду, не содержащую вредных для здоровья примесей.
- Необходимо соблюдать правила личной гигиены во время готовки и перед приемом пищи.



Более того, с 11–13 лет свою роль играет еще и пол ребенка. Кроме того, детям дошкольного возраста не рекомендуется ряд продуктов и блюд, которые могут быть включены в рацион школьника. Это продукты, содержащие аллергены, эфирные масла, значительное количество соли и жира (копченые колбасы, закусочные консервы, жирные сорта говядины, баранины и свинины), шоколад и шоколадные конфеты, некоторые специи (черный перец, хрен, горчица). Иммуноная система, органы пищеварения и жевательный аппарат детей дошкольного возраста отличаются незрелостью.

Еда для малышей требует особой кулинарной обработки:

- продукты не обжариваются;
- обеспечивается механическое щажение (мясо и птица готовятся в виде рубленых, а не кусковых изделий);
- овощи отвариваются и измельчаются;
- рыба очищается от костей, которыми ребенок может подавиться;
- широко используются различные пудинги и запеканки.

Кулинарная обработка продуктов для школьников старшего возраста практически не отличается от таковой для взрослых. В их рационе могут присутствовать и жареные, и запеченные блюда. В

то же время школьникам 7–10 лет необходимы определенные элементы щажения, их рацион должен включать ограниченное количество жареных блюд, специй, пряностей, маринадов. В питании школьников не следует использовать тугоплавкие жиры (бараний, гусиный, утиный, свиной), майонез и маргарин.

Школьный возраст – тот ключевой период развития человеческого организма, когда завершается формирование скелета и скелетной мускулатуры, происходит резкая нервно-гормональная перестройка, лежащая в основе полового созревания подростков, возникают качественные изменения в нервно-психической сфере, связанные с процессом обучения.

Интенсивный рост и увеличение массы тела в школьном возрасте требуют регулярного поступления с пищей достаточного количества «строительных материалов» – прежде всего белка и минеральных солей, а также витаминов и микроэлементов.

Питание школьников, которое обеспечивает поступление всех необходимых пищевых веществ, является важным элементом профилактики заболеваний школьного возраста и залогом высокой эффективности обучения.

Дорогой друг!

Хочешь, я угадаю, какой праздник ты уже сейчас ждешь больше всего на свете, даже больше Дня рождения? Я уверен, что это Новый год!

Новый год слетает с неба?
Или из лесу идет?
Или из сугроба снега
К нам приходит Новый год?

Он, наверно, жил снежинкой
На какой-нибудь звезде
Или прятался пушинкой
У Мороза в бороде?

Спать залез он в холодильник
Или к белочке в дупло...
Или в старенький будильник
Он забрался под стекло?

Но всегда бывает чудо:
На часах двенадцать бьет,
И неведомо откуда
К нам приходит Новый год!

Здоровей готовится встретить Новый год со своими друзьями и уже накрыл праздничный стол. Подскажи гостям жирафа, в каком из домиков живет Здоровей.



Чёрные птички сидят на страничке,
Молчат, ожидают, кто их отгадает.



Одеяло белое
Не руками сделано.
Не ткалось и не кроилось—
С неба на землю свалилось.

Зимой из снега слеплен ловко:
Три коlobка и нос-морковка.



Хоть сама – и снег, и лед,
А уходит – слезы льет.

Белый Тит
Зимой на улице сидит.
Толстеет.



Доберись от
основания ели до ее
вершины и зажги
рождественскую
звезду.



Дед Мороз получил от Снеговика зашифрованное послание. Помоги новогоднему волшебнику узнать, что же Снеговик хочет в подарок на Новый год. Впиши в ячейки ответы на вопросы и подбери шифр к посланию.



Елочное украшение из блестящих нитей



Мелкие кружочки из разноцветной бумаги



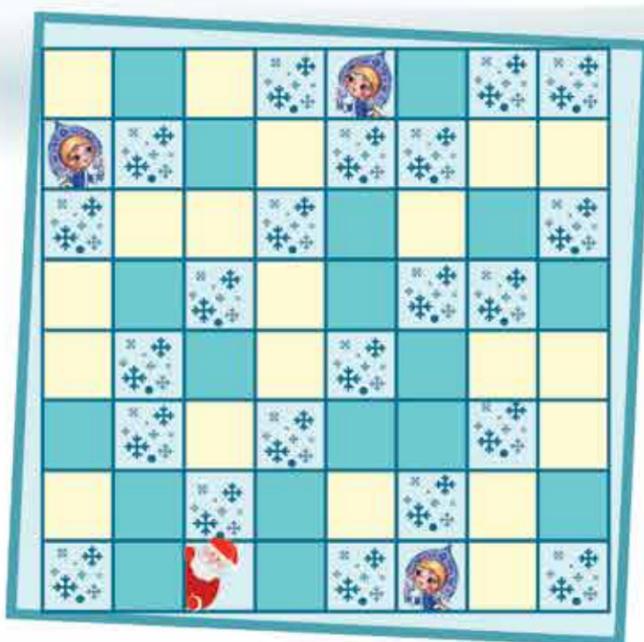
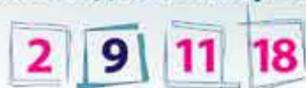
Первый месяц года



Зарубежный коллега Деда Мороза



Кристаллики льда на замерзших предметах



Помоги Деду Морозу отыскать свою Снегурочку

Какая из трех Снегурочек настоящая? Известно только, что путь к ней самый длинный. За сколько шагов доберется до нее Дед Мороз? Шаг – передвижение на одну клетку. На клетки, где снежинки, наступать нельзя и через них нельзя перепрыгивать. Идти можно только в вертикальном и горизонтальном направлениях.



Такой разный Новый Год

Здоровей приготовил для тебя вопросы о том, как отмечают Новый год в разных странах. Не расстраивайся, если не сможешь ответить на каждый, – зато как много нового ты узнаешь!



Вплоть до 20-х годов XX века добропорядочные немцы подвешивали ее к потолку на Рождество. Какой традиционный атрибут праздника в Германии привыкли видеть висящим вверх ногами?

В первый день наступившего года канадцы всех возрастов надевают купальные костюмы и ныряют в ледяную воду рек и озер. В честь какого сурового полярного жителя Канады называется самая яркая новогодняя традиция этой страны – «Купание ...»?

Финский Дед Мороз Йоулупукки живет в Лапландии на горе Корватунтури. Корватунтури находится на самой границе с Россией и по форме напоминает именно их. Считается, что именно благодаря такому жилищу Йоулупукки может слышать мечты и желания всех детей.

В Англии о приходе Нового года возвещает именно он. Правда, начинает немного раньше полуночи и делает это «шепотом» – одеяло, которым он укутан, мешает ему звучать во всю свою мощь. Но ровно в двенадцать его «раздевают». Кто же начинает громогласно «петь» гимны Новому году?

В Японии этот «амулет» на счастье пользуется огромной популярностью. Каждый японец считает необходимым его приобрести, чтобы под Новый год было чем загребать счастье. О чем идет речь?

Ответы: Бельгия: медведь, Канада: Елка, Уши

Зимняя Сказка



КАК ЖИРАФ ЗДОРОВЕЙ ОБЕЗЬЯНОК ВЫЛЕЧИЛ



Малыши-обезьянки никак не отправлялись спать. Они карабкались по шторам, сооружали пальму из подушек, мастерили тарзанку на люстре, кидались фантиками от банановых конфет и распевали «Гимн Джунглей» на всю больничную палату.

– Так-так, что тут у нас? — спросил жираф Здоровей, делая вид, что собирается рассердиться. Но обезьянки ничуть не испугались, а бросились обнимать старого друга.

– Здоровей! Здоровей, а ты считаешь нам?

- Только если после сказки – сразу спать!
- Ну ла-а-а-дно, – хором протянули мартышки и побежали устраиваться поудобнее: кто Здороваю в нагрудный карман, кто на колени, а самая отважная обезьянка заползла за пазуху и только нос высунула наружу.
- Сегодня я прочту вам сказку из далекой России.
- Рошшии? – недоверчиво переспросила обезьянка, у которой еще только резались зубки.
- России! – со знающим видом сказала другая мартышка, она считалась всезнайкой. — Там есть зима и снег.
- А что такое снег?
- Это как банановое мороженое! Холодное, будто засунул лапки в морозилку!
- Ух, ты! У них везде банановое мороженое! И на пальмах, и под пальмами, и даже на домах! – загалдели мартышки.
- Говорят, там даже специальные сосульки есть, как фруктовый лед! И везде мороженое, целые сугробы!
- А вот кое-кому с простуженным горлом я не рекомендовал бы поедать мороженое в таком количестве! – строго сказал Жираф, но глаза у него всё равно были добрые. Он открыл потрепанную книжку и начал читать.

«Перед Новым годом в России снегом замело уже весь лес. Бельчата надели свои меховые шубки и натянули на свои острые ушки шапки со специальными наушничками, чтобы и кончики ушей не мерзли.

Утром мороз пощипывал нос бельчатам, когда они выпрыгивали из дупла поздороваться со своими лесными друзьями – Дядюшкой Снегирем, матушкой Совой, кузенами и кузинами



Мышками и Братцем Зайцем. Бельчата же холода не боялись – носились с ветки на ветку, привязывали шишки к хвосту старого ворчливого Филина, подкарауливали лесника и устраивали ему снежную мини-бурю: набирали снег в маленькие кулачки, подкидывали, и быстро-быстро разметали его своими хвостиками. Лесник смеялся, грозил озорникам пальцем и шел дальше по своим лесничьим делам.

Но один бельчонок грустно сидел в домике, пил хвойный чай и мастерил из коры лодочки для своих братьев и сестренок, чтобы те запускали их в ручейки по весне. У него болела лапка. Пока все бежали и играли, он ходил на костылях, выточенных из оленьего рога, и горевал.

Бельчата готовились к Новому году: писали письма Деду Морозу, просили разные подарки и обещали, что будут вести себя хорошо. Больной бельчонок попросил для своих друзей засахаренные орешки, а себе подзорную трубу, чтобы наблюдать за ними, когда они расшались и убегут далеко.



Он не верил, что Дед Мороз может вылечить ему лапку, потому и не просил об этом.

И вот наступил Новый год — время чудес.

Бельчата старались не спать, чтобы увидеть Деда Мороза или даже пощипать его за седую бороду, но всё-таки заснули. Утром они захрустели орешками, кто-то собирал новые пирамидки, кто-то крутил юлу... Бельчонок с больной лапой, который проснулся позже всех, тоже потянулся было к своему подарку. И тут к нему прискакал радостный братик, запнулся, развалил груды книжек и вот-вот уже почти бы и заплакал, но произошло чудо. Уже не больной — здоровый бельчонок быстро вскочил на ноги, достал братика из-под груды книг и они оба счастливо рассмеялись. Оказывается, лапа больше не болела, и была как новая! Братец таинственно улыбнулся и пробормотал под нос: «Сработало!». Оказалось, что накануне он попросил у Дедушки Мороза новую лапку для своего любимого братика».

– Ну вот, пора спать! – сказал Жираф, закончив чтение. Обезьянки снова загалдели:

– А как у него выросла новая лапка? Так не бывает!

– Конечно, бывает! Если верить в чудеса – они обязательно сбываются, – многозначительно прошептал Здоровей, достал из потертого портфеля большущий кувшин и открутил засахарившуюся пробку банановой микстуры.

– А теперь – вкусное лекарство и спать! А я пойду писать письмо Деду Морозу, попрошу его, чтобы завтра вы проснулись здоровыми. Обещаете верить, что он поможет?

– Да! Обещаем! Мы будем сильно-сильно верить! – хором сказали обезьянки.



Сработало!



Малыши уже засыпали, Здоровей подоткнул всем одеяла, потушил свет и тихонько вышел из палаты.

Утром мартышки выстроились в шеренгу, румяные, расчесанные и каждая за спиной гордо держала градусник в своем маленьком кулачке, температура на котором, наконец, сползла вниз.

– Мы здоровы! Ура! Спасибо Деду Морозу! – закричали они, увидев Жирафа.

Здоровей широко улыбнулся, и сказал:

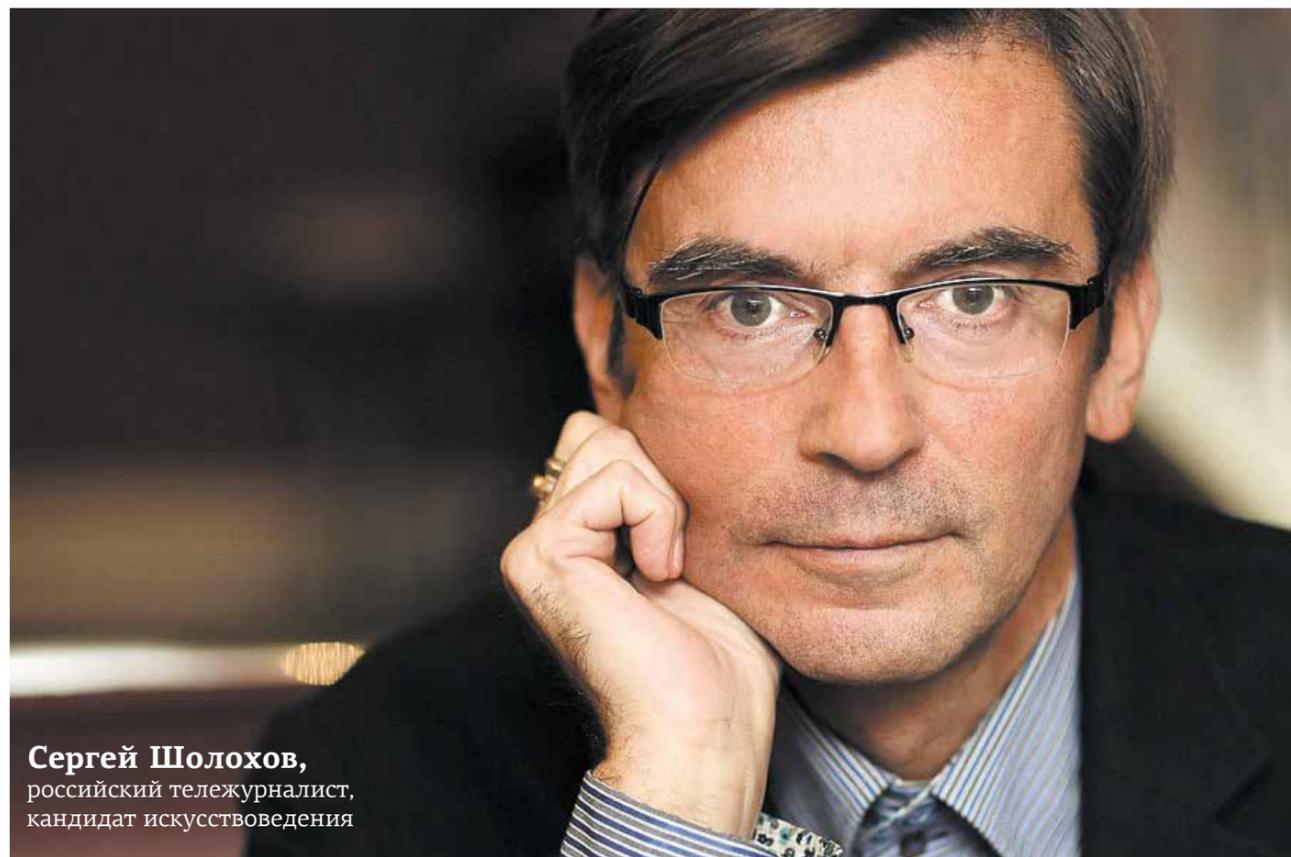
– Но никакого мороженого в каникулы! И не перегреваться на солнце! И не лазать на пальмы выше меня!

– Да-да! Сработало! – пищали обезьянки, обнимаясь и танцуя.

Чудеса
живут там,
где в них
верят!



С НОВЫМ КИНОГОДОМ!



Сергей Шолохов,
российский тележурналист,
кандидат искусствоведения

– **Что интересного из фильмов, показанных на лучших кинофестивалях мира, готовит нам новогодний прокат?**

– В январе выходит в широкий прокат очень интересный фильм, который подготовила голливудская студия Universal, под названием «Девушка из Дании». Его снял известный режиссер Том Хупер, который получил самую престижную в кинемире премию «Оскар» за свой предыдущий фильм «Король говорит». Если в фильме «Король говорит» герой преодолевает

физический недостаток заикания, потому что высшая цель его обязывает, то в «Девушке из Дании» решаются проблемы верности чувству, которое по-разному связывает героев истории, случившейся в Дании в 20-х гг. прошлого века.

– **Эта история вымышлена или основана на реальных фактах?**

– В том-то и дело, что это случай, который задокументирован в мемуарах. История связана с семьей очень известных датских ху-

дожников. Она занималась портретами, он – пейзажами. В один прекрасный момент жена, которой надо закончить портрет балерины, просит мужа попозировать ей, не подозревая, что это настолько ему понравится, что он постепенно из ее мужа начнет превращаться в ее модель. Герда (жена) переживает всю палитру чувств, от шока от происходящего до верности долгу высшей любви, повелевающей ей поддерживать его в его новом психологическом состоянии. Между тем героиня – ее роль испол-

няет Алисия Викандер («Седьмой сын», «Анна Каренина», «Агенты А.Н.К.Л.») – показывает портрет балерины, где моделью стал ее муж, известному датскому галеристу, и он приходит в восторг. Герду приглашают на выставку в Париж, который в те времена был главным мировым центром моды и искусства. В Париже ее ждет оглушительный успех. Она продолжает рисовать своего мужа в образе балерин, и картины имеют бешеный

успех. Драма поиска актером Эдди Редмэйном (премия Оскар, «Вселенная Стивена Хокинга», «Восхождение Юпитера», «Отверженные») своего настоящего «Я» сыграна просто виртуозно. Его герой – первопроходец в мире самоидентификации. Причем невежество современников таково, что его собираются сажать в сумасшедший дом, откуда удастся сбежать. А он ведет себя вызывающе, уже на грани психоза. Между тем, от-

ношения с Гердой становятся все запутанней. Они еще спят в общей кровати, но уже отгородившись друг от друга занавеской. Бывший друг ее мужа предлагает ей развлечься, но она отказывается ему, утверждая: «Я замужем». Кого она хочет обмануть? И все же верит и верит, что психоз пройдет. Но силы ее на исходе, и вот она уже бежит к сладострастному другу... Да, много эмоций пришлось пережить героине Алисии Викандер!

«Девушка из Дании»

режиссер: Том Хупер

В ФИЛЬМЕ
«ДЕВУШКА ИЗ ДАНИИ»
РЕШАЮТСЯ
ПРОБЛЕМЫ ВЕРНОСТИ
ЧУВСТВУ, КОТОРОЕ
ПО-РАЗНОМУ СВЯЗЫВАЕТ
ГЕРОЕВ ИСТОРИИ,
СЛУЧИВШЕЙСЯ
В ДАНИИ В 20-Х ГГ.
ПРОШЛОГО
ВЕКА.



– На международном кинофестивале в Венеции фильм был в конкурсе, что говорили о фильме его авторы-создатели?

– Да, в Венеции фильм имел оглушительный успех и у публики, и у прессы. Алисия Викандер объяснила свои мотивы так: «Когда я прочитала сценарий, я была сражена тем, насколько сильна любовная история, изложенная в нем. Это абсолютно уникальная любовная история. И я хотела участвовать в ней, потому что любовь, которую испытывает моя героиня, помогает ей разобраться в себе самой. Моя героиня Герда очень сильная женщина. Любовь, которую она испытывает к близкому человеку, не имела похожего опыта в те времена, и то, через что прошли наши герои, продемонстрировало их поразительную эмоциональную силу. В моей героине я хотела воплотить и печаль потери определенных отношений, к которым она привыкла, но и перелив этой печали в новое чувство, в веру, что в конце тоннеля останутся сердечные отношения с человеком, которого она любит таким, каков он есть». Эдди Редмэйн признался: «Мне было очень интересно играть эту роль, я словно погрузился в атмосферу шекспировского театра XVI века, когда мужчины играли женские роли. По первой профессии я театральный актер и играл женщин в шекспировских спектаклях. Но в этом фильме у меня совсем другой опыт. И он был очень познавательный». А оскароносец режиссер Том Хупер добавил: «Только великие фильмы могут изменять людей, делать их лучше. Я на это не претендую. Что важно для меня – это бросить луч света на жизнь людей, которые несправедливо остаются в тени».

– А кроме проблематики и актерских работ, чем может еще похвастаться фильм?

– Он изумительно снят. Копенгаген и Париж второй половины 20-х погружают нас в атмосферу конца Прекрасной Эпохи, когда больше всего на свете ценилась красота в своих античных и новых формах. Фильм так насыщен этой красотой, что от экрана просто глаз не отвести, увиденное долго запечатлевается на сетчатке глаз. Исторический костюмный фильм всегда увлекательно смотреть, потому что в нем происходит реконструкция прошлого. Но иногда она носит такой бутафорский характер, и бывает ощущение, что за героями фильма едет химчистка, настолько они приглаженные и прилизанные, хотя вроде и умываются особенно негде. Но в «Девушке из Дании» весь реквизит очень точный, костюмы подобраны идеально. Короче, Том Хупер снова собрал первоклассную команду и сделал отличный продукт.

«Любите Куперов»

режиссер: Джесси Нельсон



Кадр из фильма «Любите Куперов».

– А удастся ли нам от души посмеяться в кино?

– О, да, и весьма скоро! Во второй половине декабря в широкий прокат выйдет комедия режиссера Джесси Нельсон «Любите Куперов». Она снята в жанре рождественской комедии, который по-разному толкуется кинематографистами, но их в данном случае объединяет одно – перед Рождеством всегда есть повод посмеяться над необычным. От темных сил (вспомним «Кошмар перед Рождеством» Тима Бартона) до милых человеческих слабостей. В фильме «Любите Куперов» речь идет, скорее, о последнем, при этом в фильме много от жанра «комедии положений», когда смешит нелепое поведение. В фильме отмечать праздник Рождества собирается четыре поколения семейки Куперов. Но респектабельного праздника не получится. Причиной тому станут разные обстоятельства. Например, непрощенные гости. Так, представительница

«Легко ли быть одной»

режиссер: Кристиан Диттер



Кадр из фильма «Легко ли быть одной».

ФИЛЬМ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЭМОЦИОНАЛЬНО ОЗДОРАВЛИВАЕТ. ОН КАСАЕТСЯ СЛОЖНЫХ ТЕМ, НО ИНТОНАЦИЯ ЕГО ОЧЕНЬ СВЕТЛАЯ.

третьего поколения семейства Куперов случайно познакомится в аэропорту по дороге на семейный праздник с молодым парнем в камуфляже американской армии. Они идут в кафе, и она делает ему необычное предложение: чтобы порадовать ее родителей, выступить в качестве ее якобы бойфренда на семейном празднике. Солдат соглашается, но дела не пойдут, как вначале предполагалось, «по-нарошку». Другая представительница семейства стырит в супермаркете брошку в подарок, и это не останется незамеченным сьюэри. Придется выпутываться. В фильме будет и профсоюз санта-клаусов, и проказники-дети, и неожиданные обстоятельства, которые отвлекут семейку от поедания рождественского гуся. В любом случае комедийная стихия в фильме не топчется на месте, не идет по кругу, а несет, как ураган.

– А что порекомендуете в жанре мелодрамы, фильмов про любовь?

– В первой половине февраля на широкий экран выйдет интригующая мелодрама с сильной комедийной составляющей «Легко ли быть одной», реж. Кристиан Диттер. Она основана на романе американской писательницы Лиз Тучилло, которая была одним из сценаристов культового сериала «Секс в большом городе». На сей раз героиня тоже обительница большого города – Нью-Йорка, ей 38 лет, у нее все в порядке на работе, у нее круг интересных подружек, случаются и свидания с кавалерами. Но вот спутник жизни, на которого она могла бы опереться, никак не вырисовывается. А, может быть, он не нужен? Чтобы решить для себя это ключевой вопрос, героиня Дакоты Джонсон («50 оттенков серого», «Черная месса») набирает кучу сумок и

отправляется в кругосветное путешествие. По сюжету она ставит перед собой журналистское задание – узнать, как живут одинокие люди в других странах. Она встречается с незамужними женщинами в Париже и Сиднее, Рейкьявике, на Бали и в Пекине, выясняя, в том числе, как работают сайты знакомств в интернете.

Помимо всего прочего, в фильме будет много интересной экзотики. Подруги героини тоже участвуют в фильме в ролях второго плана, делая своими историями его содержание более полифоничным. В конце концов героиня возвращается в Нью-Йорк и находит свое счастье там. Фильм по-настоящему эмоционально оздоравливает. Он касается сложных тем, но интонация его очень светлая, и по-своему настроению он весьма оптимистичен.

С новым киногодом!

ПЯТЬ СОБЫТИЙ В ПЕРМСКОЙ ОПЕРЕ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

Планы Пермского театра оперы и балета на сезон 2015/2016 по достоинству будут оценены самой взыскательной публикой – стиль его можно определить как фестивальный, то есть первооткрывательский и разноплановый.

ПРЕМЬЕРА «ЛЕБЕДИНОГО ОЗЕРА»: ЕЩЕ БОЛЬШЕ ТАНЦЕВ И НОВОЕ ПРОЧТЕНИЕ СЮЖЕТА

В декабре зрители увидят «Лебединое озеро» в редакции Алексея Мирошниченко, главного балетмейстера театра. Шедевр Петра Ильича Чайковского обрел успех, лишь когда за его хореографию взялись Мариус Петипа и Лев Иванов, совершившие с его помощью

революцию в балете, уже после смерти композитора, в 1895 году. До «Лебединого озера» балетные спектакли были наборами танцевальных номеров – дивертисментами длиной в акт, после – обрели внутреннюю драматургию и превратились в целостное танцеваль-

ное повествование. После огромного успеха в XIX веке спектакль за более чем столетнюю историю ставился десятки раз, сегодня из всех существующих вариантов едва ли найдутся хотя бы два, имеющие одинаковые танцевальные партитуры и театральные воплощения.

Балерина Инна Билаш (на фото – фрагмент из балета «Пери») исполнит в премьерном спектакле «Лебединое озеро» партии Одиллии и Одетты – черного и белого лебедей
© Антон Завьялов



Главный балетмейстер Пермского оперного Алексей Мирошниченко бережно перенесет в свою редакцию все привычные зрителю классические элементы: «белый» лебединый акт в хореографии Петипа – Иванова, яркие характерные танцы из картины бала и многое другое. Сохранится и дух классического императорского балета: ро-

скошные одеяния в духе бургундской средневековой моды на фоне белокаменных стен будут дополнены пачками «лебедей», стилизованными под костюмы балерин конца XIX века. Основные изменения коснутся сюжета балета – его драматическое действие будет переосмыслено: в центре повествования окажется принц Зигфрид,

за душой которого охотится злой гений Ротбарт. Кстати, его сценическое воплощение обогатится особым: в дополнение выразительному размахиванию плащом в этой редакции главный злодей получит интересную и яркую танцевальную партию: Алексей Мирошниченко стилизует свои сочинения под хореографию Петипа – Иванова.



Ночные концерты в формате инструментальных гала Дягилевского фестиваля
© Эдвард Тихонов

НЕОБЫЧНЫЙ
ФОРМАТ
КАМЕРНЫХ
КОНЦЕРТОВ –
ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫХ
ГАЛА – ЗАНЯЛ
СВОЕ МЕСТО
В АФИШЕ 144-ГО
ТЕАТРАЛЬНОГО
СЕЗОНА.

КОНЦЕРТЫ ПРИ СВЕЧАХ И ПОД ПОКРОВОМ ТАЙНЫ

Необычный формат камерных концертов – инструментальных гала, ставших «визитной карточкой» Дягилевского фестиваля, – занял свое место в афише 144-го театрального сезона, в рамках цикла «Музыка для нас». В фестивальной атмосфере органично воспринимать музыку в темноте, располагаясь сидя или лежа, когда ничто не отвлекает от звуков – ни визуальные образы, ни напряжение в теле, ни даже предварительное (порой вызывающее стереотипные реакции) знание программы. Теперь этот опыт доступен не только

в короткий период Дягилевского фестиваля. Обе характеристики фестивальных гала можно встретить в разных форматах концертов.

Камерные концерты цикла «Музыка для нас» с возможностью внимать прекрасному, лежа в полумраке на коврах и подушках, начались уже в сентябре. Инструментальные вечера пройдут под привычным названием, а вокальные – названы Liederabend (с нем. – «песенный вечер»).

Загадочность и атмосфера праздничного ожидания в афише театра отразились в названии

«Концерт-энигма» (от др.-греч. αἴνιγμα – «загадка»). Программу выступления приглашенного солиста и оркестра musicAeterna под управлением Теодора Курентзиса зрители будут узнавать, только сидя в зрительном зале. В октябре состоялся концерт с пианисткой Полиной Осетинской, а в декабре – со скрипачкой Патрицией Копачинской (Швейцария). Эти концерты – выражение особого доверия, которое сложилось за предыдущие годы между театром и публикой.

МАРК ДЕ МОНИ, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ МЕНЕДЖЕР ПЕРМСКОГО ТЕАТРА ОПЕРЫ И БАЛЕТА:

– Динамика 144-го сезона, пожалуй, необычна в сравнении с темпами, в которых жил театр последние годы. Новый сезон начинается спокойно, к середине он набирает обороты и достигает кульминации в июне, на Дягилевском фестивале.

ТВОРЧЕСКИЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ И НОВЫЕ ИМЕНА НА КОНКУРСЕ «АРАБЕСК»

14 апреля в Пермском театре оперы и балета начнется десятидневный праздник танца – XIV Открытый российский конкурс артистов балета «Арабеск» им. Екатерины Максимовой. За два тура (первый – классическая хореография, второй – современная) жюри, в составе которого выдающиеся мастера мировой хореографии и деятели российского и мирового балетоведения, определят лучших танцовщиков, отметят лучшую работу хореографа и выявят лучший номер современной хореографии.

В день открытия конкурса на

сцене театра – специальный проект конкурса «Арабеск-2016»: творческая мастерская Владимира Васильева. Яркие представители нового поколения российских хореографов – лауреаты и обладатели премий за постановку современных номеров конкурсов «Арабеск» последних лет – создадут небольшие (до 12 минут) хореографические миниатюры на тему выбранного произведения Н.В. Гоголя, а художественный руководитель и режиссер-постановщик проекта, народный артист СССР Владимир Васильев объединит работы в один спектакль.

ТРИСТИЯ: О СВОБОДЕ И НЕСВОБОДЕ – НА 4 ЯЗЫКАХ

В мае 2016 года в Пермском оперном состоится мировая премьера – хоровая опера «Тристрия» современного французского композитора Филиппа Эрсана. В ее основе – идея сочинения для хора и солистов оркестра на стихи французских заключенных, прозвучавшая на фестивале в Клерво, 900-летнем аббатстве, где сегодня находится тюрьма для осужденных за особо тяжкие преступления (убийство, вооруженный грабеж и пр.), сроки которых измеряются двусмысленными числами. Этот цикл, по просьбе художественного руководителя Пермского академического театра оперы и балета им. П. И. Чайковского Теодора Курентзиса, Филипп Эрсан дополнил музыкой на стихи российских заключенных – гонимых гениев, «политических заключен-

ных», таких, как Осип Мандельштам, Варлам Шаламов, Нина Гаген-Торн, и самодельных непризнанных талантов.

Ставить сложный спектакль синтетического жанра будет всемирно известный греческий режиссер Димитрис Папаиоанну. Мастер оптических иллюзий, творчество которого зрители могли оценить во время трансляции церемонии открытия Олимпийских игр в Афинах и Европейских игр в Баку, планирует поставить «Тристрию» с участием не только оркестра и хора musicAeterna, но и артистов балетной труппы Пермского театра. Им предстоит непростая задача – рассказать о свободе и несвободе на четырех языках: русской и французской поэзии, а также музыки и танца.

ТЕОДОР КУРЕНТЗИС, ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ПЕРМСКОГО ТЕАТРА ОПЕРЫ И БАЛЕТА:

– Один из главных аспектов нашей миссии – создавать и сохранять крепкий фундамент музыкальной культуры Перми как восточного края Европы. В результате нашей работы мы уже принесли Перми репутацию и высокое место в европейском искусстве. Мне кажется, все сезоны идут по нарастающей, и с каждым годом становится все сложнее и интереснее, потому что планка изначально была поставлена очень высокая. Очень надеюсь, что этот сезон не только будет достоин предыдущих, но и окажется еще лучше.



Иллюстрация к «Тристрии»: тюрьма глазами заключенного © Vincent



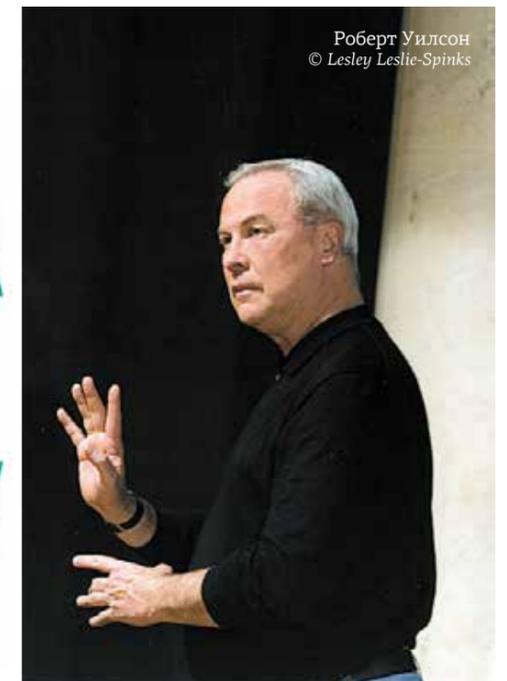
Фестивальный оркестр © Эдвард Тихонов

ДЯГИЛЕВСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ-2016: МИРОВЫЕ ПРЕМЬЕРЫ И ШЕСТАЯ СИМФОНИЯ МАЛЕРА

В конце июня Пермь ждет юбилейный X Дягилевский фестиваль: 17 июня 2016 года его откроет главная оперная премьера сезона.

Маститый режиссер Роберт Уилсон поставит в Пермском оперном «Травиату» Джузеппе Верди. После сенсационных «Сказок Пушкина» в Театре Наций это будет его вторая работа в России, не считая переноса его «Мадам Баттерфлай» на сцену Большого театра. На Дягилевском фестивале вновь покажут и «Тристрию», которую пермяки и гости города увидят чуть раньше, в мае. Завершится юбилейный Дягилевский фестиваль 30 июня 2016 года, по

РЕЖИССЕР
РОБЕРТ УИЛСОН
ПОСТАВИТ
В ПЕРМСКОМ ОПЕРНОМ
«ТРАВИАТУ»
ДЖУЗЕППЕ ВЕРДИ.
ПОСЛЕ СЕНСАЦИОННЫХ
«СКАЗОК ПУШКИНА»
В ТЕАТРЕ НАЦИЙ
ЭТО БУДЕТ
ЕГО ВТОРАЯ РАБОТА
В РОССИИ.



Роберт Уилсон © Lesley Leslie-Spinks

традиции – концертом Фестивального оркестра, будет исполнена Шестая симфония Густава Малера.

Это событие станет завершающим аккордом 144-го сезона в Пермском театре оперы и балета.

УЧИМСЯ ВМЕСТЕ

«Ребенок, который сегодня приходит с мамой печь пироги по воскресеньям, в будущем будет совсем иначе относиться к своей семье. Так мы сможем вырастить хорошее поколение, у которого будет понимание того, чего нам так не хватает и что есть у кавказских народов, у итальянцев, испанцев, французов, израильтян. Стол, который объединяет семью. Стол, который создает в доме правильную атмосферу, позитивную энергию», – уверена Юлия Высоцкая, поэтому каждые выходные в ее кулинарных студиях отданы мастер-классам для детей с родителями.



ПОДАРОМ НА НОВЫЙ ГОД (ДА И ДРУГИЕ ПРАЗДНИКИ) МОГУТ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО КРАСИВЫЕ ВЕЩИ, НО ВКУСНЫЕ БЛЮДА И ЯРКИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ. ЕСЛИ КТО-ТО ИЗ ДРУЗЕЙ УВЛЕЧЕН КУЛИНАРИЕЙ, ПОДАРИТЕ ЕМУ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОСЕТИТЬ ИНТЕРЕСНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС В КУЛИНАРНОЙ СТУДИИ ЮЛИИ ВЫСОЦКОЙ

На кухнях студий детям разрешено без преувеличения все: замешивать тесто, нарезать ингредиенты, пропускать пасту через специальную машинку, наполнять пирожные кремом, варить глазурь для пряников, а порой и активно участвовать в создании рецептов, например, решать, какие ингредиенты положить в пиццу, с каким наполнителем сделать домашние конфеты, каким овощным соком подкрасить пасту (наконец-то у моркови и шпината появились шансы попасть в рацион вашего чада!). Ведь дети очень охотно откликаются, когда им дают задание, которое, вроде бы, в силу возраста им выполнять нельзя. Это укрепляет не только их самооценку, но и отношения с родителями.



Для отдыха с детьми здесь разработано несколько типов занятий: классы серии «Пустите детей на кухню» рассчитаны на родителя с ребенком, а занятия серии «Один билет на всю семью» концентрируют внимание на блюдах, которые подходят для больших застолий и которые так интересно, весело и, чего скрывать, удобно готовить большой компанией: борщ с пампушками, пельмени и вареники, пироги и пирожки с различными начинками, поэтому один билет предполагает участие 4 членов семьи разного возраста.

В сезон детских каникул к этому многообразию добавляются интерактивные кулинарные спектакли: дети становятся полноправными участниками представлений по сказкам Андерсена или традиционных финских, итальянских,

французских народных притч. Это не только интересно, но и помогает приучить детей к вкусу различных кухонь мира. Например, итальянские дети едят на обед пасту с соусом болоньезе. А хотите, мы попробуем ее приготовить?

Подарком на Новый год (да и другие праздники) могут быть не только красивые вещи, но вкусные блюда и яркие впечатления. Если кто-то из друзей увлечен кулинарией, подарите ему возможность посетить интересный мастер-класс в кулинарной студии Юлии Высоцкой с профессиональным шеф-поваром, для этого есть подарочные сертификаты. А если ваши друзья скорее любят есть, то вы с детьми можете приготовить для них вкусные подарки.

Специально для журнала «Планета Здоровья» Юлия Высоцкая и

ДЛЯ ОТДЫХА С ДЕТЬМИ ЗДЕСЬ РАЗРАБОТАНО НЕСКОЛЬКО ТИПОВ ЗАНЯТИЙ. КЛАССЫ СЕРИИ «ПУСТИТЕ ДЕТЕЙ НА КУХНЮ» РАССЧИТАНЫ НА РОДИТЕЛЯ С РЕБЕНКОМ.

шеф-повара ее кулинарной студии поделились несколькими рецептами. Эти блюда весело готовить вместе, можно подарить, а тарт с грибами и тимьяном станет настоящим украшением праздничного стола!

РЕЦЕПТЫ БЛЮД



от Юлии
Высоцкой

ТАРТЫ С ГРИБАМИ И ТИМЬЯНОМ



Ингредиенты:

слоеное бездрожжевое тесто.....500 г
коричневые шампиньоны.....2 шт.
помидор.....1 шт.
большая горсть сушеных лесных грибов
пармезан или другой твердый сыр.....50 г
яичный желток.....1 шт.
маленький пучок свежего тимьяна
домашние сухари..... 2/3 ст. ложки
оливковое масло.....2 ст. ложки
сливки.....1 ст. ложка
дижонская горчица.....2 ч. ложки
щепотка свежемолотого черного перца

Способ приготовления:

Духовку предварительно разогреть до 190°C.

1. Сухие грибы залить горячей водой.
2. Тесто предварительно разморозить и слегка раскатать.
3. Шампиньоны нарезать тонкими пластинками, помидор – кружками.
4. Противень выстелить бумагой для выпечки, выложить тесто и на каждом пласте, отступая на 2 см от края, ножом прочертить квадрат, не прорезая тесто до конца, чтобы получились бортики.
5. Замоченные грибы откинуть на дуршлаг, отжать и мелко порубить.
6. Сыр натереть на мелкой терке.
7. Центр каждого торта смазать горчицей (бортики не смазывать!) и разложить сверху половину нарезанных шампиньонов, лесные грибы и кружки помидоров, а затем оставшиеся шампиньоны.
8. Сухари смешать с половиной сыра и посыпать тарты.
9. Сбрызнуть тарты оливковым маслом (примерно 1/2 ст. ложки на каждый тарт), посолить, поперчить, посыпать оставшимся сыром.
10. Желток слегка взбить вместе со сливками и смазать бортики тартов.
11. Отправить противень в разогретую духовку на 25–30 минут.
12. Готовые тарты сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и украсить веточками тимьяна. Подавать теплыми.

Что вы можете доверить ребенку:

- раскатать тесто
- натереть сыр
- смазать тесто горчицей
- посыпать тарты сухарями с сыром
- смазать бортики теста яйцом

ГРАНОЛА С ШОКОЛАДОМ



Что вы можете доверить ребенку:

- отмеривание и смешивание ингредиентов
- выкладку гранолы на противень
- раскладывание по банкам
- декорирование банок (возьмите небольшой кусок ткани, накройте им крышку, завяжите веревочкой или лентой, добавьте бирку с указанием даты изготовления)

Ингредиенты:

овсяные хлопья.....280 г
шоколадные капли (крошки).....150 г
жидкий мед.....120 г
курага.....90 г
вяленая клюква.....50 г
миндаль.....30 г
оливковое или любое растительное масло без запаха.....100 мл
корица.....1/4 ч. ложки
сухой молотый имбирь.....1/4 ч. ложки
морская соль.....1/2 ч. ложки

Способ приготовления:

1. Миндаль подсушить в разогретой духовке, затем переложить в отдельную посуду, а температуру духовки увеличить до 160°C.
2. Овсяные хлопья соединить с курагой и клюквой, влить мед и оливковое масло, добавить корицу, имбирь и соль, все перемешать и выложить на противень.
3. Запекать гранолу в духовке 20–30 минут, время от времени перемешивая.
4. Добавить миндаль и подержать гранолу в духовке еще 5–7 минут – она должна стать золотистой и хрустящей.
5. Готовую гранолу остудить, перемешать с шоколадной крошкой и сложить в банку.

ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ



Ингредиенты:

просеянная мука.....2 стакана
корень имбиря.....2 шт.
сахар.....1 стакан
размягченное сливочное масло.....1 стакан
яйцо.....1 шт.
разрыхлитель.....1 ч. ложка
молотая корица.....1 ч. ложка
гвоздика.....5–6 шт.

Для присыпки:

сахар или молотый миндаль.....1 ст. ложка

Способ приготовления:

Духовку предварительно разогреть до 190°C.

1. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.
2. Гвоздику измельчить в ступке.
3. Муку перемешать с разрыхлителем, имбирем, гвоздикой и корицей.
4. Сливочное масло взбить с сахаром добела, добавить яйцо, муку и замесить тесто.
5. Присыпать рабочую поверхность мукой, раскатать тесто и вырезать из него печенье той формы, которая вам нравится. Присыпать сахаром или молотым миндалем.
6. Смазать противень маслом, присыпать мукой и выложить на него печенье. Выпекать в разогретой духовке 25–30 минут.

Что вы можете доверить ребенку:

- просеивание муки
- раскатывание теста
- вырезку печенья формочками
- выкладку печенья на противень (не забудьте рассказать, что между печеньями должно быть расстояние)

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ЛЕКАРСТВ

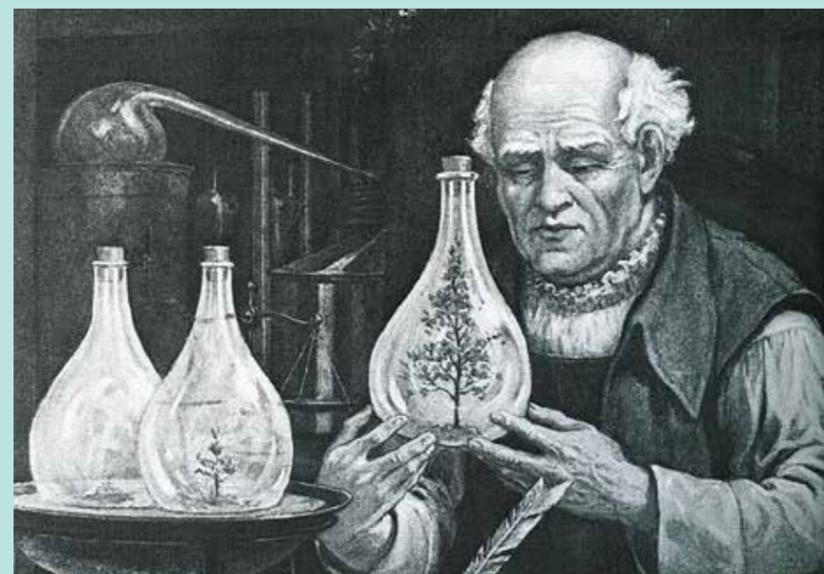
Лекарства – вещества природного либо синтетического происхождения, или их смеси, используемые для лечения и профилактики болезней. Подсчитано, что применение лекарств увеличило среднюю ожидаемую продолжительность жизни на 5–7 лет и произвело настоящую революцию в лечении многих заболеваний. В настоящее время для создания нового лекарственного препарата – начиная с первой идентификации нового химического соединения и заканчивая успешным применением полученного препарата в клинической практике – требуется от 7 до 10 лет и финансовые затраты в сумме, эквивалентной 800 млн долларов.

ИСТОКИ

История фармакологии уходит своими корнями в далекое прошлое. Главными лекарствами тогда были растения – первая в мире фармакопея, т. е. перечень лекарственных средств, создавалась в Древнем Шумере 3,5 тысячи лет назад. В египетском «папирусе Эберса» (1550 год до н. э.) указано 900 средств, помогающих лечить заболевания органов пищеварения, дыхательных путей, уха, горла, носа, глаз, кожи. Среди них

немало соединений, содержащих опиум и касторовое масло, которое шумеры называли «кровь черной змеи». Уже в то время были известны и различные химико-технические процессы: фильтрация и растворение, экстракция, кипячение, перегонка, сушка, выпаривание. В «глиняной библиотеке» ассирийского царя Ашурбанипала записаны сведения о лечении горчицей, пихтой, сосной, грушей, сливой, съедобным лишайником.

Большое количество лекарственных веществ использовалось в Древнем Тибете – там были известны такие лекарственные растения, как белена, чилибуха, камфора, солодовый корень. Древний Восток вообще очень рано создал фундаментальные основы науки о целебных соединениях – вплоть до вакцинации. Ее практиковали в Индии еще в 550 г. до н. э., тогда как в западной медицине она появилась лишь через 2000 лет.



Парацельс – знаменитый алхимик и врач швейцарско-немецкого происхождения, один из основателей ятрохимии.

Изобретенный им самим псевдоним Парацельс означает «превозмошедший Цельса», древнеримского энциклопедиста и знатока медицины первого века до н. э.

**ОСНОВОПОЛОЖНИКОМ
ВРАЧЕБНОЙ ХИМИИ,
И, КАК СЛЕДСТВИЕ,
ПРАРОДИТЕЛЕМ
ФАРМАКОЛОГИИ
СЧИТАЕТСЯ
ПАРАЦЕЛЬС.**

Большой вклад в фармакологию внесли древние греки и римляне. Знаменитый врач Гиппократ создал гуморальную теорию здоровья человека: главным в ней была мысль о балансе. Руководствуясь ею, римлянин Корнелий Цельс разделил лекарства на

общие (холодные, горячие, сухие и влажные) и специальные. Руководством к поиску последних была эмпирика: лед и уксус останавливали кровь, бычья кровь считалась очистительным средством, квасцы и бура использовались для стягивания ран, для прижигания брали перец и чеснок.

Арабы принесли в Европу знания о лечебных свойствах минералов. У Авиценны в исключительно подробном и очень известном в раннем Средневековье труде «Канон врачебной науки» описано 812 снадобий растительного, животного, минерального происхождения. Считается, что в этой работе великий врач систематизировал большинство известных к X веку лекарств, а также прописал показания к их применению.

В средние века в Европе получила широкое распространение алхимия, ее инициаторами тоже

считаются арабы. Алхимия, это причудливое сочетание астрологии, греческой натурфилософии и древневосточных поверий с христианской схоластикой, искала ответы на метафизические вопросы бытия, пыталась превращать вещества друг в друга и билась над загадкой «эликсира бессмертия». Оккультный взгляд на природу вещей, конечно, остановил развитие лекарствоведения, но одновременно дал мощный импульс формированию науки будущего – химии. Приборы и аппараты для получения лекарств перешли в средневековую аптеку из лаборатории алхимиков.

Основателем врачебной химии, и, как следствие, прародителем фармакологии считается Парацельс, родившийся в Швейцарии в 1493 г. Его соображения о том, что все вещества по своей сути яды, а лекарством их делает доза; и что природой процессов в человеческом организме является химия – краеугольный камень фармакологии. Сегодня эти утверждения звучат аксиомой, но для XVI века такие мысли имели планетарное значение.

Впрочем, Возрождение как раз и было временем гениев. Именно к XVI веку относится начало европейского производства лекарств непосредственно в аптеках, а спустя двести лет уже появляются тенденции к массовому их производству, появляются профильные медицинские фабрики.

СТАНОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВОВЕДЕНИЯ В РОССИИ

Первые лекарства Древней Руси – травы. Об этом упоминает в своих трудах «отец истории» Геродот.



**ПЕРВЫЕ
ИЗВЕСТНЫЕ
ПОПЫТКИ
СИСТЕМАТИЗАЦИИ
НАКОПЛЕННЫХ
ЗНАНИЙ ОТНОСЯТСЯ
К XI ВЕКУ – В 1073
ГОДУ ВЫШЕЛ
ТРАВНИК
«ИЗБОРНИК
СВЯТОСЛАВА».**

Медицина скифов знала свойства многих трав и растений: полынь и крапива, подорожник и листья березы, кора ясеня, лук, чеснок, хрен, березовый сок. Ревень, названный «скифской травой», применялся для лечения ран и удушья. В Древней Руси также успешно применялись лекарства животного и минерального происхождения: мед, кобылье молоко, бобровая струя, яхонт, янтарь, мышьяк и разные соли. Первые известные попытки систематизации накопленных знаний относятся к XI веку – в 1073 году вышел травник «Изборник Святослава». Лекарствоведение Древней Руси внесло немалый вклад в развитие будущих технологий производства медикаментов. В травниках и зельниках приведены описания многих соков, порошков, пластырей, растираний, полосканий, масел. В XII веке внучка Владимира Мономаха написала целый трактат «О мазях», сейчас хранящийся в подлиннике в Ватикане.

Первые русские врачи – их называли «лечцы» – были монаха-

ми. Они успешно проводили хирургические операции, используя как анестезию мандрагору и мак, как антисептик вино, березовую воду и золу, как шовный материал волокна льна или тонкие кишки животных. Рукописные труды, созданные в монастырях, содержали не только описания трав и способы лечения, в них обра-

лось внимание на качество лекарств, на способы их отличия от подделок. При монастырях существовали и больницы. Им предписывалось иметь лекарственные средства, в том числе различные масла, мед, клюкву, сливы, пластыри, вино. Основными производителями медикаментов в XVI–XVII веках были зелейные лавки,



Современная фармакология – высокотехнологичная наука. Фармацевты находятся в постоянном поиске наиболее эффективных методов лечения. Для разработки новых препаратов сегодня используется молекулярная биология.

где священнодействовали зелейщики и травознатцы – народная медицина господствовала на Руси вплоть до конца XVII века.

Большое значение для развития отечественного лекарствоведения имели реформы Петра I: открылось много аптек – не только государственных, но и частных, началось становление промышленной фармацевтики. Ее первоначальная база – аптекарские огороды, организованные в Петербурге на Аптекарском острове, в Лубнах около Полтавы. При военных госпиталях были организованы школы для подготовки врачей, ботанические сады, где выращивался лечебный материал, и аптеки. Ассортимент применявшихся в то время лекарственных средств был достаточно большой – более 150 наименований лекарственных водок, эссенций, экстрактов, микстур, порошков, масел, мазей, пластырей. Среди них – грудной сбор и розовое масло, ртутный пластырь и летучая мазь от ревматизма, эссенция полыни, терпентин, олений рог, нашатырь, сера, купорос. В аптечных лабораториях не только готовили лекарственные средства из растительного сырья, но также производили очистку солей, спирта, кислот, получали минеральные воды, органические кислоты и другие продукты. В 1720 году в Петербурге был создан первый в России завод по изготовлению лекарственных средств, в 1764-м открылся медицинский факультет Московского университета, и вскоре появилось первое отечественное руководство по лекарствоведению. Это было «Врачебное веществословие, или Описание целительных растений» (1783-1788), составленное Н.М. Амбодиком-Максимовичем.

РАСЦВЕТ МИРОВОЙ ФАРМАКОЛОГИИ

О стремительном развитии фармакологии во всем мире можно говорить, начиная с XIX века. К тому времени как раз окончательно оформились специфические концепты фармакологии как отдельной науки:

- Принцип наличия активного начала в исходном материале, ответственного за лечебный эффект.
- Концепт определенного соотношения между дозой лекарства и его воздействием.
- Принцип соотношения между структурой и активностью действующего вещества.

Более остальных преуспевала Германия: в 1803 году фармацевт Ф. Сертюрнер получил алкалоид, названный им «морфием», и описал его свойства. Вскоре были открыты важнейшие алкалоиды – стрихнин, никотин, бруцин, атропин, кофеин, хинин; гликозиды (дигитоксин, дигоксин, строфантин), кумарины, флавоноиды и другие химические вещества, обладающие свойствами содержащих их растений. Были усовершенствованы методы получения, очистки, анализа. Открытие обезболивающих веществ позволило применять их в хирургической практике.

Фармацевтическое производство начало приобретать промышленные масштабы. К примеру, в 1844 году завод Риделя в Германии на постоянной основе производил уже 580 препаратов. Технологии лекарственных форм тоже не стоят на месте: в 1843 году англичанин Уильям Брокдон изобрел таблетки, а через три года француз Лехаб придумал желатиновые капсулы; в 1885 году технология инъекционных растворов обогатилась методом стерилизации паром.

В России изготовление лекарств выходит за пределы аптек приблизительно в 70-е годы XIX века. Среди отечественных открытий в области фармакологии, внедренных в мировую медицинскую практику, – использование эфира в военно-полевой хирургии великим врачом Николаем Пироговым, использование белильной извести в качестве дезинфицирующего средства медиком А. Нелюбиным, формулирование принципов получения инсулина Л. Соболевым.

Начало XX века было ознаменовано крупнейшими открытиями в фармакологии. Получение в 1904 году новокаина, выделение в 1911 году первого витамина, в 1921-м инсулина, открытие пенициллина (1929) и противогистаминных средств (1937) привело к настоящему буму промышленной фармацевтики. В 1950-х годах были запущены систематические научные исследования, совершенствовались медицинские знания и технологический процесс производства. В этот период было разработано и получило массовое распространение большое число новых лекарств, включая кортизон, различные сердечные средства.

Современная фармакология – высокотехнологичная наука. Фармацевты находятся в постоянном поиске наиболее эффективных методов лечения. Для разработки новых препаратов сегодня используется молекулярная биология.

Для изучения и создания нового лекарственного препарата объединяют усилия представители многих научных дисциплин – химики, биохимики, физиологи, фармакологи и врачи. В настоящее время перед фармакологами стоит труднейшая задача поиска новых медикаментов для лечения хронических заболеваний, которые создают серьезные проблемы.

АПТЕКИ ДЯДИ СЭМА

Особенности организации продажи лекарств в мировой практике могут быть очень интересны – аптечное дело в разных странах нередко имеет свою специфику. В этой статье мы расскажем, как функционируют аптеки в Соединенных Штатах Америки.



Аптеки в США обычно работают под вывесками «pharmacy» и «drugstore» и принадлежат крупным сетям или частным владельцам. Полки с медикаментами часто расположены в супермаркетах рядом с продовольственными товарами; или же наоборот – в больших аптеках среди широкого выбора препаратов продаются иг-

рушки, журналы, майки, шляпы, одноразовая посуда, мороженое, пицца, кофе и даже алкоголь. Если в России почти 90% всех препаратов реализуется через аптеки, то в США – лишь 60% рецептурных средств и 45% безрецептурных. Большинство популярных и доступных без рецепта медикаментов продается в обычных магазинах.

Американские аптеки делятся на три вида. Это аптеки розничных продаж, госпитальные аптеки и специальные аптеки, готовящие лекарства по рецепту. Самый массовый вид, конечно, первый – розничный. При этом достаточно популярны также аптеки курьерской доставки, работающие с заказами через интернет, и получение медикаментов по почте.

Walgreens – крупнейшая американская аптечная сеть. Ей принадлежит более 8000 аптек в 50 штатах.

Вторая по величине сеть – CVS/Pharmacy (или просто CVS) с 7700 аптеками в 42 штатах.

Третье место занимает Rite Aid – самая крупная сеть аптек на Восточном побережье. Под брендом Rite Aid работает 4700 аптек.



По данным National Association of Chain Drug Stores (Национальная ассоциация аптечных сетей) сегодня в США работает более 60 000 аптек. Их сервисные особенности традиционны для мировой практики: сетевые аптеки предлагают более низкие цены, в частных гарантируют особое внимание к клиенту.

Аптеки розничных продаж в США занимают большие площади – до 5000 кв. м! Средний аптечный стандарт размещения колеблется в пределах 1000 кв. м. Торговая площадь американской аптеки обычно поделена на три зоны: сектор рецептурного отпуска, сектор парфюмерии, косметики, а также «простых» лекарств,

и сектор сопутствующих товаров.

Если первые два отдела работают по системе самообслуживания, то зона продажи по рецепту – своего рода «режимный объект». Она, как правило, не работает после 20.00, даже если аптека круглосуточная, купить там что-либо без рецепта врача попросту невозможно.

**АМЕРИКАНСКИЙ АПТЕЧНЫЙ СТАНДАРТ - СИМБИОЗ
КЛАССИЧЕСКОЙ АПТЕКИ, КОСМЕТИЧЕСКОГО И УНИВЕРСАЛЬНОГО МАГАЗИНОВ,
ГДЕ ОДНОВРЕМЕННО МОЖНО КУПИТЬ САМЫЕ РАЗНЫЕ ТОВАРЫ**



Средства для чистки, стирки и уборки



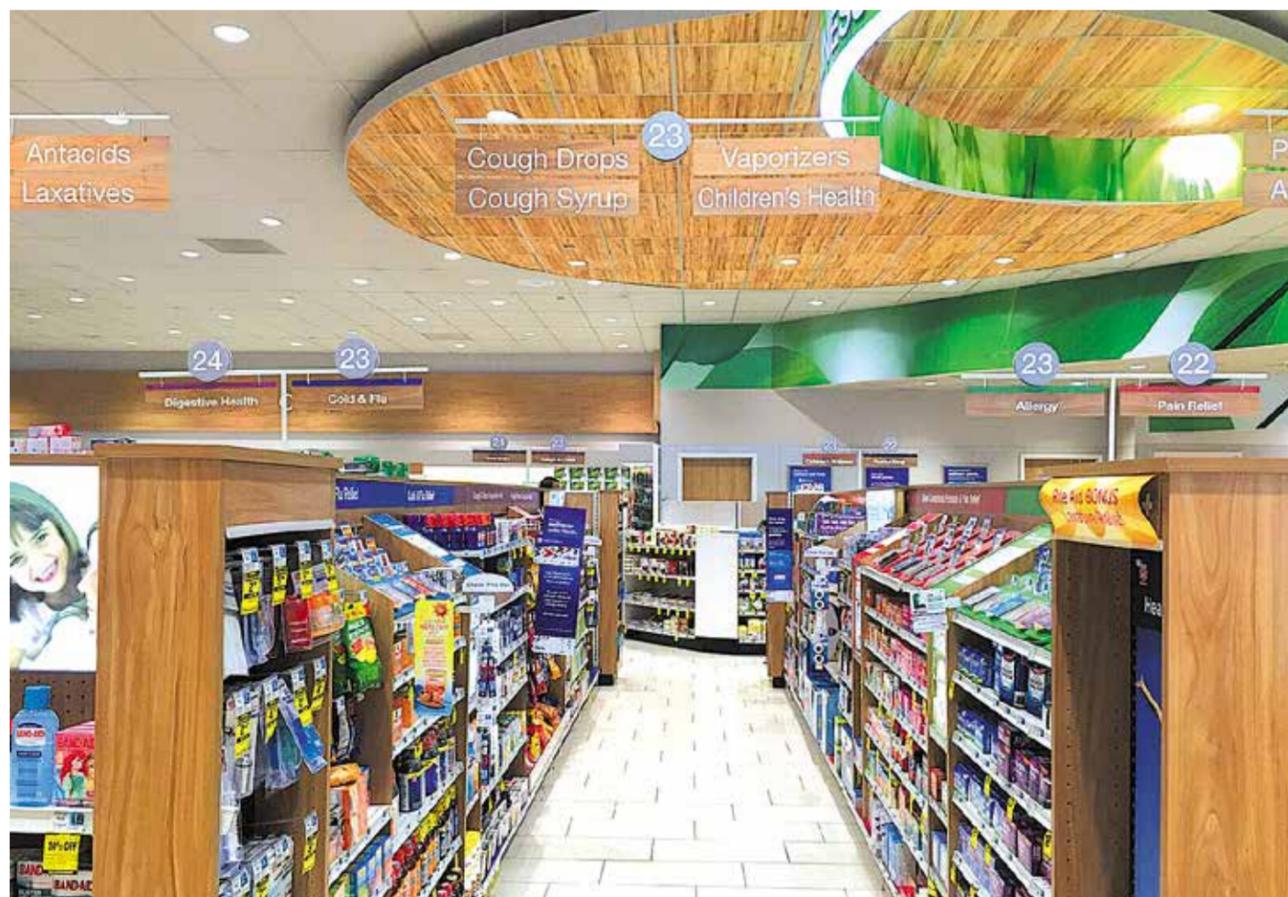
Батарейки, электроника, канцелярские товары, офисные принадлежности



Игрушки, корм для животных, подгузники, детское питание



Домашняя одежда, обувь



А по рецепту в Соединенных Штатах продается около 90% лекарственных средств, существующих на американском рынке. Вы никогда не найдете в свободной продаже антибиотики, противогрибковые средства или другие сильнодействующие препараты, которые способны вызвать зависимость или представляют опасность для жизни в случае передозировки.

В зоне самообслуживания представлены различные сиропы от кашля, антигистаминные препараты, болеутоляющие, глазные капли, гомеопатические средства и БАДы, НПВС. Впрочем, все это можно купить практически в любом супермаркете или продовольственном магазине.

В США большим спросом поль-

зуются оригинальные патентованные препараты, в то время как доля продаж дешевых дженериков не превышает 25%. Дело в том, что покупатель платит за медикаменты не более 10 долларов, либо 15% от стоимости лекарства. Все остальное возмещает страховая компания или государство, если гражданин участвует в какой-либо социальной программе. В противном случае лечение было бы не по карману многим американцам. Аптеки в США тесно взаимодействуют с врачами. После врачебного приема пациенту достаточно обратиться в ближайшую к его дому аптеку – и его уже будет ждать прописанный препарат.

На каждого клиента аптека заводит «личное дело», куда за-

носятся все его назначения. Это значительно упрощает пациенту жизнь при продолжительном лечении, но может сыграть против него в случае, например, покупки оружия.

Если человек длительное время принимает, скажем, антидепрессанты, это обязательно вызовет вопросы у государственных мужей – доступ к аптечным базам данных имеют различные государственные органы.

Американский аптечный стандарт – симбиоз классической аптеки, косметического и универсального магазинов, где одновременно можно купить самые разные товары, от сильнодействующих препаратов до канцелярских товаров и фена для волос.

СОЛКОСЕРИЛ: УНИВЕРСАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ

solcolife.ru



МЕДА

ООО «МЕДА Фарма» лицензия ФС-99-02-003291 от 05.09.13
Регистрационный номер: Солкосерил Гель РУ-ПН015224/02;
Мазь РУ-ПН015224/01 от 11.09.12; Дентальная адгезивная паста
П N015194/01 от 07.03.13

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ПУТЕШЕСТВИЕ В РОЖДЕСТВЕНСКУЮ СКАЗКУ

Партнерские отношения с аптеками Европы – одно из ноу-хау «Планеты Здоровья». Благодаря такому сотрудничеству дисконтные карты дают ряд привилегий в некоторых аптеках Баден-Бадена, Монако, Канн, Довиля, Монтрё, Вены, Фельдена и Франкфурта-на-Майне. Ваше рождественское путешествие с картой постоянного покупателя «Планета Здоровья» – гарантия особого доброжелательного отношения в аптеках-партнерах.

Ноябрь – месяц, когда Европа начинает готовиться к Рождеству – самому волшебному, самому любимому зимнему празднику всех европейцев. Мы расскажем о рождественских традициях в трех красивых городах Европы, где расположены аптеки-партнеры «Планеты Здоровья».

ВЕНА: ГОРОД ГРЕЗ

Вена! Знаменитая столица Австрии, чопорная, рафинированно красивая, с особым имперским шармом и обаянием. Город-музей с восхитительной архитектурой всех стилей, чей старый центр внесен в Список культурного наследия ЮНЕСКО. «Вена – город наслаждений», – уверял Цвейг. «Это город грез», – писал Ремарк. Вена завораживает и окрыляет, это город вечного праздника. Но самое сказочное время здесь начинается перед Рождеством.

Жители столицы бывшей Священной Римской империи начинают готовиться к Рождеству еще в ноябре, а веселая предпраздничная подготовка продолжается целый месяц. Морозный воздух пропитывается запахами хвоя, пунша, каштанов, имбиря, сладостей. Каждая улочка надевает собственный наряд, украшает-

ся по-особому – Вена, бурлящая в ожидании главного зимнего праздника, блестит как елочка. Официально Австрия отмечает Рождество два дня, 25 и 26 дека-

бря объявлены выходными. Но приехать в Вену стоит накануне – чтобы вкусить, возможно, самой сказочной рождественской атмосферы в Европе.



Рождественский базар на Ратушной площади

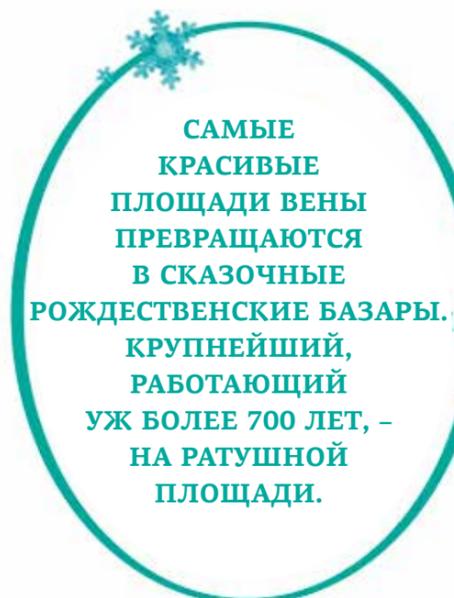
В декабрьской Вене темное время суток вдвое длиннее светового дня. Взгляните на город со 170-метровой высоты Дунайской башни – картина города, закованного в нескончаемые гирлянды огней, запомнится вам навсегда. Самые красивые площади Вены превращаются в сказочные рождественские базары. Крупнейший, работающий уже более 700 лет, – на Ратушной площади. На площади Марии-Терезии и в Старинном больничном комплексе – рождественские деревни. Везде продаются потрясающей красоты новогодние игрушки, праздничные венки, чулки-носочки для подарков, витают ароматы глинтвейна. У Ратуши работает каток «Венская ледяная мечта» и «Почта облаков», в сказочных домиках с детьми играют веселые гномы – всего не счесть.

В рождественскую пору подсвечиваются творящимся вокруг волшебством и приобретают особое очарование традиционные венские «места силы» – императорская сокровищница в Хофбурге, хранящая легендарное Копье

судьбы; символ Вены – Собор Святого Стефана, манящий сладчайшими звуками органа, и, конечно, памятники. Фигуры Моцарта, Штрауса, Шиллера, Бетховена, Гайдна, Шуберта, Брамса... Отлитые в бронзе, все они приобретают особый колорит в предновогоднюю пору.

Рождество – начало поры знаменитых венских балов, на любой вкус и кошелек: от императорского бала в Хофбурге до демократичного Шенбруннского бала. Венская опера, входящая в пятерку самых знаменитых оперных театров мира, к каждому декабрю непременно готовит новую рождественскую постановку. Билеты в оперу неправдоподобно дороги, но можно значительно сэкономить, купив билет без сидячего места.

Гостю города нужно не забыть покататься на фиакрах по центру, посетить цветомузыкальное шоу в парке Зигмунда Фрейда, Венский лес, Музей мадам Тюссо в Пратере, да и сам Музейный



САМЫЕ КРАСИВЫЕ ПЛОЩАДИ ВЕНЫ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В СКАЗОЧНЫЕ РОЖДЕСТВЕНСКИЕ БАЗАРЫ. КРУПНЕЙШИЙ, РАБОТАЮЩИЙ УЖ БОЛЕЕ 700 ЛЕТ, – НА РАТУШНОЙ ПЛОЩАДИ.

квартал в Нойбау, занимающий 60 000 м². В выходные стоит послушать рождественские хоры в Ратуше, съесть в знаменитой кондитерской «Захер» традиционный венский торт, рецепт которого неизменен уже 180 лет, и устроить романтическую прогулку на трамвае № 1, чей маршрут пролегает через большинство достопримечательностей Вены.

Партнер аптек «Планета Здоровья» в Вене



Аптека Saint Charles Apotheke

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



ФЕЛЬДЕН: «АВСТРИЙСКИЙ МОНТЕ-КАРЛО»

Едва ли среди селений у водоемов Каринтии есть более престижное местечко для отдыха. Фельден-ам-Вертер-Зе – один из самых утонченных озерных курортов Австрии. Респектабельный, изысканный, но в то же время на удивление демократичный. Идеальный для рафинированного luxury-отдыха и одновременно очень подходящий любителям активных видов спорта. Таков Фельден. Провести здесь рождественские каникулы – мечта самых взыскательных и тонких ценителей уюта.

Рождество в Фельдене – ничуть не менее волшебная сказка, чем в Вене, только с поправкой на «камерность» праздника. Атмосфера здесь почти семейная, недаром форма муниципального устройства этого райского городка называется «ярмарочная коммуна» или, проще, торговая община.

Подлинный расцвет курорта начался 150 лет назад, когда, после постройки железнодорожной ветки Клагенфурт – Фельден, был открыт первый общедоступный пляж. Игровая зона впервые была здесь открыта в 1950 году; с конца XX века казино Фельдена на Европа-платц считается самым современным в Европе. Оцените статус курорта: в 1960-е годы в здешний Гранд-отель приезжал весь Голливуд во главе с Керком Дугласом, в его постояльцах также числились герцог Виндзор и бывшая императрица Сория.

Сегодня Фельден – рай для всех, а не только для звезд. Семейный отдых? Пожалуйста – детские Олимпийские игры, театр Марионеток, гончарная мастерская, зоопарк и мини-лабиринт в парке Розегг.

Тяготеете к шикю? Значит, вас ждут дорогие ночные клубы, фешенебельные рестораны и казино, где можно сыграть ва-банк, сидя на террасе над озером Вертер-Зе.

Каждый вечер здесь играют оркестры и взвываются ввысь разноцветные фонтаны.



Любите активный отдых? Множество вариантов, от летних и зимних видов спорта, до пеших экскурсий в живописные окрестности Фельдена. Кроме этих развлечений, гостям игрушечной, как с картинки сошедшей, ярмарочной коммуны нужно не забыть прокатиться на пароме, где сервируют банкетный зал, а приглашенные музыканты играют джаз, и посетить крепость Шлосс-Вертер-Зе.

А еще сделать вылазку в столицу озерной Каринтии – город Клагенфурт, где заглянуть на настоящий сельский рынок, чья фермерская традиция восходит к XIX веку. Там же обозреть Минимундус – музей миниатюр под открытым небом, где есть копии Эйфелевой и Пизанской башен, и даже нашего Собора Василия Блаженного.

И напоследок взобраться на Пирамиден-Когль, башню, расположенную на 500-метровом холме с тремя смотровыми площадками, откуда видно все окрестности Вертер-Зе, в том числе сверкающий рождественскими огнями Фельден.



Партнер аптек «Планета Здоровья» в Фельдене



Аптека Sonnen Apotheke

Karawankenplatz 6, 9220 Velden am Wörthersee, Austria, +43 4274 2601



ФРАНКФУРТ: ГОРОД ЯРМАРОК

Немцы сезон перед Рождеством называют «пятым временем года»: число распродаж и ярмарок по всей Германии достигает 2,5 тысячи. Таким количеством праздничных базаров в Европе не удивит ни одна другая страна. Согласно древней традиции стартует рождественский марафон 11 числа 11 месяца в 11 часов и 11 минут дня. С этого момента в стране начинается внутренний туристический бум, ведь Германия очень разная. Еще в конце XIX века на территории страны существовало более ста небольших княжеств, герцогств и королевств, каждое – со своими рождественскими традициями.

Многие непременно посещают Франкфурт – один из крупнейших ярмарочных центров Германии.

Первые немецкие рынки, посвященные Рождеству, заработали здесь уже в 1393 году! С тех пор на центральной площади города, у комплекса ратуши Ремер и вдоль набережной реки Майн, ежегодно устраивается главный Рождественский базар.

Благодаря древности традиций и колориту феодальной «фахверк»-архитектуры здешние ярмарки считаются самыми красивыми в Германии. В палатки на Ремер свозились все лучшие товары региона: традиционные игрушки из жести и дерева, сладости, свечки, марионетки, «щелкунчики», елочные украшения, керамика и всяческие диковины от лучших умельцев-ремесленников Германии. Уникальная средневековая атмосфера праздника бережно сохраняется и поныне – недаром каждый год около 3 миллионов человек посещают эти места.



Во Франкфурте любопытно-мудро путешественнику стоит подняться на один из небоскребов: взглянуть на город вечером, когда на площадях зажигаются сотни огней – поистине волшебное переживание. Деловой и очень энергичный «город трех сотен

банков» становится безмятежен в праздничные дни.

Мистерия Рождества во Франкфурте проявляется в любой мелочи, будь то специальное рождественское марципановое печенье с миндалем, которое так любил Гете, тень загадочной и величе-

ственной церкви Паульскирхе, глоток огненного пунша «фойерцангбуле» или рождественский венок с четырьмя свечами, наряжаемый в каждой немецкой семье.

Сооруженная на площади Ремер сцена превращается в рождественские ясли, с церковных башен слышны звуки трубы и колокольный перезвон, в центре базара возвышается огромная ель высотой около 30 метров, главный публичный символ приближающегося праздника.

А вокруг – бесчисленное количество обогреваемых уличных кафе, ведь рождественский рынок для немцев – любимое место встреч.

Уютные посиделки с друзьями в эпицентре Рождества, запах корицы, каштанов, жареного миндаля и горячий глинтвейн – все это неперемные атрибуты сказочного путешествия во Франкфурт в праздничную пору.

Партнер аптек «Планета Здоровья» во Франкфурте



Аптека Centrum-Apotheke

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



ЗИМНИЙ ГОРОСКОП

ОВЕН / 22.03 — 20.04

В начале зимы у Овнов будет много дел и даже покажется, что ситуация выходит из-под контроля. Не пренебрегайте консультацией врача и доверьте свое здоровье профессионалам. Январь для этого — самый благоприятный месяц.

ТЕЛЕЦ / 21.04 — 21.05

Представителей этого знака зимой ждет повышение по работе или приятный финансовый бонус. Только не забывайте тепло одеваться — простуда может нарушить ваши планы. Лучше заранее запастись в аптеке витаминами и препаратами, повышающими иммунитет. И вперед — кататься на лыжах и на коньках.

БЛИЗНЕЦЫ / 22.05 — 21.06

Зима внесет гармонию в жизнь Близнецов. Вас ждет успех в делах и красивый роман, который может перерасти в нечто большее. Единственный совет — старайтесь сохранять спокойствие и держите ноги в тепле. От перепадов настроения помогут занятия йогой и плавание.

РАК / 22.06 — 23.07

Наступает благоприятный период для начинаний, новых идей и решений. Не бойтесь перемен, даже если вас ждет что-то необычное, например — переезд в другой город. Здоровье будет в порядке. Звезды рекомендуют начать диету — результат превзойдет все ваши ожидания!

ЛЕВ / 24.07 — 23.08

Львы будут окружены любовью и заботой близких людей. Работа и финансы тоже в порядке, появится возможность перспективной поездки и воплощения в жизнь давней мечты. Но не забывайте о своем здоровье — незнакомые продукты могут вызвать аллергию. При первых симптомах обращайтесь к врачу.



Николай Склифосовский

(1836–1904), знаменитый русский хирург. После окончания медицинского факультета Московского университета Склифосовский практиковался у ведущих специалистов в области военно-полевой хирургии в Германии, Франции и Англии. Благодаря Склифосовскому в нашей стране приняты в медпрактику антисептики. Кроме того он оставил в наследие более ста научных разработок в области хирургии.



Эдвард Антони Дженнер

(1749–1823), английский врач. Идея прививки возникла у молодого доктора во время разговора с дочерью, руки которой были покрыты кожными высыпаниями. На вопрос, не боится ли она натуральной оспой, крестьянка ответила, что болезни этой у нее быть не может, поскольку она уже переболела «оспой коров». Дженнер вспомнил, что даже в разгар эпидемии среди его пациентов никогда не бывало доярок. Благодаря открытию Дженнера повсеместной нормой стали и другие прививки — против гепатита В, дифтерии, коклюша, краснухи, полиомиелита, столбняка и прочих инфекций.



Алексей Бестужев-Рюмин

(1693–1766), русский граф, дипломат. Находясь на дипломатической службе в Копенгагене, в 1725 году он предложил состав нового лекарства — спирто-эфирного раствора хлорного железа. Капли представляли собой золотисто-желтого цвета жидкость эфирного запаха, густого и вязкого вкуса. Они сразу же нашли широкое применение как препарат железа «при малокровии с состоянием истощения и нервными страданиями». Капли Бестужева успешно применялись почти двести лет и только в 1920-х годах уступили место более современным препаратам железа.



Николай Михин

(1872–1946), микробиолог, профессор. Основные труды Михина посвящены бактериологии и иммунологии. В 1919 году он стал первым ректором Московского ветеринарного института, в дальнейшем — заведующим кафедрой микробиологии. Николай Михин разработал методики приготовления вакцин и сывороток для животных. Он автор первого в СССР учебника по частной микробиологии для ветеринарных вузов.



Вильгельм Макс Вундт

(1832–1902), немецкий врач. Он первым определил физиологическую связь между мозгом и разумом. Под воздействием достижений физиологии органов чувств Вундт выдвинул свою психологическую программу, в которой важное место занимала «сенсорная мозаика». Согласно Вундту, эта «мозаика» и есть та «материя», из которой построено сознание. Вундта называют одним из отцов современной психологии.

ДЕВА / 24.08 — 23.09

Зимой Дев даже может посетить гениальная идея, способная перевернуть мир! Вы будете двигаться к намеченной цели. Важно научиться правильно распределять профессиональную деятельность и отдых, чтобы не сойти с дистанции раньше времени.

ВЕСЫ / 24.09 — 23.10

В зимние месяцы стоит сосредоточиться на сохранении внутренней гармонии. В ближайшее время Весам предстоит проявить все свои скрытые таланты. Взамен вы получите продвижение по карьерной лестнице, финансовое подкрепление.

СКОРПИОН / 24.10 — 22.11

Скорпионы смело могут брать быка за рога и начинать любое серьезное дело. Составьте подробный план предстоящей работы, и положительный результат не заставит долго ждать. Энергию дадут занятия в тренажерном зале и бег — на месте, на беговой дорожке, в парке или в лесу.

СТРЕЛЕЦ / 23.11 — 22.12

Середина зимы станет для Стрельцов очень романтичной. Сейчас отношения с любимым человеком выйдут на первый план. Лучшими помощниками в вопросах сохранения здоровья станут релаксация и спа-процедуры — баня, сауна, массаж, успокаивающие отвары из трав.

КОЗЕРОГ / 23.12 — 20.01

Козерогам понадобится зимой масса смекалки, практичности и творческих способностей. Всего придется добиваться самим, без помощи коллег, друзей и близких. Поэтому стоит укрепить иммунитет и пропить курс профилактических препаратов. Занятия танцами тоже пойдут на пользу.

ВОДОЛЕЙ / 21.01 — 19.02

Зимой Козероги будут уверены в себе, подтянуты, амбициозны и настолько обаятельны, что смогут добиться любых вершин. Важно только хорошенько считать доходы и расходы, чтобы не остаться с пустым кошельком.

РЫБЫ / 20.02 — 21.03

Вам будет необходимо прекрасно выглядеть. Уделите внимание внешности и не забывайте об опасности подхватить простуду. Огромную пользу принесут прогулки на свежем воздухе, особенно в компании с любимым человеком.



Карл Густав Мосандер

(1797–1858), шведский врач и химик. В 12 лет он переехал с матерью в Стокгольм и начал учиться аптечному делу. Работая аптекарем, Мосандер заинтересовался медициной и получил степень магистра хирургии. После завершения карьеры хирурга начал работать учителем химии и, погрузившись в науку, открыл миру три новых редкоземельных элемента периодической системы — лантан, эрбий и тербий.



Мари-Женевьева-Шарлотта Тиру д'Арковиль

(1720–1805), писательница и химик. Будучи обезображена оспой в возрасте 23 лет, она надевала старушечью одежду и стала вести жизнь набожной женщины, при этом посвящая себя радостям умственного труда. В частности, пристально изучала процесс гниения и открыла свойства хины в качестве антисептика. Даже после смерти ее работы продолжали штироваться в учебниках по медицине и медицинской химии до открытия Луи Пастером микроорганизмов.



Антони ван Левенгук

(1632–1723), создатель микроскопа

Отца его умер, когда мальчику было 6 лет, жить приходилось трудно. В 15-летнем возрасте Левенгук бросил школу и ушел из дома, сменив несколько профессий. Спустя годы, вернувшись в родные места, он открыл лавку и стал заниматься торговлей. Знаменитым ученым Левенгук сделал его хобби — изготовление линз, которые и стали прообразом первого в мире микроскопа. При помощи микроскопа Левенгук первым описал эритроциты и бактерии, дрожжи, простейшие, волосы хрусталика, чешуйки эпидермиса кожи, зарисовал сперматозоиды, строение глаз насекомых и мышечных волокон.



Олег Газенко

(1918–2007), российский советский физиолог. Его исследования реакций организма человека на условия космического полета и нервозности позволили создать систему поддержания здоровья и работоспособности космических экипажей. Именно Газенко стал «космическим отцом» знаменитых собак Белки и Стрелки, а также других четвероногих космонавтов-испытателей. Одну из собак, побывавших на околоземной орбите, — Жульке — учелый взял себе домой, она прожила у него 14 лет.



Василий Купревич

(1897–1969), русский советский ботаник

Он прожил удивительно яркую жизнь, полную разнообразных событий, а его статьи по «философии вечной жизни» поставили его имя в ряд с выдающимися мыслителями XX века. Основной вывод, сделанный Купревичем: механизм смерти возник в процессе эволюции. «Геронтологам необходимо прийти к общему мнению, что такое в конце концов старость человека. Если это болезнь, то ее можно лечить. Если она запрограммирована в гене, то эту программу нужно менять», — писал он. Ген старости был открыт в 1976 году, после его смерти.



Гертруда Белл Элайон

(1918–1999), американский биохимик и фармаколог

Родилась в Нью-Йорке в еврейской семье эмигрантов, отец был литовец, мать — русская. Элайон как женщина не смогла поступить в аспирантуру и никогда формально не защищала диссертацию. Тем не менее, она открыла ряд важных лекарственных препаратов: меркаптопурин (антилейкозный препарат, иммунодепрессор/цитостатик), аллопуринол (применяемый при подагре), антималярийный препарат примафин, триметоприм, ацикловир (антивирусный препарат, применяемый для лечения герпеса).



Николай Гамалея

(1859–1949), русский советский микробиолог

Он был 12-м ребенком в семье, это не помешало ему окончить Новороссийский университет. Гамалея 49 лет проработал в Одесской больнице, где одним из первых в Российской империи начал развлекать отечественную бактериологию. В 1886 году при содействии Луи Пастера и Ивана Мечникова он впервые в России провел вакцинацию людей против бешенства. В результате смертность от этого заболевания снизилась в четыре раза.

ПАРТНЕРЫ АПТЕК «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» В ЕВРОПЕ



Австрия, Фельден
Аптека Sonnen Apotheke

Karawankenplatz 6, 9220 Velden am Wörthersee, Austria, +43 4274 2601



Австрия, Вена
Аптека Saint Charles Apotheke

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



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



При предъявлении карты «Планета Здоровья»
во всех аптеках-партнерах к вам особое доброжелательное отношение.
По вопросам обращайтесь по телефону (495) 369-33-00