



ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

журнал

№ 03(20)

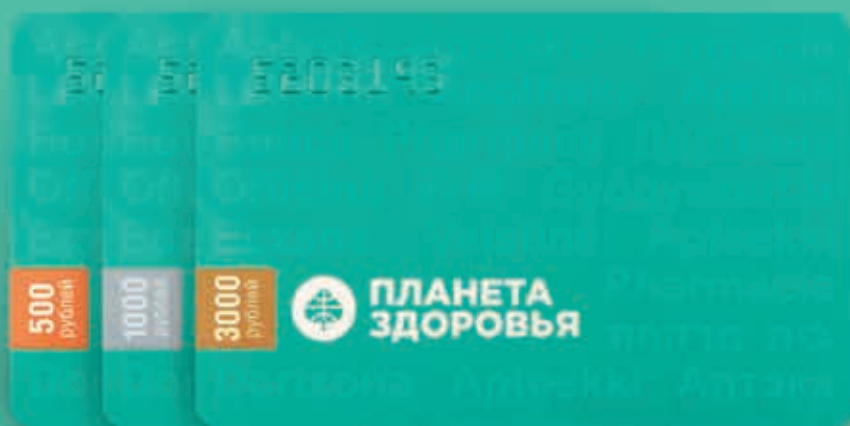
ЗИМА
2018/2019



В гостях у «Планеты Здоровья»
лидер группы «Чайф» Владимир Шахрин

Встречайте: GORKI

Созвездие подарков



Порой выбор подарка превращается в настоящее испытание.

Вас терзают сомнения — красивый или полезный, роскошный или скромный, привычный или нетривиальный, а поиски отнимают массу времени и сил?

Мы предлагаем универсальное решение: подарочные сертификаты в аптеку «Планета Здоровья».

с любыми подарками к здоровью

A large, shiny gold bow is centered in the upper half of the image. The bow is made of a thick, lustrous ribbon that reflects light, giving it a three-dimensional appearance. The background is a solid teal color, decorated with several out-of-focus white circles of varying sizes, creating a bokeh effect. The overall composition is clean and festive.

**ВЬЮ
ВЬЮ**

Рождественская неделя

в аптеках «Планета Здоровья»

После долгожданного Нового года начнутся не менее долгожданные каникулы и отпуска — время отдыха после предпраздничных хлопот. В это веселое время «Планета Здоровья» предлагает заглянуть в аптеки нового формата. Рождественская неделя — это специальные Дни здоровья и консультаций для всей семьи, и праздничный марафон подарков.

3 января

День Фитобара

Предмет нашей особой гордости — фитобар, где предложат вкусные и полезные напитки, от овощных соков и киселя до кислородных коктейлей и витаминного чая, продукты диетического питания, в том числе льняную и овсяную каши — легкую здоровую пищу.

4 января

День Здоровья и Витаминов

Полноценные витамины зимой и весной — залог здоровья. В этот день в аптеках «Планета Здоровья» вы сможете получить весь спектр консультаций на тему правильного выбора и употребления витаминов.

5 января

День Красоты

В этот день специалисты по лечебной косметике познакомят посетителей с новинками известных брендов и проведут консультации по всем маркам, представленным в аптеке.

6 января

День Детства

В этот особенный день стоит заглянуть в аптеку всей семьей — ребята смогут встретиться с Дедом Морозом и получить подарки, а родители обсудят с врачом-педиатром волнующие их вопросы детского здоровья.

7 января

Марафон подарков

В день Рождества в аптеках нового формата «Планета здоровья» — подарки каждому клиенту, сделавшему покупку от 500 рублей.

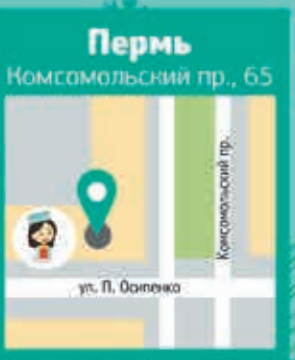
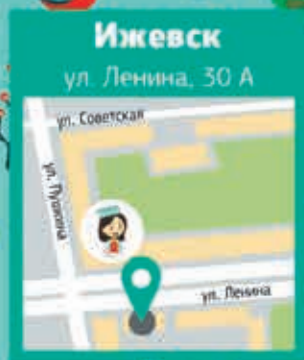
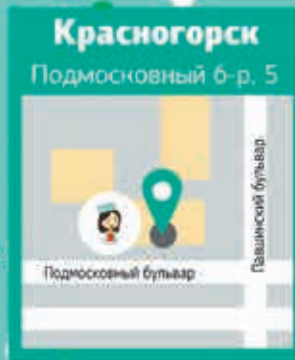
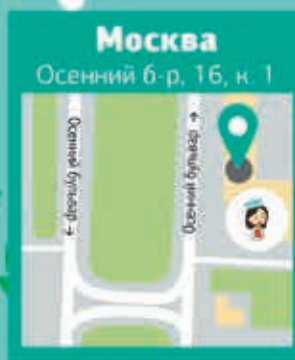
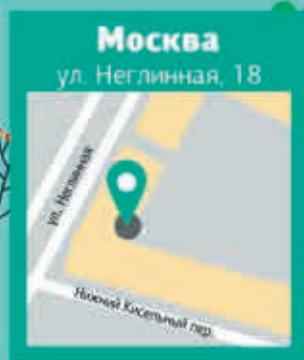
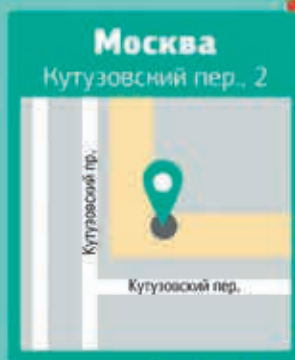
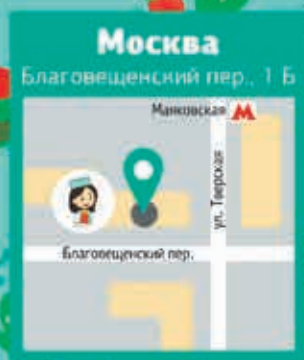
3–8 января

Дни проекта «Юный фармацевт»

Всю праздничную неделю в аптеках, отмеченных на карте специальным значком, детей и родителей приглашает проект «Юный фармацевт». Каждый посетитель получает подарки!

Каждый день — новогодние сюрпризы!

Приглашаем вас в аптеки «Планета Здоровья»





Витамины, минералы и растения

Быть красивой с **Nature's Bounty** легко!



Гидролизированный коллаген с витамином С



8 (800) 100 19 71



www.naturesbounty.ru

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Дарить время

Говорят, что с возрастом время начинает стремительно ускоряться. Для детей время новогодних елок и подарков в шуршащих упаковках проходит в ожидании. Для взрослых, стремящихся успеть сделать все, что нужно, Новый год всегда наступает стремительно.

Ценность времени возрастает. Может быть, перед наступающим Новым годом стоит самостоятельно остановиться? Посмотреть на мир. Позволить себе и родным людям почувствовать это приятное время выбора подарков с душой, с чувством, с пользой. Провести праздничные дни с заботой друг о друге, вспомнить свое детство и построить вместе планы на следующий год.

Год, в котором у каждого из нас всегда найдется время для другого, для кого-то важного и нужного. Ведь время — это самое ценное, что у нас есть.

Светлана Куропова

Ведь время — это самое ценное,
что у нас есть.

«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» —
ЛАУРЕАТ ПРЕМИИ «ЗЕЛЕНый КРЕСТ»
.....

14



В ГОСТЯХ У «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
ВЛАДИМИР ШАХРИН
.....

22

НОВОСТИ

Новости мировой медицины и фармации

«Планета Здоровья» — лауреат премии
«Зеленый крест»

«Планета Здоровья»:
мировая премьера

Новые товары в аптеках «Планета Здоровья»

Найди в своем городе игровой уголок
«Юный фармацевт»
.....

В ГОСТЯХ У «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
ВЛАДИМИР ШАХРИН

Владимир Шахрин:
«Не чувствую себя ни мэтром, ни легендой»
.....

ЗДОРОВО ЖИТЬ

Созвездие подарков

Аюрведа — возрожденное знание древних

ИСТОРИЯ ФАРМАЦИИ

8 История ВОЗ —
Всемирной организации здравоохранения 42

14 Великий русский физиолог Иван Павлов 46
.....

15

КРАСИВАЯ ПЛАНЕТА

16 Красивая неделя 50
.....

СТРАНА ДЕТСТВА

Встречайте: GORKI 56

Детские страницы 60

Сказка «Шум моря в канун Нового года» 68
.....

СЕМЕЙНОЕ РИСОВАНИЕ

36 Рисуем вместе

СОЗВЕЗДИЕ ПОДАРКОВ
.....

26



КАЛЕНДАРЬ ФЕСТИВАЛЬНОЙ ЗИМЫ
.....

78



КОРОЛЬ ИНСТРУМЕНТОВ:
ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО ОРГАН
.....

76



ИНТЕРЕСНАЯ ПЛАНЕТА

Сергей Шолохов:
новогодний свет в конце тоннеля 72
.....

ЧИТАЮЩАЯ ПЛАНЕТА

Что читать: книги на зиму 74
.....

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПЛАНЕТА

Король инструментов: его величество орган 76
.....

КЛУБ ПУТЕШЕСТВИЙ

Календарь фестивальной зимы 78
.....

А ЧТО ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ? 84
.....

VISITING «PLANET OF HEALTH»

Vladimir Shakhrin:
“I don’t feel like a maitre or a legend” 88

Учредитель: ООО «Аптека Сервис Плюс»,
614000, Пермский край, г. Пермь, Комсомольский пр-т, 1

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

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

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

Подписано в печать по графику: № 03 (20) 09.11.2018 г.
Фактическое время: 09.11.2018 г. Заказ № 12049

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

Тираж номера 7000 экз. Распространяется бесплатно.

Главный редактор: Светлана Александровна Куропова

Литературный редактор: Алексей Витальевич Черепанов

Корректор: Ксения Генрих

Дизайн и верстка: Алена Тюменцева, Оксана Никифорова

Художник: Наталия Лежнева

Фотографы: Михаил Вихерт, Татьяна Леготкина, Ольга Жданова

НОВОСТИ МИРОВОЙ МЕДИЦИНЫ И ФАРМАЦИИ

НОВЫЙ ПРЕПАРАТ БОРЕТСЯ С ОСЛОЖНЕНИЯМИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА

Когда кишечные бактерии расщепляют холин, лецитин и карнитин (есть в жирных молочных продуктах, яичном желтке, печени и красном мясе), выделяется триметиламин-N-оксид (ТМАО).

При этом ранее было установлено, что по уровню этого соединения можно предсказать развитие сердечно-сосудистых заболеваний, инсульты и сердечные приступы. Риск возрастает за счет способности ТМАО повышать активность тромбоцитов, что провоцирует закупорку артерий тромбом. Ученые решили использовать аналог холина и проверить его на лабораторных мышах. Так как он походил на свой прототип, бактерии охотно принимали его. Когда аналог холина попадал внутрь бактерий, он блокировал выработку ТМАО. Что важно, сами бактерии при этом не страдали. Зато уровень ТМАО снижался на три дня, а тромбы перестали так легко образовываться.



НАЙДЕНЫ 150 ГЕНОВ, ОТВЕТСТВЕННЫХ ЗА РАЗВИТИЕ АРИТМИИ И ИНСУЛЬТА

Ученые из университета Мичигана провели анализ генома более миллиона человек и обнаружили неизвестные генетические риски фибрилляции предсердий — наиболее распространенного вида аритмии.

Идентифицируя гены, команда создала модель прогнозирования рисков, которая поможет выявлять пациентов с высокой предрасположенностью к аритмии и своевременно проводить профилактику. Из 150 генов, ассоциированных с аритмией, 32 могут взаимодействовать с существующими лекарствами. Благодаря огромной выборке результаты исследования имеют высокую достоверность. Идентификация генетических рисков была бы невозможной без объединения данных из многочисленных биобанков разных стран. Результаты исследований станут основой для формирования индивидуальных вариантов лечения и профилактики аритмии.



ДЛЯ БОРЬБЫ С РАКОМ РАЗРАБОТАН «УМНЫЙ» ОДНОРАЗОВЫЙ ВИРУС

Одноразовый вирус — новая разработка российских специалистов Института молекулярной биологии им. В. А. Энгельгардта.

Терапевтическое средство на его базе вступает в контакт только с раковыми клетками, которые содержат на поверхности белок плазмалипин. Это позволяет выборочно воздействовать исключительно на рак, не затрагивая здоровые клетки. В итоге — минимум побочных эффектов. Средство уже проверили на клетках человека. Как отмечают в отделе биохимии вирусов растений НИИ физико-химической биологии МГУ, «подобные адресные подходы для лечения опухолей в настоящее время отсутствуют».

Учеными получены важные научные результаты, перспективные для последующего применения в практической медицине, но метод требует тщательной экспериментальной проверки».





ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ДИАБЕТА НА РИСК ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

Выяснилось, что наличие сахарного диабета 2-го типа модифицирует риск развития рака и других онкологических заболеваний.

Женщины подвержены этому влиянию в большей степени. Журнал Diabetologia опубликовал результаты исследования, посвященного влиянию пола пациента на связь сахарного диабета с онкологическими заболеваниями. Работа представляет собой систематический обзор и метаанализ 47 обсервационных исследований и в общей сложности включила данные более 19 млн пациентов. Авторы установили, что сахарный диабет повышает риск развития рака у женщин на 27 %, а у мужчин — на 19 %.

Ожидается, что представленное исследование послужит предпосылкой к проведению более тщательных и крупных анализов, направленных на поиск гендерных особенностей.



«УМНАЯ» ТРОСТЬ ДЛЯ СЛЕПЫХ НАХОДИТ ПРЕПЯТСТВИЯ УЛЬТРАЗВУКОМ

С 1920-х годов белая трость сигнализирует окружающим о том, что впереди идет человек с нарушением зрения.

До сегодняшнего дня эта трость могла лишь стучать по препятствиям и выделять слепого человека из толпы. Инженеры Техасского университета А&М подарили слепым навигацию нового поколения, разработав трость с ультразвуковым датчиком, вибрационными подсказками и гаптической обратной связью. Сенсор сканирует пространство ультразвуковыми волнами и предупреждает вибрациями о приближении крупных объектов.

Трость может работать с мобильным приложением, указывая направление. «Мы спрашивали людей: что бы вы изменили в мире слепых? Один из студентов ответил: «Было бы круто добавить что-нибудь к трости. Например, фонарик». Мы добавили нечто большее», — рассказали разработчики.



СОЗДАН СМАРТ-СТЕНТ, СПОСОБНЫЙ ОТСЛЕЖИВАТЬ РЕСТЕНОЗ КОРОНАРНЫХ АРТЕРИЙ

У каждого третьего больного, которому вживляют стент для предупреждения сердечного приступа, со временем развивается рестеноз коронарных артерий, то есть сужение просвета сосуда за счет бляшек или рубцовых изменений.

Для профилактики таких осложнений инженеры Университета Британской Колумбии создали смарт-стент, способный отслеживать малейшие изменения кровотока, — обычный стент подвергся модификации в качестве антенны передатчика. Теперь кардиолог и пациент смогут 24/7 отслеживать состояние кровеносной артерии в участке стентирования.

Новый «умный» стент, в отличие от обычного каркаса, сможет контролировать состояние человека удаленно и вовремя предлагать терапию, если таковая потребуется. Прототип устройства прошел успешные испытания и готовится к коммерческому использованию.



«ТАНГО ЛИСТИКА»: ПРАЗДНУЕМ ПОБЕДУ

Мультфильм, созданный по идее «Планеты Здоровья», оценен на двух независимых фестивалях. Делимся радостью!

К 8 марта 2018 года аптеки «Планета Здоровья» запустили в социальных сетях анимированный праздничный ролик-поздравление «Танго Листика».

Оригинальной идеей поздравления выступил герой PR-стратегии бренда — персонаж Листик, оживший элемент фирменного знака. Дебют нового героя состоялся в конце декабря 2017 года,

в новогоднем ролике. Разработку персонажа и создание мультфильма осуществил швейцарский 3D-дизайнер Джоэл Штуц (Joel Stutz).

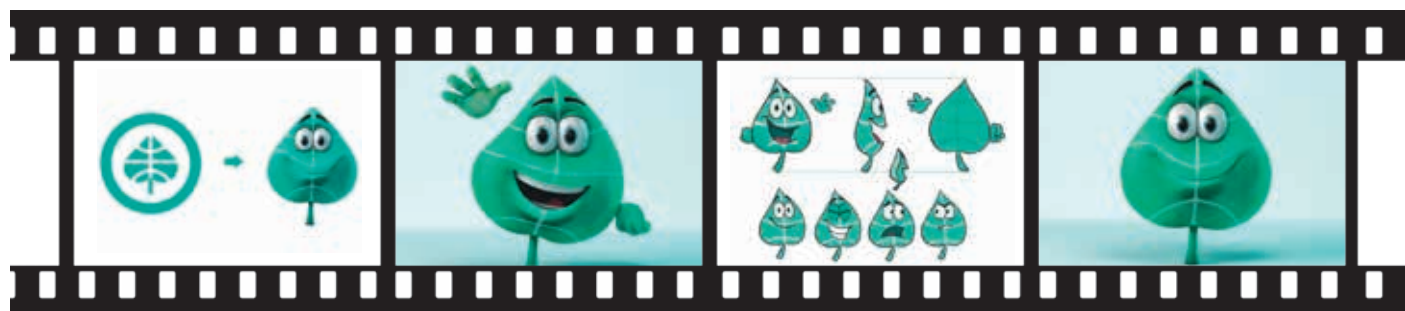
Той же весной ролик стал номинантом конкурсной программы итальянского фестиваля Oniros Film Awards (регулярный отборочный конкурс IMDb, крупнейшей в мире базы данных о кинематографе) в ка-

тегории «Лучшая анимация». В октябре анимационный фильм «Танго Листика» получил награду как лучшее музыкальное видео на Международном кинофестивале Moon-dance — 2018 (США).

Поздравляем всех!

Поддержим наш листик — смотрим ролик на официальном YouTube-канале аптек под брендом «Планета Здоровья» и ставим лайк!







ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

К ЛЮДЯМ С ЛЮБОВЬЮ — «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»!

Близится зима — вот-вот кончится календарь текущего года. Пора подвести его итоги. Как и всегда, миссия аптек «Планета Здоровья» — помогать людям оставаться здоровыми и счастливыми, предлагая качественные лекарства и товары для здоровья по доступным ценам и обеспечивая профессиональное обслуживание клиентов. В 2018 году мы много работали в этом направлении, постоянно развивали наши возможности и, надеемся, были полезными помощниками — всегда рядом, всегда вместе.



АПТЕЧНАЯ СЕТЬ ГОДА 2018

Аптеки
«Планета Здоровья»
в 2018 году это:



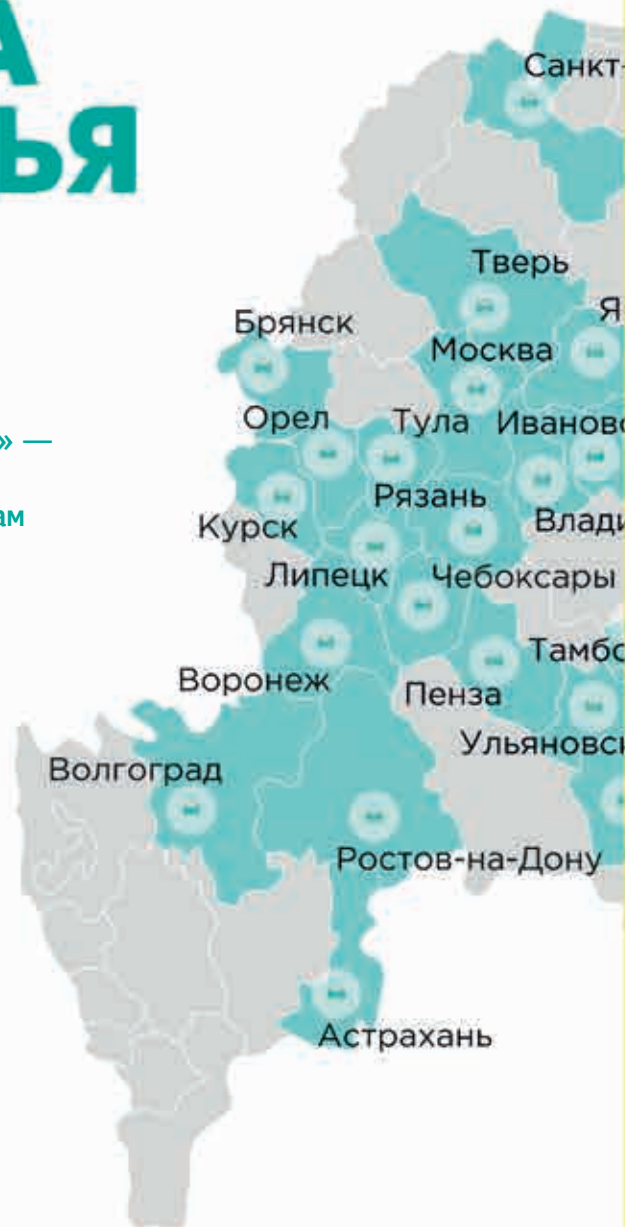
6 МЛН
покупателей
в месяц



1500 аптек



1 800 000
постоянных покупателей
с дисконтными картами





10 аптек-партнеров
в Европе



40 регионов
России



100 Справочная лекарств
городов
в режиме 24/7



260 «Страна детства»
аптек
в 15 регионах



35 Уникальный проект
«Юный Фармацевт»
аптек

«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» — ПОБЕДИТЕЛЬ ПРЕМИИ «ЗЕЛЕНЫЙ КРЕСТ»

5 октября 2018 года в Москве состоялась церемония награждения победителей IV Международной фармацевтической премии «Зеленый крест». Традиционно, наряду с голосованием профессиональных экспертов премии, проводилось онлайн-голосование представителей аптечного сообщества.



**АПТЕКИ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»
ПО ИТОГАМ ГОЛОСОВАНИЯ
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
АПТЕЧНОГО СООБЩЕСТВА
ПРИЗНАНЫ ЛУЧШИМИ
В РОССИИ.**

**ПОЗДРАВЛЯЕМ
ВСЕХ ПРИЧАСТНЫХ
К ДАННОЙ ПОБЕДЕ!**



Фармацевтическая премия «Зеленый крест» — премия специалистов аптечного сообщества, лидер по территориальному охвату и количеству членов Экспертного совета, представленного ведущими менеджерами и специалистами аптек и аптечных сетей, а также дистрибьюторов, фармацевтических компаний, аналитических компаний, образовательных учреждений и профессиональных объединений.

В рамках премии определяют лучшие представители как аптечного сообщества, так и других направлений взаимодействия аптечных сетей — дистрибьюторов, профессиональных СМИ, фармацевтических компаний и брендов.

«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»: МИРОВАЯ ПРЕМЬЕРА

Время свежих идей: аптеки «Планета Здоровья» рады представить новинку — английская линия COSFO пополнилась новым продуктом: увлажняющим молочком для тела.

COSFO 9: увлажняющее молочко для тела

COSFO 9 обеспечивает легкий ежедневный уход за кожей тела и оказывает комплексное действие: питает, смягчает и увлажняет кожу за счет восстановления дефицита липидов.

В состав COSFO 9 включен уникальный фитокомплекс белого трюфеля — самого богатого источника витамина В (его еще называют «витамин красоты»). Трюфелетерапия сегодня — это новое слово в косметологии. Использование средств, содержащих экстракт этих

грибов, — превосходная антивозрастная процедура.

В COSFO 9 включен экстракт клубней Magnatum, он продлевает эффект увлажнения, замедляет старение кожи, повышает ее эластичность и регенерацию. А комплекс экстрактов Алоэ Вера, зеленого чая Camellia Sinensis и цветков ромашки оказывает эффективное успокаивающее действие, способствует выведению токсинов, снабжению клеток кислородом, усиливает защиту кожи. Увлажняющее молочко для тела COSFO 9 обеспечивает длительный комфорт без ощущения жирности и подходит для всех типов кожи.



НОВЫЕ ТОВАРЫ В АПТЕКАХ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

Представляем новые лечебные и профилактические средства, появившиеся на полках аптек «Планета Здоровья» по всей стране: Коэнзим кардио*, Комплекс мурамидазы и В₆*, Лютеин максимум*, Олевигам*, Витаминный комплекс Vitaland*, Эсфолил*.

КОЭНЗИМ КАРДИО*

Комплекс усиленного действия. Наряду с коэнзимом Q10 включает в себя липоевую кислоту и витамин Е.

Компоненты комплекса эффективны при артериальной гипертензии, улучшают кровоток в сердечной мышце, способны замедлять процессы старения. «Коэнзим Кардио» также влияет на нормализацию липидного состава крови, усиливает антиаритмический и антисклеротический эффекты. Коэнзим Q10 способствует выработке молекул аденозинтрифосфата — единственного источника энергии для всех живых существ. Дефицит Q10 вызывает гибель клеток сердца и развитие кардиопатологии — таков вывод, сделанный врачами и учеными на основании 30-летних клинических исследований¹.



КОМПЛЕКС МУРАМИДАЗЫ И ВИТАМИНА В₆*

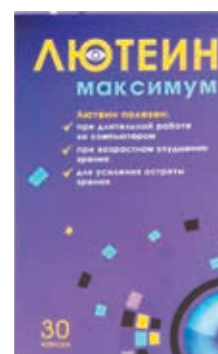
Основное действующее вещество «Комплекса мурамидазы и витамина В₆» — **лизоцим**.

Это природный фермент, разрушающий стенки клеток вредоносных бактерий и грибов, дезорганизуя их внутренние структуры, в силу чего обладает антисептическим и противовоспалительным эффектом. Продукт дополнен витамином В₆ и **инулином**, эффективным при частых ОРЗ и ОРВИ. Компоненты комплекса могут использоваться в целях антисептической обработки гортани и полости рта; в качестве дополнения к комплексной терапии воспалений десен; лицами, деятельность которых связана с большой нагрузкой на речевой аппарат и горло².



ЛЮТЕИН МАКСИМУМ*

Лютеин — органический каротиноид, способствующий поддержанию здорового зрения. В комплексе «Лютеин Максимум*» содержится 120 % от ежедневного уровня потребления лютеина. Комплекс показан для общей поддержки зрения, сохранения его остроты и других качеств; при повышенных зрительных нагрузках (в т. ч. во время работы за компьютером или в помещениях с недостаточной освещенностью); в целях предупреждения возрастных изменений зрения; при угрозе оксидантного стресса. Комплекс также рекомендован тем, кто занимается зимними и летними водными видами спорта (виндсерфингом, яхтингом), так как большие снежные и водные поверхности не поглощают ультрафиолетовое излучение, повреждающее сетчатку³.



ОЛЕВИГАМ*

Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) — это структурные компоненты клеток сердца, мозга, крови и кровеносных сосудов. Они регулируют важные свойства клеточных мембран — проницаемость, микровязкость, возбудимость. От этих свойств зависят важнейшие процессы жизнедеятельности человеческого тела. Омега-3 — незаменимые ПНЖК, не синтезирующиеся в организме человека. Их поступление с обычным рационом питания недостаточно, поэтому необходим дополнительный прием. Комплексы «Олевигам» содержат в своем составе Омега-3 в разных дозировках — для решения разных терапевтических задач.

Олевигам Омега-3 содержит **35 % ПНЖК Омега-3**. Его важно принимать при планировании беременности и в период ее протекания. ПНЖК предотвращают развитие преждевременной родовой деятельности, понижают риск развития токсикоза на поздних стадиях беременности.

Олевигам Плюс Омега-3 содержит **60 % ПНЖК Омега-3**. Входящие в его состав ПНЖК и витамины улучшают функциональное состояние сердечнососудистой системы, способствуют снижению риска развития ее заболеваний и атеросклероза, а также поддерживают в норме уровень холестерина.



МАРМЕЛАД VITALAND* — вкусные витамины для детей

Мармелад произведен на основе натуральных соков (апельсиновый, яблочный, вишневый, смородиновый), без искусственных красителей и ароматизаторов. Производится компанией ВТФ в пяти вариантах.

Vitaland Vision*: витамины, минералы, экстракт черники и лютеин (способствует повышению четкости зрения) для здоровья глаз.

Vitaland Immuno*: с витаминами минералами и бета-каротином (обладает иммуностимулирующим и адаптогенным действием) для поддержания иммунитета ребенка.

Vitaland Calcium*: кальций, витамин D₃ и витамин K₁ (необходим для лучшего усвоения кальция) для крепких костей и здоровья зубов.

Vitaland Vitamin C*: антиоксидант для защиты организма.

Vitaland Vitamins & Minerals*: 12 витаминов, 2 минерала, инозит и холин — компоненты, необходимые для повышения концентрации внимания и памяти у детей⁴.



ЭСФОЛИЛ*

Эсфолил* — это дополнительный источник фосфолипидов (их также называют лецитин) для общего укрепления организма и поддержания функций печени.

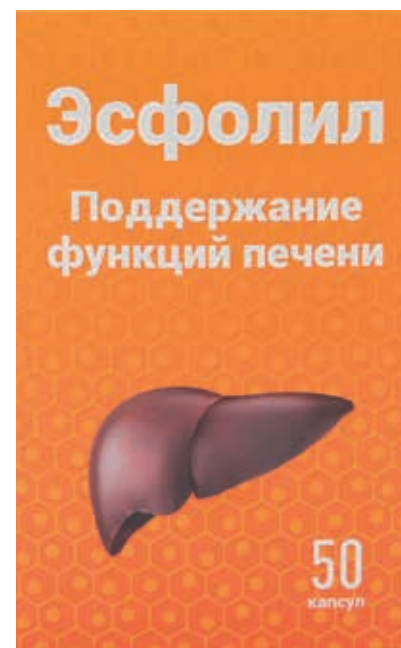
Именно фосфолипиды как структурные вещества, из которых состоит печень, используются для создания гепатопротекторов — препаратов, защищающих и восстанавливающих этот важный орган. Эсфолил* как источник лецитина очень полезен для печени в любом возрасте.

¹ Ключников С. О., Гнетнева Е. С., Убихинон (коэнзим Q10): теория и клиническая практика // Педиатрия. 2008. Т. 87. № 3.

² Свиринов В. В., Богданова В. О., Ардатская М. Д. Состояние микробиоценоза полости рта при воспалительных заболеваниях пародонта и возможность его коррекции // Год 410-летия Кремлевской медицины. С. 11–16.

³ Гусева М. Р., Сидоренко Е. И., Маркова Е. Ю. «Лютеин комплекс детский» при заболеваниях глаз у детей // Российская педиатрическая офтальмология. 2013. № 1.

⁴ Коровина Н. А., Захарова И. Н., Заплатников А., Обыкновенная Е. Г. Коррекция дефицита витаминов и микроэлементов у детей // Медицинский совет. 2013. № 8.



«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» ИСПОЛНЯЕТ ДЕТСКИЕ МЕЧТЫ

проект «Юный фармацевт»

СТАНЬ МАЛЕНЬКИМ АПТЕКАРЕМ.
УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ИГРА С ПОГРУЖЕНИЕМ В ПРОФЕССИЮ ФАРМАЦЕВТА



Участие бесплатное



НАЙДИ В СВОЕМ ГОРОДЕ ИГРОВОЙ УГОЛОК «ЮНЫЙ ФАРМАЦЕВТ»

Знаете ли вы, что в аптеках «Планета Здоровья» действует уникальный игровой проект для детей «Юный Фармацевт»? А то, что охваченных им городов уже 28? Узнайте, хочет ли ваш малыш надеть белый халатик, встать за игровую кассу с настоящими чеками и стать аптекарем вместе с друзьями? К участию допускаются все, и абсолютно бесплатно! Просто найдите в своем городе аптеку «Планета Здоровья» и запишитесь на проект!

Москва

Благовещенский пер., 1 Б
Осенний б-р, 16

Московская область

Балашиха, мкр. Железнодорожный, Героев, 5
Домодедово, Лунная, 25, к. 3
Зеленоград, корп. 931
Красногорск, Подмосковный б-р, 5, пом. XIII
Московский, Москвитина, 3
Мытищи, 2-я Институтская, 26
Раменское, Чугунова, 43
Солнечногорск, Молодежная, 1
Химки, Молодежная, 61
Электросталь, Победы, 1
Щелково, пос. Аничково, пом. 1

Великий Новгород

Мира, 17

Екатеринбург

Вильгельма де Геннина, 45
пр. Ленина, 24 / Вайнера, 8

Свердловская область

Асбест, Ленина, 39

Ижевск

40 лет Победы, 138а
Ленина, 30а
Пушкинская, 169
Удмуртская, 210

Киров

Воровского, 135
Мостовицкая, 5

Коми

Усинск, Нефтянников, 46

Курган

Кирова, 79

Нижневартовск

Интернациональная 12В

Новосибирск

Тюленина, 20

Нягань

1-й Микрорайон, 29 Г



Санкт-Петербург

Лиговский, 30

Сургут

Комсомольский, 31
Университетская, 7

Сыктывкар

К. Маркса, 183

Пермь

Комсомольский, 65

Пермский край

Добрянка, Победы, 37
Чайковский, Советская, 24

С правилами участия в игре «Юный Фармацевт» можно ознакомиться на сайте planetazdorovo.ru

КРУГЛЫЙ ГОД, В СЕЗОН ЛЮБОЙ – ЦЕТРИН СО МНОЙ!



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



Упаковка: 30 таблеток, покрытых пленочной оболочкой

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НОВИГАН®

БЫСТРЕЕ* ИЗБАВЛЯЕТ ОТ СПАЗМА И БОЛИ



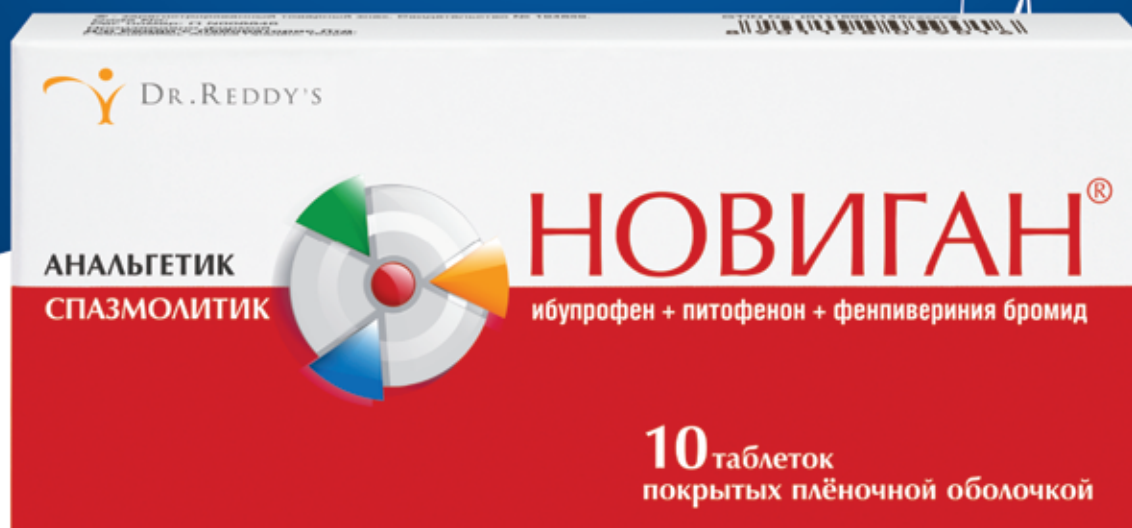
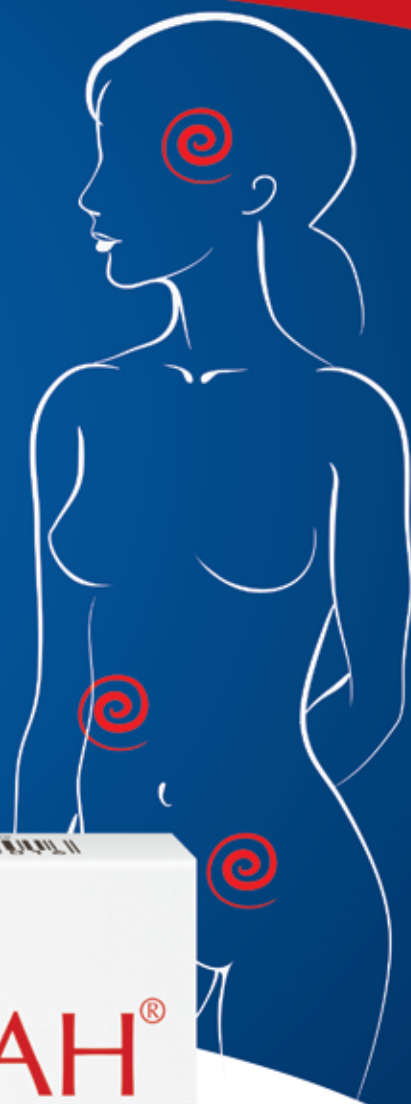
Головная боль



Менструальная боль



**Боль, вызванная
спазмом**



2 СПАЗМОЛИТИКА

ПОМОГУТ УСТРАНИТЬ СПАЗМ



ИБУПРОФЕН 400мг

ОКАЗЫВАЕТ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ

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

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

Владимир ШАХРИН: «НЕ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ НИ МЭТРОМ, НИ ЛЕГЕНДОЙ»

Группа «Чайф» — это, пожалуй, без преувеличения, культовый рок-коллектив. Хорошее живое звучание, качество музыки, сыгранной профессионалами, ироничная лирика, разная, но всегда глубокая — за это их ценят и любят многие слушатели. Корреспондентам «Планеты Здоровья» удалось встретиться с бессменным лидером группы — Владимиром Шахриным.



Владимир ШАХРИН,
музыкант, лидер группы «Чайф»

— Вы по-прежнему постоянно живете в Екатеринбурге? Раз не уехали за все это время, значит, город и его люди очень важны для вас?

— Мне нравится жить в Екатеринбурге, наблюдать, как он стано-

вится лучше, и прилагать к этому усилия и самому (в сентябре Владимир Шахрин и предприниматель Юрий Окунев зарегистрировали фонд «Город может», деятельность которого будет направлена на благоустройство Екатеринбурга. — Ред.). И меня искренне удивляет постоянство этого вопроса среди многочисленных интервью.

— Если вспомнить истоки свердловского рока, как, на ваш взгляд, можно объяснить, что местные группы не исполняли песни популярных в то время «Поющих гитар» или «Веселых ребят» — как везде, а копировали The Beatles, Led Zeppelin, Black Sabbath? Особая уральская харизма?

— Ну, во-первых, конечно исполняли! И мы в том числе, на танцах, нашей студенческой группой! Мы играли и «Машину времени» — «Солнечный остров», и Пугачеву — «Эти летние дожди». Потому что на танцах должны были звучать шлягеры, в том числе и наши отечественные.

Я помню, одна из первых песен, которую мы играли в 8-м классе, впервые собрав группу, была из кинофильма «Хроника пикирующего бомбардировщика». Когда уже выступали как «Чайф», а не как студенческая группа, начали делать авторские песни — исполнять чужие стало моветоном.

— Давайте вспомним, как все начиналось. Какие группы слушал старшеклассник Володя Шахрин? Где он «доставал» музыку? Изменились ли ваши любимые группы с того времени?

— Одну пластинку переписал у двоюродного брата одноклассника, другие — Slade и The Who — у брата другого одноклассника, Сереги Денисова, что-то у ребят, с которыми плаванием занимался, Deep Purple, например. Класе в 9-м стал зарабатывать, сам искал на большом вещевом рынке в городе. С рук много покупал. Где была возможность, там и брали. Есть такие группы, которые нравились



и в детстве, и до сих пор слушаю, есть, которые нравились раньше, но сейчас — нет. Uriah Heep когда-то прошли совсем мимо меня, а не так давно на их концерте получил удовольствие — зашло, что называется. The Beatles и Rolling Stones — до сих пор, Дэвид Боуи и Марк Болан — тоже. Из детских увлечений слушаю до сих пор The Who и Slade.

— В 2018 году группе «Чайф» исполнилось 33 года — сравнялся возраст Христа. Группа чувствует себя все познавшим мудрецом? Есть ли и что поделявают ученики?

— Дата вот эта — 1985 год — весьма условна, мы так решили, что первый концерт с названием «Чайф» станет датой рождения группы. А вообще вместе с Бегуновым играем вместе 42 года. Это тоже была музыкальная история, с теми же музыкальными вкусами и теми же музыкальными инструментами и возможностями.

Не чувствую себя ни мэтром, ни легендой. Иногда, наоборот, кажется, что мы — антикварная вещь на любителя. Но, слава богу, любители есть, и их много!

— Насколько плотен график — вне концертной деятельности на что хватает времени?

— По-разному. Когда тур, то ни на что не хватает времени, почитать немного перед концертами, кино посмотреть, а если не туровая история, а концерты по выходным, то много на что хватает, на даче успеваю, общественная работа, немusикальные проекты, просто музыку послушать, семейные дела порешать.

— У вас есть хобби, не связанное с музыкой?

— Я считаю, что хобби мое — виниловые пластинки. Коллекционирую, потому что быть дос-

тойным горожанином не хобби, а достойная позиция по отношению к городу, в котором живешь. Никакого подвига тут нет. Я не рыбак, не охотник. Музыка! Ну, кино еще!

— Первая профессия — строителя — пригодилась вам в жизни?

— Да, конечно, стройка и ремонт в нашей семье не прекращаются никогда: в квартире, на даче, у кого-то из детей в квартире. Все заработанные шоу-бизнесом деньги идут на развитие строительного сектора.

— Давайте вспомним какую-нибудь вашу любимую байку из ранних рок-н-рольных времен «Чайфа».

— Очень много всех этих историй... Недавно летели в самолете с Андреем Макаревичем, вспоми-

нали, как после второго фестиваля Свердловского рок-клуба отправились с ним в Москву.

Андрей начал рассказывать про поездку в Америку, про разные страны мира, я ему — ну, блин, круто, у нас, конечно, никогда такого не будет. Он удивленно посмотрел на меня, да почему, говорит, и по миру поедете, и пластинки, и радио, все у вас будет. И в конце разговора подарил американские струны, я до сих пор это помню, настолько это был дорогой и редкий подарок, «La bella rock-n-roll»! Шуба с царского плеча просто! Мы же эти струны сварили и узлами завязывали, когда они рвались! И, знаете, Кит Ричардс писал в своей книжке, что они тоже так делали в начале 60-х. Я начал выбрасывать струны

только лет пять назад, а до этого, как блокадник не может выбросить крошку хлеба, так и я, они у меня лежали кучами, не знал, что с ними делать.

— Что нравится из сегодняшней отечественной музыки? Что скажете про модных Гречку и Монеточку? Честная молодежь или все-таки «сконструированная»?

— Я не очень понимаю такой ажиотаж. Это какой-то выбор, как в свое время был ты за «Битлз» или за «Роллинг Стоунз». Я спокойно отношусь к обеим артисткам, есть и есть. Нравятся людям — и хорошо. Слушал, но это не для меня. Обе они не для меня пишут и поют, никак их не оцениваю. Из последних мне ближе «Моя Мишель».





Новый глюкометр OneTouch Select Plus Flex®

Проще понять,
когда действовать*

- Цветовые подсказки
- Крупные цифры
- Память на 500 результатов

ONETOUCH
навстречу жизни с каждым
прикосновением®

Читайте полезную информацию
на сайте и регистрируйтесь
в Программе лояльности OneTouch®**

svami.onetouch.ru

8 800 200 83 53

ColourSure®
TECHNOLOGY



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама. Товар сертифицирован. Technology — Технология. *Грэд и соавт. Оценка влияния нового глюкометра с цветовой индикацией на принятие пациентами с СД 1 и 2 типа решений и роль математических способностей пациентов. JMIR Diabetes. 2017; 2(2):e24. В сравнении с результатом без цветовой индикации. Пациентам рекомендуется обсудить с лечащим врачом свои индивидуальные целевые уровни глюкозы. Пациентам рекомендуется обсудить с лечащим врачом свои индивидуальные целевые уровни глюкозы. **Срок действия Программы лояльности: 02.11.2015–31.05.2020. Информацию о подарках и правилах участия можно получить на сайте svami.onetouch.ru/loyalty или по телефону Горячей линии OneTouch® 8 800 200 83 53. Рег. уд. № 2018/6792 от 01.02.2018, Рег. уд. № 2017/6149 от 23.08.2017. © ООО «Джонсон & Джонсон», 2018. EMCO/SPX/0718/0107. ООО «Джонсон & Джонсон», 121614, г. Москва, ул. Крылатская, д. 17, корп. 2.

СОЗВЕЗДИЕ ПОДАРКОВ

МНОЖЕСТВО ИДЕЙ ДЛЯ НОВОГОДНИХ ПРЕЗЕНТОВ В «ПЛАНЕТЕ ЗДОРОВЬЯ»

Излет осени и первый месяц зимы отмечены для большинства людей приятными хлопотами — нужно достойно завершить год и весело встретить новый, не забыв порадовать любимых и близких хорошим подарком. «Планета Здоровья» традиционно приглашает за подарками: мы уверены, что лучшим выбором станет полезный презент из аптеки.

В XXI веке, скоростном, полном информационных нагрузок, очень важно сохранить и поддержать здоровье. Потому особую актуальность ныне приобретают подарки из аптеки. И не беда, если вы не ориентируетесь в огромном ассортименте медицинской техники и препаратов, — в «Планете Здоровья» существуют **ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ** (1) разнообразных номиналов. Купить такой сертификат — отличное решение для тех, кто загружен делами, а для получателя — возможность выбрать все, что по душе.



ДЛЯ МИЛЫХ ДАМ

Выбор подарка для женщины — это в каждом случае особый процесс. Мудрость первая: подарок должен быть желанным. Мудрость вторая: подарок должен быть оригинальным. Мудрость третья: подарок должен быть «настоящим»!

Выбирая дамский подарок в аптеке, стоит обратить внимание на ведущие бренды **ЛЕЧЕБНОЙ КОСМЕТИКИ**. Она сочетает лучшие разработки современной косметологии с самыми новыми фармацевтическими достижениями. Лечебная косметика способна эффективно решить конкретную дерматологическую проблему — от улучшения тона и структуры кожи, снижения ее чувствительности до борьбы с излишней сухостью, угревой сыпью. В составе лечебной косметики содержится минимальная доза консервантов, и совсем нет искусственных аро-

матизаторов, парфюмерных отдушек и прочих примесей.

Серия средств **LIBREDERM MEZOLUX** (2) — продукт сотрудничества ведущих косметических лабораторий Франции, Германии и Швейцарии. Это поистине научный прорыв в технологии омоложения кожи. Антивозрастной комплекс на основе редчайших микроводорослей побережья Бретани обеспечивает восстановление всех составляющих кожного покрова.

Прекрасным подарком для любой женщины, ценящей себя и свою красоту, станут два средст-

ва комплексного подхода к уходу за ресницами. Это **СЫВОРОТКА ДЛЯ РЕСНИЦ EYELASH BOOSTER** и **ТУШЬ MASCARA MED** (3). Современная комбинация активных веществ с гиалуроновой кислотой и пантенолом стимулирует естественный рост ресниц, делая их более длинными и сильными, — заметный результат уже после 30 дней! А тушь **MASCARA MED** не просто окрашивает ресницы, но и ухаживает за ними, улучшая их естественные качества, данные природой. Рекомендуем также присмотреться к средствам **BELWEDER** (4) — попробуйте гигиенические помады с биомиметическими пептидами и гиалуроновой кислотой, оттеночные бальзамы с солнечными фильтрами или нежные прозрачные бальзамы с ухаживающими растительными компонентами.

ШАМПУНЬ «ЛОШАДИНАЯ СИЛА» (HORSE FORCE) от LIBREDERM (5) уже завоевал популярность на российском рынке косметических средств и станет отличным подарком на Новый год. Нежная очищающая формула шампуня создана на основе моющих веществ, полученных из овсяного зерна, с высокой концентрацией кератина. Кератин обволакивает волосы и, проникая вглубь, восстанавливает различные повреждения структуры волоса — заполняет поврежденные участки и воссоздает натуральный слой, достраивая волос до его первоначального состояния.

Любая женщина будет рада получить в подарок «эликсир вечной молодости кожи» — **КОМПЛЕКС С ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ**. Она помогает сохранить оптимальный уровень увлажнения кожи, замедлить процессы старения и формиро-

вания морщин, улучшает тургор кожи, обеспечивает отличное увлажнение и длительное смягчение кожи. **ТАБЛЕТКИ SOLGAR «ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА 120 мг»** (6*) рекомендуются в качестве добавки к пище — как дополнительный источник гиалуроновой кислоты, а также витамина С и хондроитинсульфата. Еще одна марка, **ЭВАЛАР** (7*), предлагает это средство в форме капсул швейцарского производства — 150 мг сочетания двух видов (низко- и высокомолекулярной) гиалуроновых кислот в одной капсуле, что способствует глубокому увлажнению кожи, улучшению ее тонуса и упругости.

Отличным комплиментом будет похвала красивым ножкам дамы. Поддержать красоту ног и здоровье вен, снять тяжесть, усталость и отек ног поможет натуральный гель **ВЕНОЛЮКС** (8). Он имеет комбинированный состав растительных экстрактов и оказывает комплексное действие: укрепляет сосуды, уменьшает воспаление, улучшает кровообращение и охлаждает. Гель легкой текстуры быстро впитывается и не оставляет следов на одежде, не содержит искусственных красителей и ароматизаторов.

КОМПЛЕКС VITAMINS WOMEN (9*), удобно расфасованный в саше-пакетики, улучшит состояние волос, кожи и ногтей и может применяться как дополнительный источник витаминов А, С, Е и группы В (В₁, В₂, В₅, В₆, В₉, РР). Также в составе комплекса — серосодержащая аминокислота цистин, одно из самых важных химических соединений, препятствующих процессам старения организма, а L-метионин вместе с цистином необходимы для роста волос и ногтей.



ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Хотите порадовать семью в целом? «Планета Здоровья» советует обратить внимание на медицинскую технику, ортопедические товары для сна, витамины и средства ухода.

В качестве полезного инновационного подарка для всей семьи стоит обратить внимание на семейство **КОМПРЕССОРНЫХ НЕБУЛАЙЗЕРОВ B.WELL PRO**, в частности, на **МОДЕЛИ 110 (10**)** и **115 (11**)**. Размер распыляемых частиц $\approx 3,16$ мкм позволяет лекарству глубоко проникнуть в нужный отдел легких, а высокая скорость распыления 0,4 мл/мин сокращает время процедуры. В комплект **PRO-110** входят не только мундштук и маски для детей и взрослых, но и насадка для носа, которая позволяет использовать небулайзер при насморке. Модель **B.WELL PRO-115** особенно понравится детям: дизайн в виде игрушки сделает ингаляцию веселой игрой. Это самый популярный небулайзер в форме игрушки — его уже выбрали миллионы семей! Хорошим выбором из медтехники будет также прибор **АЛМАГ-01 (12**)**, чье действие основано на магнитных импульсах, проникающих в организм на 6–8 см. Он поможет снять самые разнообразные болевые ощущения в суставах и целый ряд проблем, связанных с пищеварительной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системами.

Защита для всей семьи от простуды, гриппа и респираторных инфекций — российский препарат **ГАЛАВИТ (13*)**, который активизирует иммунный ответ как против вирусов, так и против бактерий, сокращает длительность инфекций. «Галавит» повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, способствует более быстрому

выведению возбудителя из организма, а также оказывает противовоспалительный и антиоксидантный эффект. Лечение «Галавитом» можно начать на любой стадии заболевания. Скажем «нет» простудам, нарушающим новогодние планы!

Зимой люди гораздо чаще сталкиваются с сухостью кожи. Чтобы решить эту проблему, стоит обратить внимание на линию косметических средств от известного бренда **БЕПАНТЕН®** немецкого производителя **БАЙЕР. БЕПАНТЕН® DERMA (14)** — это косметические средства на основе провитамина B₅ для естественного восстановления сухой и очень сухой кожи на разных участках тела. Инновационная технология Nanosorb® обеспечивает быструю транспортировку активных веществ в глубокие слои кожи, а физиологические липиды препятствуют избыточной потере влаги.

Исследования показывают, что получаемых с пищей полезных веществ организму не хватает, — этот недостаток нужно восполнять с помощью витаминов. Предпочтение следует отдавать комплексам, содержащим не только витамины, но и микроэлементы, благотворно влияющие на кроветворение и образование иммунных клеток. Для всей семьи подойдет линейка **VERRUM VIT** — максимально сбалансированные сочетания эффективных витаминов и соединений для самых разных возрастов: комплекс **«ДЛЯ ЖЕНЩИН. ОТ А ДО Zn» (15*)**, **«ДЛЯ МУЖЧИН»***, для детей



* БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.
** ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ и **ОТ 7 ДО 14 ЛЕТ** (16*), комплексы «45+»* и «**ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В**»*. Если приобрести все варианты — можно гарантированно защитить семью от авитаминоза. Также для всей семьи подойдет **СИЛВАСАН** (17*) — умный комплекс сочетания витаминов, минералов, незаменимых аминокислот и Омега-3. Он повысит работоспособность, улучшит память и внимание, состояние кожи, волос и ногтей, поддержит иммунитет, придаст выносливость и энергию.

Полезными функциональными подарками к Новому году также могут стать **ИРРИГАТОРЫ B.WELL И ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ** (18). Ирригатор B.WELL WI-911 создает мощную струю жидкости, находящейся под высоким давлением, обеспечивая вымывание налета с поверхности зубов и остатков пищи из межзубных промежутков, карманов десен, ортодонтических конструкций и участков их стыка с зубами. Дополнение к ирригатору — **ЭЛЕКТРОЩЕТКА**. Удаление налета происходит за счет частой вибрации щетинок, движения могут быть возвратно-вращательные и вибрирующие. Такие щетки сокращают время гигиены зубов практически в 2 раза, обеспечивая эффективную гигиену ротовой полости.

Еще один вариант новогоднего подарка из аптеки — **ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ МАТРАСЫ И ПОДУШКИ** (19**). Человек проводит во сне треть жизни, поэтому от качества сна зависят наше здоровье и настроение. Сон на ортопедических матрасах и подушках эффективно снимает чувство усталости, расслабляет мышцы спины и шеи, улучшает кровообращение опорно-двигательного аппарата.

Семейство продуктов ухода за волосами, кожей головы и телом **NOVA HERB** (20) — соче-

тание современных технологии и силы природных компонентов. Линейка включает в себя шампуни с облепихой, ромашкой и репейником, гель для душа с золотым корнем и бальзам для волос с крапивой. Продукты **NOVA HERB** подходят для ежедневного использования и не содержат ненатуральных веществ.

Поддержать здоровье волос и сделать их еще красивее поможет **ШАМПУНЬ ALERANA БИО КЕРАТИН ВОССТАНОВЛЕНИЕ** (21). Его активные действующие компоненты — натуральный стимулятор роста волос просарил и биомиметический кератин. Биокератин, будучи аналогом природного кератина человеческого волоса, обеспечивает его направленное восстановление.

КРЕМ-ИНТЕНСИВ ЛА-КРИ (22) для сухой и чувствительной кожи станет незаменимым помощником в холодное время года. Входящие в состав масла жожоба, ши и зародышей пшеницы насыщают кожу ценными липидами, оказывают увлажняющее действие, повышают эластичность и упругость кожи. Подходит для длительного применения детям с рождения и взрослым — то есть это отличный подарок для всей семьи!

Возможно, одним из наиболее удачных подарков для всей семьи станет продукция **COSFO**. Натуральные средства английского бренда **COSFO** разработаны специально для ежедневного бережного ухода, составы содержат не менее 95 % натуральных ингредиентов. Линия представлена **ПРОДУКТАМИ ОТ №0 ДО №9** (23) — это крем, шампуни, молочко для тела, кондиционеры и гели для душа, каждый из которых имеет свой оригинальный состав. Средства разработаны для всех типов кожи, а легкие ароматы подойдут и женщинам, и мужчинам.



ДЛЯ МОЛОДЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Семье, где недавно родился малыш, будет приятно получить подарки, полезные малышу и облегчающие уход за ним.

Таким подарком может стать **ДЕТСКИЙ ИНГАЛЯТОР**. Эти приборы обычно имеют забавный вид, что облегчает процесс лечения, превращая его в игру. Корпус устройства «**ПИНГВИН**» (24**) выполнен в форме симпатичной птицы с красной бабочкой — малыши охотнее надевают маску, предложенную милым улыбающимся пингвином. А ингалятор «**ПАРОВОЗИК**» (модель **B.WELL PRO 115**) (25**) выполнен в виде игрушки и делает процесс ингаляции веселой игрой.

ИНФРАКРАСНЫЙ ТЕРМОМЕТР B.WELL WF-1000 (26**) — незаменимый прибор для семьи, где есть маленькие дети. С этим градусником узнать температуру можно быстро, просто и в любой ситуации, даже во время сна ребенка — B.Well WF-1000 позволяет получить в одно касание точные данные о температуре. Его также можно использовать для измерения температуры воздуха в комнате и воды в ванной.

Также обратите внимание на **БЕПАНТЕН ОТ BAYER** (27**) — бренд, известный уже более 70 лет; основным действующим компонентом в его состав-

ве является Провитамин В₅. Он проникает в глубокие слои кожи и стимулирует естественный процесс регенерации, способствуя ее естественному заживлению. Важно отметить, что все средства Бепантен не содержат в своем составе консервантов, красителей, стабилизаторов и ароматизаторов.

Основу бренда составляют лекарственные безрецептурные препараты: Бепантен® мазь для лечения опрелостей у детей и трещин сосков у кормящих мам, Бепантен® крем для лечения сухости кожи, Бепантен® Плюс для заживления ран, ссадин и царапин.

Хорошим подарком для молодых мам будет специальный **ВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС ЭЛЕВИТ® КОРМЛЕНИЕ** (28*). Формула комплекса содержит важнейшие витамины и минералы, включая Омега-3, йод и витамин А. Помогая обогащать материнское молоко необходимыми микронутриентами, Элевит® Кормление продолжает поддерживать ребенка после рождения, способствуя здоровому развитию головного мозга и зрения малыша.



ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

«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.

Выбирая в аптеке подарок для любителей здорового образа жизни, стоит присмотреться к таким простым и функционально полезным вещам, как **ШАГОМЕРЫ И ВЕСЫ**. Не каждый может выкроить свободное время на посещение тренажерного зала или бассейна, а также позволить себе лишние траты на спортивную одежду и снаряжение. **ШАГОМЕРЫ** (29**) же позволяют не просто ходить, а ходить с пользой, отследить и проанализировать факторы, влияющие на общее состояние организма, похудеть, укрепить сердечную мышцу. **НАПОЛЬНЫЕ ВЕСЫ** (30**) обрадуют любого поклонника диет, беременных женщин и завсегдатаев спортивных залов. Выбрать можно электронный или механический вариант. Механика популярна благодаря своей надежности, а электронные весы покажут предельно точный вес. Дорогие модели могут рассчитывать индекс массы тела и рекомендовать диету с определенным количеством калорий.

Витамины премиум-класса **SOLGAR** — еще один беспроигрышный вариант подарка любителям ЗОЖ. Таблетки и сиропы **SOLGAR С L-CАРНИТИНОМ И ПАНТОТЕНОВОЙ КИСЛОТОЙ** (31*) позволяют повысить работоспособность, физическую выносливость, ускорить процесс восстановления после тренировок, способствуют снижению избыточного веса при физических нагрузках.

А **КОМПЛЕКС SOLGAR MULTI-I** (32*) представляет собой сочетание необходимых человеку витаминов и минералов натурального происхождения в легко усваиваемой форме. Также рекомендуем обратить внимание на **КАПСУЛЫ С АЛЬФА-ЛИПОВОЙ КИСЛОТОЙ NATURES BOUNTY** (33*). Эта кислота — универсальный антиоксидант и детоксикант. Кроме того, она способна связывать и инактивировать тяжелые металлы и токсические вещества, поэтому рекомендуется тем, кто подвержен неблагоприятному воздействию окружающей среды.

Отличный подарок-новинка, который поможет достичь здоровой белизны зубов, — **ЗУБНАЯ ПАСТА PRESIDENT PROFI RENOME** (34) с усиленной формулой для восстановления эмали. Система контролируемой абразивности (RDA) — неоспоримое преимущество зубных паст PRESIDENT. Абразивные частицы — сферолиты SYLOBLANC® — безопасно и эффективно удаляют налет, очищают и полируют зубную эмаль. Еще один полезный подарок для ухода за зубами и деснами — профессиональный **ИРРИГАТОР ПОЛОСТИ РТА B.WELL WI-911** (35**). Легкий и компактный прибор имеет простое управление двумя кнопками, 3 режима работы и может работать без подзарядки до 70 минут. Беспроводная конструкция не только удобна, но и безопасна.



ДЛЯ МАЛЫШЕЙ И ТИНЕЙДЖЕРОВ

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!

Веселые зверята, красующиеся на упаковках **ДЕТСКОЙ АНГЛИЙСКОЙ КОСМЕТИКИ GORKI** (36), непременно заинтересуют малышей. А родители будут довольны, что дети пользуются высококачественными шампунями и гелями. Формулы средств линии GORKI основаны на целебном действии овсяного экстракта, алоэ вера, масел ши и подсолнечника. Продукты представлены не только средствами ежедневного ухода (шампунь, гель-пена для ванны, кондиционер, крем для лица и тела), но и специальными — среди них крем под подгузник с цинком, снижающий воспаление, защитный бальзам для профилактики раздражений.

Электрические зубные щетки — отличный подарок! Дети хотят получать удовольствие от чист-

ки зубов, а благодаря ярким цветам и дизайну с любимыми героями Диснея **ЩЕТКА ORAL-B MICKEY KIDS (D10K)** (37**) превращает чистку в веселое занятие. Кроме того, такие щетки синхронизированы с приложением для iOS и Android «Magic Timer», что увлечет детей еще больше. Напомним, что щетки Oral-B с возвратно-вращательной технологией и пульсацией не только удаляют до 100% больше зубного налета по сравнению с мануальными зубными щетками, но и улучшают состояние десен.

Вкусные витамины в виде **ЖЕВАТЕЛЬНЫХ КОНФЕТ KUNG-FU PANDA** (38*) с персонажами из одноименного мультфильма обязательно порадуют детей. KUNG-FU PANDA — это шесть продуктов с разными приятными вкусами (ка-



38



* БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.
** ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

рамель, черника, облепиха, молоко) для поддержания наиболее важных направлений развития ребенка.

МАРМЕЛАД VITALAND (39*), произведенный на основе натуральных соков (апельсиновый, яблочный, вишневый, смородиновый), без искусственных красителей и ароматизаторов — еще один вид вкусных витаминов. Vitaland Vision — для здоровья глаз, Vitaland Immuno — для поддержания иммунитета, Vitaland Calcium — для крепких костей и здоровья зубов, Vitaland Vitamin C — антиоксидант для защиты организма, Vitaland Vitamins & Minerals — для повышения концентрации внимания и памяти у детей.

Для чувствительной детской кожи хорошим подарком станут средства линии ежедневного

специального ухода **СЕТАФИЛ®**. Эта марка разработана врачами-дерматологами и гарантирует максимально деликатный уход. **СЕТАФИЛ DERMACONTROL (40)** создан для сопровождения терапии акне и восстановления поврежденного кожного барьера. **СЕТАФИЛ RESTORADERM** — гамма ухода за атопичной, сухой и очень сухой кожей, запускающая механизмы естественного увлажнения кожи.

Жирный блеск, расширенные поры, черные и белые точки, покраснения — все это признаки жирной кожи. Особый уход, воздействующий на все звенья появления несовершенств, обеспечит **LIBREDERM СЕРАЦИН (41)**. Благодаря сочетанию серы и цинка продукты гаммы нормализуют выработку кожного сала и сужают поры, решая проблемы подростковой кожи.



40



41



39



ДЛЯ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК

Важный критерий выбора подарка для людей преклонного возраста — функциональность и практичность.

Среди медтехники для пожилых людей будет хорошим подарком **АВТОМАТИЧЕСКИЙ ТОНОМЕТР B.WELL PRO-35** (42**). Надежный и простой в обиходе, точный и быстрый, он позволит регулярно контролировать давление благодаря памяти на 30 измерений и встроенному индикатору аритмии. Также пригодится простой в использовании, функциональный **ГЛЮКОМЕТР АККУ-ЧЕК АКТИВ** (43**) с памятью на 500 измерений и расчетом средних значений, полученных до и после еды за 7, 14, 30 и 90 дней.

Полезные **БАЛЬЗАМЫ НА ОСНОВЕ ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ** (44*) тоже могут стать желанным подарком. Насыщенные множеством ценнейших натуральных ингредиентов, бальзамы оказывают стимулирующее и тонизирующее воздействие при физическом и умственном переутомлении, недомогании и слабости.

«Планета Здоровья» рекомендует четыре бальзама: «Иммунофит+» повышает защитные силы организма, «Релаксофит+» снизит нервную возбудимость, «Кардиофит+» поможет нормализовать

работу сердечно-сосудистой системы и снизит артериальное давление, а «Хондрофит+» уменьшит болезненность суставов, улучшив кровоснабжение суставного хряща.

Важным подспорьем в борьбе с болезнями суставов для пожилых людей станет **АРТЕЛАР** (45*) — если комплексно использовать таблетки и гель, можно добиться хороших результатов в улучшении подвижности суставов. «Артелар» способствует восстановлению хрящевых поверхностей суставов, снимает напряжение суставов при упражнениях и физической активности, предотвращает процессы разрушения хряща.

Для лечения и профилактики заболеваний вен и суставов также рекомендуем **БАЛЬЗАМЫ И ГЕЛИ «ЛОШАДИНАЯ СИЛА»** (46). Бальзам для суставов создан на основе натуральных ингредиентов и эффективен при болях в спине, мышцах, связках и суставах, при радикулитах, может использоваться для профилактики мышечного перенапряжения после физических на-



грузок. Обладает выраженным обезболивающим действием при болевых симптомах заболеваний и травмах опорно-двигательного аппарата. Тонизирующий гель для вен рекомендуется к использованию при повышенных нагрузках на нижние конечности, при интенсивных занятиях спортом, при постоянном или долгом хождении на каблуках, при усилении сосудистого рисунка. Служит вспомогательным средством в комплексном лечении варикоза.

ОМЕГА-3 — незаменимые жирные кислоты, не синтезирующиеся в организме человека, их поступление с обычным рационом питания, как правило, недостаточно, а их важность в укреплении сердечной мышцы трудно переоценить. Помогите своим близким поддержать здоровье сердца — подарите им **КОМПЛЕКС ОЛЕВИГАМ ПЛЮС 60 %** (47*). Сбалансированный состав комплекса улучшает функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и атеросклероза, а также поддерживает в норме уровень холестерина.

Еще одним полезным для сердца подарком станет комплекс **КОЭНЗИМ КАРДИО** (48*)

в капсулах. Компоненты комплекса способствуют поддержанию тонуса сердечной мышцы и замедлению процессов ее старения. Уникальность комплекса состоит в том, что его компоненты в совокупности потенцируют друг друга, благодаря чему препарат оказывает усиленное действие.

Капсулы **ДОППЕЛЬГЕРЦ V.I.P. КАРДИО** (49*) также помогут поддержать жизненно важную активность сердца. Комплекс оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, способствует снижению риска развития сердечных заболеваний и атеросклероза. Его компоненты обладают антиоксидантным, гиполипидемическим, мембраностабилизирующим действием, снижают уровень общего холестерина и триглицеридов.

Отличным подарком для любимых бабушек и дедушек станут также **МАССАЖЕРЫ** (50**). Они помогают снять ежедневную нагрузку с позвоночника, устранить мышечные спазмы, улучшают микроциркуляцию в тканях, уменьшают застойные явления, восстанавливают двигательную способность, производя сразу два эффекта: лечебный и профилактический.



АЮРВЕДА — ВОЗРОЖДЕННОЕ ЗНАНИЕ ДРЕВНИХ

Что такое Аюрведа и в чем ее секреты? Как стоит понимать это учение? «Планета Здоровья» беседует с Александром Кудряшовым, бакалавром аюрведической медицины и хирургии, выпускником Гуджаратского Аюрведического Университета.



Александр КУДРЯШОВ,
бакалавр аюрведической медицины
и хирургии

— Что такое Аюрведа?

— Аюрведа переводится с санскрита как «наука о долгой жизни». Это одна из древнейших медицинских систем, которую практикуют по сей день. Сама себя она определяет как «наука о полезном и вредном». Здоровому человеку Аюрведа помогает определить, какая именно пища будет для него полезной, какой образ жизни опти-

мальным, какие средства ухода — подходящими. Если это больной человек — те же рекомендации даются с учетом его болезни.

— Где возникла Аюрведа и насколько она применима за пределами своей родины?

— Родина Аюрведы — север Индии, заснеженные Гималаи. Суровый климат очень похож на наш, российский. Там же, в Гималаях, добывают многие лекарственные растения. Так что в отношении климата эта система медицины вполне нам близка. С другой стороны, Аюрведа — это знания о лекарственных растениях. Как привезенные мандарины и ананасы для нас полезны, также полезными будут и другие ценные растения. Например, фитопрепарат от кашля «Доктор Мом» как раз создан на основе аюрведических лекарственных трав. А набирающие сегодня популярность гидролаты, например, розовая вода — традиционное аюрведическое противовозрастное средство для ухода за кожей лица.

— В чем особенность аюрведического подхода?

— В этой системе огромное значение придается предотвращению болезни, т. е. здоровому образу жизни. А причиной всех болезней считается небрежное отношение к своему здоровью. Например, мы знаем, что поздний отход ко сну и короткий сон плохо на нас сказываются. Но мы не предпринимаем попыток это предотвратить. Согласно Аюрведе, это когда-то приведет к болезни. То есть здоровый образ жизни занимает центральное место в Аюрведе. В текстах даже есть такой афоризм: «Кому из тех, кто ведет здоровый образ жизни, понадобятся лекарства, и кому из тех, кто им пренебрегает, они помогут?»

— С чем, по-вашему, связано сегодняшнее возрождение интереса к натуральным средствам?

— Интерес к натуральным средствам — это тренд. И здесь, по-моему, дело не только в моде, но и в эффективности. Когда-то травы и другие дары природы были единственным доступным человеку сырьем для лекарств и косметики. У Аюрведы и у прочих натуропатических систем накопился богатый позитивный опыт их исполь-

зования. Привлекательность для людей самой идеи использования натуральных оздоровительных и косметических средств плюс их эффективность быстро сделали такие средства популярными, и они снова стали востребованы в виде БАДов и экокосметики, причем уже в расширенной географии — теперь это яркий общемировой тренд с огромным числом последователей.



— *Использует ли Аюрведа современные научные знания?*

— Да, сегодня мы наблюдаем интересный симбиоз современной науки и традиционных аюрведических знаний. Например, немецкая компания Аушова для разработки своих БАДов приглашала как восточных ученых, так и европейских фитофармацевтов. В результате тысячелетние аюрведические формулы были усилены витаминами и минералами.

Другой пример — немецкая компания Khadi Naturprodukte. Она производит свои средства ухода по традиционным аюрведическим формулам, но для придания им привычной для нас формы и увеличения сроков хранения использует дополнительные ингредиенты, специально разработанные для экокосметики: для стабилизации продукта используются эфирные масла цитрусовых, в качестве консервантов — витамин Е, а в качестве ПАВов — омыленные масла. В результате сегодня мы имеем продукт с проверенной веками эффективностью, но в привычной, современной форме, причем без химической нагрузки.

Такие уникальные преимущества косметики, выполненной с соблюдением экостандартов, сделали ее мировым трендом и дали вторую жизнь Аюрведе и натуропатии.

Любопытно, что в Европе основная масса таких средств реализуется не через магазины косметики, а через аптеки — места, где мы привыкли покупать средства для здоровья.

— *Что Аюрведа рекомендует для сохранения здоровья в осенне-зимний сезон?*

— Важно сохранять тепло: одеваться по погоде, регулярно париться в бане. Рекомендуются пища сладкого и острого вкуса, а в особо пасмурные дни — соленого и кислого. Будут полезны все сезонные про-



дукты, через них сама природа дает нам все необходимое. Из БАДов — препараты с амлой (*Phyllanthus emblica*) и имбирем — БАДы «Трипхала», «Кардиум» и джемы «Чаванпраш» и «Honitus». Последний — это самое распространенное аюрведическое средство от простуд, применяемое в Индии и соседних странах.

Также для защиты своего здоровья Аюрведа предлагает правила жизни на круглый год: практиковать правильное питание и вести здоровый образ жизни, действовать после того, как подумаешь, быть щедрым, культивировать уравновешенность, уметь прощать и во всем придерживаться золотой середины.

АДРЕСА АПТЕК «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»* С АЮРВЕДИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИЕЙ

Москва

- Новокузнецкая, 1
- Осенний бульвар, 16

Пермь

- Комсомольский пр., 47
- Комсомольский пр., 65

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

**СКОРАЯ ПОМОЩЬ
ДЛЯ УСТАВШИХ НОГ!**



www.силванолс.рф

НОВЫЙ РАСТИТЕЛЬНЫЙ ГЕЛЬ

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

КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО

ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ ЭССЕНЦИАЛЕ® ФОРТЕ Н ЛЕЧЕНИЕ СТАЛО ДОСТУПНЕЕ*

ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ
ЭССЕНЦИАЛЕ® ФОРТЕ Н
ЛЕЧЕНИЕ СТАЛО
ДОСТУПНЕЕ

СКИДКА
ДО 20%



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

-10%

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

-15%

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

-20%

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

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



УТРОМ ОМЕЗ! ВСЬ ДЕНЬ БЕЗ ИЗЖОГИ!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИБУКЛИН®

ПРОТИВ ЖАРА И БОЛИ БЫСТРО И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНО!



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

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

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

ИСТОРИЯ ВОЗ — ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

World Health Organization, WHO (по-русски — ВОЗ) — одно из специальных учреждений при Организации Объединенных Наций, состоящее из 194 государств-членов, основная функция которого лежит в решении международных проблем здоровья населения нашей планеты. В 2018 г. ВОЗ отметила 70 лет со дня создания. На сегодня более 7000 человек являются сотрудниками 150 страновых бюро, 6 региональных бюро и штаб-квартиры ВОЗ в Женеве.

Истоки образования Всемирной организации здравоохранения лежат в стремлении человечества сообща бороться с опасными эпидемиями, несущими угрозу всем жителям нашей планеты. ВОЗ неустанно напоминает: в XXI в. охрана здоровья является общей обязанностью, которая включает обеспечение справедливого доступа к основным видам медико-санитарной помощи и общую защиту от транснациональных угроз.

Первой институцией, занимавшейся сотрудничеством между государствами в области здоровья, был Высший совет здравоохранения, образованный в 1839 г. в Константинополе. Одной из главных его задач был контроль над иностранными судами в турецких портах и мероприятия по предупреждению распространения чумы и холеры. Такие советы были созданы также в Марокко (1840) и Египте (1846). А в 1851 г. в Париже прошла I Международная санитарная конференция, в которой участвовали 12 государств, в том числе и Россия. Итогом рабо-

ты этого форума предполагалось принятие Международной санитарной конвенции, которая определила порядок морского карантинна в Средиземном море.

В начале XX в. были основаны еще две межправительственные организации здравоохранения: в 1902-м — Панамериканское санитарное бюро (Вашингтон, США), в 1907-м — Общественное бюро гигиены в Европе (Париж, Франция). Главной их функцией было распространение информации об общих вопросах медицины и, особенно, об инфекционных заболеваниях.

После Первой мировой войны начала функционировать Международная организация здравоохранения Лиги наций (Женева, Швейцария), а по окончании Второй мировой войны в Нью-Йорке в соответствии с решением Международной конференции по здравоохранению было решено создать ВОЗ (июль 1946). Устав ВОЗ был ратифицирован 7 апреля 1948 г., с тех пор этот день отмечается как Всемирный день здоровья.

В качестве главной цели организации устав ВОЗ провозгласил служение гуманной идее — «достижению всеми народами возможно высшего уровня здоровья». Одно из самых главных и важных мест в уставе организации занимает определение здоровья и его места среди безусловных прав человека.

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней или физических дефектов. Обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав всякого человека без различия расы, религии, политических убеждений, экономического или социального положения. Здоровье всех народов является основным фактором в достижении мира и безопасности и зависит от самого полного сотрудничества отдельных лиц и государств. Правительства несут ответственность за здоровье своих народов, и эта ответственность требует принятия соответствующих мероприятий со-

циального характера и в области здравоохранения».

С самого начала своего существования ВОЗ привлекала ведущих экспертов в области здравоохранения для разработки международных эталонных материалов и рекомендаций в целях улучшения здоровья людей в мире. Это, например, Международная классификация болезней, позволяющая всем странам использовать общие стандарты для регистрации болезней и определения тенденций в области здравоохранения; Перечень основных лекарственных средств ВОЗ — руководство для стран в отношении основных лекарственных средств, необходимых для национальных систем здравоохранения.

Усилия ВОЗ привели к разработке глобальных стандартов в области качества воздуха и воды, крайне важных в тех частях мира, где загрязнение представляет возрастающую угрозу для нашего здоровья; безопасных и эффективных вакцин и лекарственных средств



благодаря ее преквалификационной программе; графиков роста и веса детей, которыми могут руководствоваться специалисты здравоохранения и родители, помогающие детям раннего возраста расти здоровыми и сильными. Были также разработаны руководящие принципы и рекомендации в отношении профилактики и ле-

чения различных нарушений здоровья — от астмы и гепатита до недостаточности питания и болезни, вызванной вирусом Зика.

ВОЗ ЕСТЬ ЧЕМ ГОРДИТЬСЯ

С 1950 г. ожидаемая продолжительность жизни в глобальных масштабах возросла на 25 лет. Число детей, умерших в возрасте до

ВАЖНЫЕ ДАТЫ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

- 1948 год: ВОЗ взяла на себя ответственность за «Международную классификацию болезней» (МКБ).
- 1952–1964 годы: ВОЗ осуществляла «Глобальную программу ликвидации тропической гранулемы».
- 1974 год: ВОЗ в течение 30 лет вела «Программу ликвидации онхоцеркоза».
- 1974 год: Всемирная ассамблея здравоохранения принимает резолюцию о разработке «Расширенной программы иммунизации для обеспечения доступа к основным вакцинам для детей».
- 1975 год: Всемирная ассамблея здравоохранения приняла концепции «Основные лекарственные средства» и «Национальная политика в области лекарственных средств». Через два года начали появляться «Перечни основных лекарственных средств».
- 1967–1979 годы: 12 лет ВОЗ полностью координировала кампанию по искоренению оспы. Полное искоренение оспы во всем мире — самое серьезное достижение ВОЗ.
- 1978 год: Международная конференция по первичной медико-санитарной помощи определяет историческую цель «Здоровье для всех».
- 1988 год: начало реализации «Глобальной инициативы по ликвидации полиомиелита».
- 2003 год: принимается «Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака».
- 2004 год: принимается «Глобальная стратегия в области рациона и режима питания, физической активности и здоровья».
- 2005 год: Всемирная ассамблея здравоохранения пересматривает «Международные медико-санитарные правила»

пяти лет, в 2016-м было на 6 миллионов меньше, чем в 1990 г. Побеждена оспа, и близится к завершению ликвидация полиомиелита. Многие страны успешно ликвидировали корь, малярию и такие изнурительные тропические болезни, как дракункулез (болезнь ришты) и лимфатический филяриоз (слоновость), а также передачу ВИЧ и сифилиса от матери ребенку.

Благодаря новым решительным рекомендациям ВОЗ в отношении более раннего и более простого лечения и усилиям по обеспечению доступа к более дешевым препаратам-дженерикам 21 миллион человек смогли получить необходимое для спасения жизни лечение в связи с ВИЧ. Бедственная ситуация, в которой находятся более 300 миллионов человек, страдающих от инфекции хронического

гепатита В и С, наконец-то привлекла глобальное внимание. Инновационные партнерства стали выпускать эффективные вакцины против менингита и Эболы, а также первую в мире вакцину против малярии.

СОВРЕМЕННАЯ МИССИЯ

Миссия ВОЗ, как сформулировано в ее новой Общей программе работы, заключается в «укреплении здоровья, поддержании безопасности в мире и охвате услугами уязвимых групп населения». В программе выдвигаются новые амбициозные цели, которые должны быть достигнуты к 2023 г., а именно: обеспечить охват услугами здравоохранения дополнительно 1 миллиарда человек; обеспечить более эффективную защиту при чрезвычайных ситуациях в области здравоохранения допол-

нительно 1 миллиарда человек; обеспечить повышение уровня здоровья и благополучия дополнительно 1 миллиарда человек.

Для достижения этих целей необходима непоколебимая политическая и финансовая приверженность государств-членов и доноров и непрерывное расширенное сотрудничество с коллегами из научных институтов, партнерами на местах и другими учреждениями системы ООН. Успеху будет способствовать беспрецедентно твердая общая решимость построить мир, в котором все и везде будут иметь доступ к качественным и приемлемым по стоимости услугам здравоохранения.

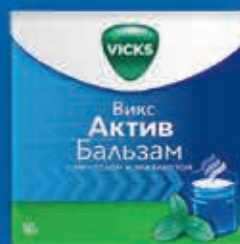
Сегодня, как и 70 лет назад, когда была учреждена организация, обеспечение здоровья для всех остается основополагающим принципом ВОЗ.

Штаб-квартира ВОЗ в Женеве





**БРЕНД №1
ПО ПРОДАЖАМ
СРЕДСТВ ОТ КАШЛЯ
И ПРОСТУДЫ***



* Глобальная база безрецептурных препаратов Николаса Холла, DB6 2017, продажи за 2017 год в млн долларов США по отпускным ценам производителей. По данным Euromonitor International Ltd. на основе продаж в розничных ценах за 2017 год средств от кашля, деконгестантов, растворов для полоскания горла, комбинированных и педиатрических противопростудных препаратов. За дополнительной информацией обращаться: ООО «Проктер энд Гэмбл Дистрибьюторская Компания», Россия, 125171, Москва, Ленинградское шоссе, 16А, стр.2. Телефон горячей линии Службы потребителей: 8 800 200 20 20; <https://pgcontactus.ru>

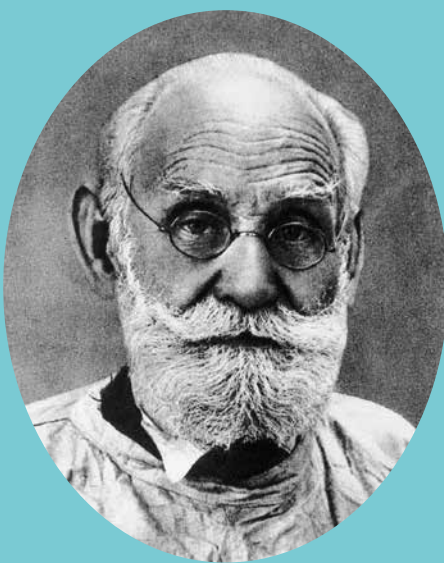
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ВЕЛИКИЙ РУССКИЙ ФИЗИОЛОГ ИВАН ПАВЛОВ

Вклад Ивана Петровича Павлова в мировую медицину трудно переоценить. Тысячи врачей разных специальностей — терапевты, невропатологи, хирурги, педиатры, акушеры, психиатры — находили и находят в его учении ключ к своей практической деятельности. Павлов не только создал современный взгляд на физиологию пищеварения, но и впервые сформулировал принципы физиологии высшей нервной деятельности, открыв целое направление научной медицинской мысли.

Ивану Павлову была уготована стезя священника. После окончания рязанского духовного училища он там же, в Рязани, поступил в семинарию. Но, будучи уже на последнем курсе, прочел книгу о рефлексах головного мозга, полностью перевернувшую его сознание и мировоззрение. Автором книги был Иван Михайлович Сеченов. Вопрос будущего был решен.

В 1870 г. Павлов поступил на юридический факультет Петербургского университета (семинаристы были ограничены в выборе университетских специальностей), но через 17 дней после поступления перешел на естественное отделение физико-математического факультета, специализировался по физиологии животных. Одним из преподавателей Павлова был Дмитрий Менделеев, который за год до этого опубликовал свою периодическую таблицу. Любимым же учителем был Илья Цин, одна из самых противоречивых личностей своего времени. Павлов писал о нем: «Мы были прямо поражены его мастерски простым изложением самых сложных физиологических вопросов и его поистине



**РУССКИЙ ФИЗИОЛОГ
И. П. ПАВЛОВ
(1849–1936)**

артистической способностью ставить опыты. Такой учитель не забывается всю жизнь».

Первое научное исследование Павлова — изучение секреторной иннервации поджелудочной железы, за него он и его соавтор М. Афанасьев были награждены золотой медалью университета. В 1875 г.

Павлов поступает на 3-й курс Медико-хирургической академии (ныне Военно-медицинская академия), одновременно (1876—1878) работает в физиологической лаборатории К. Н. Устимовича. По окончании академии в 1879 г. Иван Петрович был оставлен заведующим физиологической лабораторией при клинике С. П. Боткина. В 1881 г. Павлов женился на Серафиме Васильевне Карчевской — выпускнице Высших женских педагогических курсов. Вместе они вырастили четверых детей.

Основные направления научной деятельности Павлова — исследование физиологии кровообращения, пищеварения и высшей нервной деятельности. Ученый разработал методы хирургических операций по созданию «изолированного желудочка» и наложению фистул на пищеварительные железы, применил новый для своего времени подход — «хронический эксперимент», позволяющий проводить наблюдения на практически здоровых животных в условиях, максимально приближенных к естественным. Этот метод позволял сводить к минимуму иска-

жающее влияние «острых» экспериментов, требующих серьезного хирургического вмешательства, разъединения частей организма и наркотизации животного.

По мере получения новых данных о функционировании внешних отделов головного мозга формировалась новая научная дисциплина — наука о высшей нервной деятельности, и Павлов вплотную занялся этим направлением. В его основе лежало представление о разделении рефлексов (психических факторов) на условные и безусловные. Павлов и его сотрудники открыли законы образования и угасания условных рефлексов, доказали, что условно-рефлекторная деятельность осуществляется при участии коры больших полушарий головного мозга. Широкую известность Павлову принесло его учение о типах нервной системы, которое тоже основывается на представлениях о соотношении между процессами возбуждения и торможения. Наконец, еще одна заслуга Павлова — учение о сигнальных системах. Он открыл, что у человека, помимо первой сигнальной системы, присущей и животным, имеется вторая сигнальная система — особая форма высшей нервной деятельности, связанная с речевой функцией и абстрактным мышлением. Павловым также были сформулированы представления об аналитико-синтетической деятельности головного мозга и создано учение об анализаторах, о локализации функций в коре головного мозга и о системности в работе больших полушарий.

Если говорить о хобби великого ученого, нельзя не сказать, что Павлов был страстным коллекционером. Сперва он собирал бабочек: выращивал, ловил, выпрашивал у путешествующих друзей (жемчужиной коллекции была ярко-синяя, с металлическим блеском, бабочка с Мадагаскара). Затем заин-

тересовался марками: принц Сиаму однажды подарил ему марки своего государства. Страсть к коллекционированию Павлов объяснял рефлексом цели. «Жизнь только того красна и сильна, кто всю жизнь стремится к постоянно достигаемой, но никогда не достижимой цели или с одинаковым пылом переходит от одной цели к другой. Вся жизнь, все ее улучшения, вся ее культура делается рефлексом цели, делается только людьми, стремящимися к той или другой поставленной ими себе в жизни цели».

Павлов получил Нобелевскую премию за цикл работ по физиологии пищеварительного тракта в 1904 г., спустя восемь лет после смерти ее основателя. Но в нобелевской речи лауреат рассказал, что их пути уже пересекались, — десятью годами раньше Нобель отправил Павлову и его коллеге Марцеллию Ненцкому крупную сумму на поддержку их лабораторий: «Альфред Нобель проявил живой интерес к физиологическим экспериментам и предложил нам от себя несколько очень поучительных проектов опытов, которые затрагивали высочайшие задачи физиологии, вопрос о по-



Собака Павлова, Музей Павлова, 2005 г.

старении и умирании организмов».

Положение величайшего русского ученого защищало Павлова от политических коллизий, которыми изобиловали революционные события в России начала века. Научное творчество Павлова оказало огромное влияние на развитие смежных областей медицины и биологии, оставило заметный след в психиатрии. Под влиянием его идей сформировались крупные научные школы в терапии, хирургии, психиатрии, невропатологии. Говоря о своем научном творчестве, Павлов писал: «Что ни делаю, постоянно думаю, что служу этим, сколько позволяют мои силы, прежде всего моему Отечеству, нашей русской науке».



Музей-усадьба академика Павлова в Рязани, 2012 г.
Дом, в котором Иван Петрович прожил с 1849 по 1870 г.

ПРОГРЕСС НА СЛУЖБЕ ЗДОРОВЬЯ СПИНЫ И СУСТАВОВ

Лечимся по-новому!

Порой нам сложно решиться на что-то новое. Мы терпим боль, упускаем время и теряем шанс помочь своему здоровью, забывая, что прогресс и успешное лечение тесно связаны...

Но это тупиковый путь, ведь достижения науки по определению направлены на то, чтобы улучшить жизнь человека и всего человечества, разумно ли ими пренебрегать? Что же предлагает современная медицинская наука для борьбы с хроническими заболеваниями суставов и позвоночника?

НОВИНКА ОТ РОССИЙСКИХ УЧЁНЫХ

Исследования в научно-техническом центре компании ЕЛАМЕД не останавливаются ни на день. За более 15 лет клинического и домашнего использования классического лечебного аппарата АЛМАГ-01 специалисты накопили изрядный материал для усовершенствования изделия и превратили богатые наработки в жизнь. Так появилась новая модернизированная версия — АЛМАГ+.

Новинка имеет в основе магнитное импульсное поле, обладает расширенными возможностями лечения спины и суставов и оптимизированной конструкцией, разработанной с учётом пожеланий пользователей. Приятно, что мнение простых людей так важно производителю.

АЛМАГ+ способен создать дома условия семейного физиокабинета для разных поколений благодаря увеличению количества режимов и перечня показаний. Теперь в него входят не только артрит, артроз, остеохондроз,

травмы, но ещё и грыжа позвоночника, подагра, сколиоз, остеопороз. Кроме того улучшены показатели конструкции специально для лечения остеохондроза шейного отдела позвоночника.

ЧТО ЕЩЁ ИЗМЕНИЛОСЬ В НОВОЙ ВЕРСИИ?

Боль, отёк, воспаление для разработчиков аппарата АЛМАГ+ непростое слово. Это враги, с которыми вводится постоянный непримиримый бой. Теперь аппарат можно использовать, чтобы снять обострение хронического заболевания, — для этого предназначен новый режим с обезболивающим и противовоспалительным воздействием.

Основной режим, испытанный в АЛМАГе-01 и заслуживший доверие,

сохранён. Он предназначен для курсовой поддержки организма, для участия в нормализации кровообращения, питания и повышения усвоения лекарственных препаратов.

Третий режим — для педиатрии. Он подходит для детей от 1 месяца жизни с проблемами опорно-двигательной системы. Родители знают, насколько часто травмируются малыши, и как они страдают. Учитывая, что детям многие средства противопоказаны, АЛМАГ+ может выручить благодаря бережному воздействию и учёту детской физиологии. Может помочь ещё и при хроническом бронхите и даже астме (у детей постарше).

ПРЕИМУЩЕСТВА НАЛИЦО

Новинку в работе уже успели опробовать на себе обычные люди, пожелавшие участвовать в испытаниях аппарата.

— Новый аппарат вселяет надежду, — рассказывает Юлия Якушина. — Теперь можно лечить одновременно 2 сустава, потому что расположение индукторов можно менять, укладывая не только линейкой и спиралью, но и ковриком 2х2.

Надежда Букреева оценила комфорт и качество:

— Участвовать в исследованиях — это почти что встать в один ряд с разработчиками! Смотрите, какая удобная форма, как плотно крепления охватывают больную ногу. Прост в использовании, есть звуковой таймер. Ждём, что и эффект повысится. Думаю, что аппарат, достоинства которого можно сравнить с Алмагом+, найти трудно.

Что хочет человек? Оставаться деятельным, жить без боли и радоваться каждому дню. Цель аппарата — способствовать восстановлению, улучшению подвижности и работоспособности, сохранению жизненной активности. Разработчики сделали для этого всё от них зависящее, создав современное средство против заболеваний суставов и позвоночника.

АЛМАГ+
Новый уровень домашней
физиотерапии и вклад
в здоровое
будущее!



КОМПАНИЯ
ЕЛАМЕД

391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» • Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 • www.elamed.com • ОГРН 1026200861620

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



УДАЛЯЕТ
до 100%
БОЛЬШЕ
НАЛЕТА

И УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ ДЕСЕН*



* По сравнению с мануальной щеткой

КРАСИВАЯ НЕДЕЛЯ

Новогодние праздники оставляют после себя не только приятные воспоминания и положительные эмоции, но и нежелательные последствия. Нарушение режима сна и разного рода излишества не лучшим образом отражаются на состоянии кожи и волос. «Планета Здоровья» и врач-дерматокосметолог Елена Калашникова предлагают не дожидаться негативных проявлений, а исправить ситуацию сразу после Нового года — в неделю перед Рождеством.



Елена КАЛАШНИКОВА,
врач-дерматокосметолог

Уход за кожей в праздничные зимние дни требует особого внимания и правильного выбора средств.

Используя наши советы, вы без проблем сможете восстановить состояние кожи и волос после длительных новогодних праздников. Здоровья вам и вашей коже!

1 января. ПИЛИНГ

Для того чтобы стереть следы бессонной новогодней ночи, нужно сделать пилинг. Это освежит и оживит кожу, улучшит ее цвет, возвратит ей сияние.

Для этого подойдет **скраб-маска отшелушивающая оксигенирующая** от Filorga, 55 мл (1). На очищенную кожу лица нанести и распределить небольшое количество маски O_2 . Круговыми движениями легко массировать от центра к периферии; особое внимание уделить лбу, носу, подбородку; сделать три тура и оставить. Маска активно образует пену — это выделяется кислород, обеспечивающий глубокое проникновение активных компонентов в кожу и восстановление обменных процессов. Держать маску на коже нужно до исчезновения пены. Смыть теплой водой, промокнуть кожу салфеткой. Нанести активный крем, например, **Filorga NSTF-реверс идеальный восстанавливающий крем**, 50 мл (2).



1



2

1. Скраб-маска отшелушивающая оксигенирующая от Filorga.
2. Filorga NSTF-реверс идеальный восстанавливающий крем

2 января. SPA-УХОД ДЛЯ РУК

Проведите восстановительные процедуры для кожи рук.

Сделайте теплую ванночку для рук на 10 минут: 2 чашки молока + 2 чашки воды + 2 ст. л. оливкового масла + 2–3 капли масла лаванды. Промокните кожу салфеткой и нанесите на кисти **мягкий скраб для лица Uriage**, 50 мл (3). Легко помассировать круговыми движениями тыльные части кистей, обработав каждый пальчик. Смыть теплой водой и промокнуть салфеткой, после чего нанести плотным слоем сверхпитательный крем — обратите внимание на **Cold-Cream от Avene**, 100 мл или 400 мл (4) или **Uriage Xemose Cerat**, 200 мл (5). На руки, смазанные кремом, наденьте полиэтиленовые перчатки, а затем укутайте их в теплый шарф. Через 10 минут снять перчатки, удалить остатки крема салфеткой и нанести **защитный крем COSFO «0»** (6).



4



3



5



6

3. Мягкий скраб для лица Uriage.
4. Cold-Cream от Avene.
5. Uriage Xemose Cerat.
6. Защитный крем COSFO «0».

3 января. SPA-УХОД ДЛЯ НОГ

Настала очередь ног: на 5–10 минут устройте им теплую ванночку. Можно добавить морскую соль и несколько капель **геля для душа COSFO «8»** (7). Потом промокните кожу салфеткой и обработайте стопы **отшелушивающим кремом для тела от Uriage** (8). Мягкими массирующими движениями обработать пальцы, тыл стопы, пятки, подняться по голени до колена. Смыть крем теплой водой и промокнуть кожу. Затем нанесите питательный **крем для ног Reve de Miel от Nuxe**, 75 мл (9).

Если кожа ног склонна к быстрому ороговению, рекомендуем 1–2 раза в неделю использовать для ухода крем **Keratosane 30 Uriage** (10).



10



8



9



7

7. Гель для душа COSFO «8».
8. Отшелушивающий крем для тела от Uriage.
9. Крем для ног Reve de Miel от Nuxe.
10. Крем Keratosane 30 Uriage.

4 января. SPA-УХОД ЗА ТЕЛОМ

Первым делом примите расслабляющую ванну с морской солью, эфирными маслами (лаванда, пачули) или 3–4 каплями **геля для душа COSFO «8»** (7). Температура ванны — 38 градусов, длительность — 15 минут. После ванны под теплым душем очистите кожу **мягким гелем COSFO «8»** (7), затем нанесите на влажную чистую кожу **отшелушивающий крем для тела от Uriage** (10) либо нежный **гоммаж для тела Nuxe Body** (11). Далее нужно круговыми движениями помассировать кожу, двигаясь от периферии к центру, т. е. от пятки к бедру, от кистей рук к предплечьям и выше. Особое внимание уделите локтям и коленям. Смойте скраб теплой водой и промокните кожу полотенцем (растирать не нужно!). В конце процедуры нанесите на кожу **легкое увлажняющее молочко Eau Thermale от Uriage** (12) или **легкий укрепляющий крем для тела Nuxe Body** (13). Не менее удачным выбором будет **сухое масло Prodigueuse от Nuxe** мультифункциональный уход, 100 мл или 50 мл (14) либо **легкое молочко COSFO «9»** (15).



11



13



12



10



7



15



14

10. Отшелушивающий крем для тела от Uriage.
11. Гоммаж для тела Nuxe Body.
12. Легкое увлажняющее молочко Eau Thermale от Uriage.
13. Легкий укрепляющий крем для тела Nuxe Body.
14. Сухое масло Prodigueuse от Nuxe мультифункциональный уход.
15. Легкое молочко COSFO «9».

5 января. СПА-УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Попробуйте оживляющий, восстанавливающий силу и блеск уход за волосами с помощью интенсивного **лечебного масла d'Ales от Phyto** (16). Ампульный состав из драгоценных эфирных масел, клевины, шалфея, розмарина с растительным кератином нужно перелить из ампулы во флакон-распылитель; нанести на сухие волосы по всей длине, уделяя внимание кончикам (расход из расчета 1 ампула на волосы средней длины). Надеть шапочку для душа и выдержать 30 минут, после чего смыть, используя мягкий шампунь, — например, **Phytokeratine** (17), **Phytorhum** (18), **Phytojoba** (19) или **COSFO «3»** (20). В завершение процедуры нанести **питательно-восстанавливающий бальзам COSFO «5»** (21).



- 16. Лечебное масло d'Ales от Phyto.
- 17. Шампунь Phytokeratine.
- 18. Шампунь Phytorhum.
- 19. Шампунь Phytojoba.
- 20. Шампунь COSFO «3».
- 21. Питательно-восстанавливающий бальзам COSFO «5».

6 января. СОБИРАЕМСЯ В ГОСТИ

Предлагаем уход «Beauty-экспресс» — эффект немедленного сияния и разглаживания (для всех типов кожи). Выберите один из следующих вариантов.

Meso-mask от Filorga (22). На очищенное лицо нанести маску тонким слоем, захватывая шею и декольте, избегая зоны вокруг глаз. Время маски — 20 минут. Удобно расположитесь, послушайте музыку, расслабьтесь. Затем смойте маску теплой водой и распылите на кожу термальную воду, после чего нанесите кончиками пальцев лосьон **NTCF-Essence от Filorga** (23) с бустер-эффектом для усиления сияния и свежести вашей кожи. В конце процедуры нанесите ваш крем или **сыворотку Lift-Designer от Filorga** (24).

Маска-массаж от Nuxe Nuxuriance (25) с подтягивающим эффектом. Очистить кожу лица, активировать роллер маски и выдавить в него небольшое количество средства; распределить роллером маску по коже лица, следуя массажным линиям. Продолжать массировать в течение 5–10 минут до полного впитывания средства.



- 22. Meso-mask (Filorga).
- 23. Лосьон NTCF-Essence от Filorga.
- 24. Сыворотка Lift-Designer от Filorga.
- 25. Маска-массаж от Nuxe Nuxuriance.



**ВСЕ ДЛЯ МАМ И МАЛЫШЕЙ
В ОДНОМ МЕСТЕ**



ДЛЯ ВАС:

РАСШИРЕННЫЙ
АССОРТИМЕНТ ТОВАРОВ
ДЛЯ МАМ И ДЕТЕЙ:

лекарства, витамины,
подгузники и средства гигиены,
лечебная косметика, питательные
смеси, а также разнообразные
детские аксессуары
и товары для мам.

**ЖДЕМ ВАС В АПТЕКАХ
«СТРАНА ДЕТСТВА»**



ОБМЕНЯЙ КУПОН

НА КАРТУ УЧАСТНИКА ПРОЕКТА «СТРАНА ДЕТСТВА»*

*Обменять купон на карту участника проекта «Страна Детства» можно в указанных аптеках «Страна Детства» в период с 15 ноября 2018 г. по 30 марта 2019 г.

Информация об организаторе мероприятий, сроках, месте и правилах его проведения уточняйте у сотрудников аптек или на сайте planetazdorovya.ru. Спонсор не несет ответственности.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С

АПТЕКИ-УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА «СТРАНА ДЕТСТВА»

МОСКВА

ул. 2-я Владимирская, 38
ул. А. Мининской, 96
ул. А. Монаховой, 97
ул. А. Монаховой, 105
ул. Ак. Попряткина, 19
ул. Героев Панфиловцев, 22, корп. 1
ул. Д. Донского, 11
Зеленоград, корп. 931
д.п. Киевский, 236
Липовый парк, 8
ул. Лукомовская, 17
ул. Малая Филевская, 54
ул. Маршала Мерецкова, 4
ул. Мещинская, 13, корп. 2
Осенний б-р, 16
ул. Осташевская, 8
ул. Савицкого, 12
ул. Сидоренко, 25
Стрелбищенский пер., 5
Челобитинское ш., 10

АПРЕЛЕВКА

Цветочный аллея, 11

БАПАНКА

ул. Дмитриева, 6
ул. Заречная, 41
пр-т Ленина, 72
мкр. Железнодорожный
пр-т Героев, 5
пр-т Героев, 6
ул. Граничная, 32
ул. Сметычкин, 17
ул. Свердлова, 52/2
ул. Советская, 8
ул. Таврическая, 23
ул. Троицкая, 1
ул. Фадеева, 36
ул. Юбилейная, 2

БЕЛООЗЕРСКИЙ

ул. Молодежная, 12а

ВИДНОЕ

ул. Завидная, 9
ул. Завидная, 24

ДЗЕРЖИНСКИЙ

ул. Лесная, 11

ДОМОДЕДОВО

мкр. Западный,
ул. Лучная, 25, корп. 3

ДУБНА

пр-т Боголюбовова, 15

ЕГОРЬЕВСК

ул. Советская, 167

ЖУКОВСКИЙ

ул. Гудкова, 20

ЗАРАЙСК

ул. Советская, 37

ЗВЕНИГОРОД

мкр. Пронина, 5

ИВАНТЕЕВКА

Бережок, 3

ИЛИН

ул. Гагарина, 266

КОРОЛЕВ

пр-т Королева, 3
пр-т Комсомолец, 37

КРАСНОГОРСКИЙ

ул. Геологов, 17
Подмосковный б-р, 5

ЛОБНЯ

ул. Текстильная, 16

ЛУХОВИЦЫ

ул. Жуковского, 9а

ЛЮБЕЦЫ

Комсомольский пр-т, 10/1
Октябрьский пр-т, 1
ул. Урицкого, 6

МОСКОВСКИЙ

3-й мкр., 12
ул. Москвитина, 3
ул. Татлинки Парк, 15, корп. 1

МЫТИЩИ

ул. 2-я Институтская, 26
Новомигунинский пр-т, 82

НЕКРАСОВКА

пр-т Защитников Москвы, 10

ОДИНЦОВО

ул. Кузнецовская, 23
Можайское ш., 87
ул. Триумфальная, 4

ПОДОЛЬСК

ул. Комсомольская, 3
ул. Ленинградская, 11
Электромотанный пр-д, 11

ПУТИЛОВО

ул. 70-летия Победы, 1
ул. Новопутиловка, 1

ТУШИНО

Московский пр-т, 8/2
ул. Набережная, 35
ул. Просвещения, 11, корп. 3

РАМЕНСКОЕ

ул. Крымская, 5
ул. Михалевина, 5
ул. Чугунова, 15/1
ул. Чугунова, 43
д. Островцы, ул. Подмосковная, 32

РЕУТОВ

Носовихинское ш., 27
ул. Реутовских ополченцев, 2
Юбилейный пр-т, 47

РОЖДЕСТВЕНО

Сиреневый б-р, 4

РОМАШКОВО

ул. Никольская, 10

СВЕРДЛОВСКИЙ

ул. Молодежная, 1

СОЛНЕЧНОГОРСКИЙ

Андреевка
Брежнев, мкр. Школьный, 6
ул. Дзержинского, 18
ул. Молодежная, 1

СТУПИНО

ул. Калинин, 2

ХИМКИ

2-й Мичуринский тупик, 1
ул. Молодежная, 61
ул. Сохраняя, 13

ЩЕЛКОВО

Пролетарский пр-т, 126
Богородский мкр, 10, корп. 2
пос. Анниково, 1

ЭЛЕКТРОСТАЛЬ

ул. Победы, 1
ул. Ялагина, 13

ЕКАТЕРИНБУРГ

ул. 8-го Марта, 118
ул. Вильгельма де Геннина, 31
ул. Вильгельма де Геннина, 34
ул. Вильгельма де Геннина, 45
пр-т Ленина, 24
ул. Палатына, 9а

АСБЕСТ

пр-т им. В. И. Ленина, 39

ВЕРХНЯЯ ПЫШМА

ул. Кривоусова, 18д

КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ

ул. Строителей, 25

КАКАНАР

Микрорайон 5а, 5

КРАСНОУРАЛЬСКИЙ

ул. Ленина, 33

РЕВДА

ул. Горького, 35

ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД

пр-т Мира, 17

ИЖЕВСК

ул. 9-го Января, 215
ул. 9-я Подлесная, 29
ул. Ленина, 30а
ул. Ленина, 138
ул. Пушкинская, 169
ул. 40 лет Победы, 138а
ул. Удмуртская, 210
ул. Холмогорова, 59а
ул. Школьная, 41

ВОТКИНСКИЙ

ул. Зверева, 7
ул. Луначарского, 206
ул. 1-го Мая, 77
ул. Ст. Разина, 7

ГЛАЗОВ

ул. Кирова, 18

МОЖГА

Базарная пл., 16
ул. Устюжанина, 14

САРАПУЛ

ул. Советская, 116

КАЗАНЬ

ул. Бигинев, 2а
ул. Дембровская, 114
ул. Р. Зорге, 67

ЛЕНИНОГОРСКИЙ

ул. Ленинградская, 38а

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ

ул. Мира, 24
пр-т Скомовили, 53

НИЖНЕКАМСКИЙ

ул. Баки Урманче, 15

ЧИСТОПОЛЬ

ул. Ленина, 2а

КИРОВ

ул. Воровского, 135
ул. К. Маркса, 48
ул. Краснопольская, 6
ул. Ленина, 190
ул. Лепсе, 77
ул. Мостовицкая, 5
ул. Суркова, 14а

ВЯТСКИЕ ПОЛЯНЫ

ул. Гагарина, 5

КИРОВО-ЧЕПЕЦКИЙ

ул. Мира, 70

ЛЯНГАСОВО

ул. Спортивная, 14

НОВОЯТСКИЙ

ул. Советская, 45

ОМУТНИНСКИЙ

ул. 30 лет Победы, 23

САДАНОВСКИЙ

ул. Московская, 40

СЛОВОДСКИЙ

ул. Советская, 75

КРАСНОЯРСКИЙ

Дудинка,
ул. Островского, 9а

КУРГАН

ул. Кирова, 79

МУРГАШЕВКА

ул. Губина, 36а
ул. 70 лет Октября, 49а

НОВОСИБИРСКИЙ

ул. Бориса Богаткова, 248а
ул. Толкина, 20

НОВЫЙ

ул. Мира, 56а

СЫКТЫВКАР

ул. Карла Маркса, 183
ул. Чкалова, 23

УСИНСКИЙ

ул. Нефтяников, 46

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ул. Тургенев, 13

СОНИ

ул. Гагарина, 48
ул. Туапсинская, 12

СУЖУК

ул. Гагарина, 12
ул. Кирова, 18
Комсомольский пр-т, 13
Комсомольский пр-т, 31
ул. Лермонтова, 11а
ул. Ленина, 38
ул. Мелик-Карамова, 4
пр-т Мира, 19
Набережный пр-т, 80
ул. Островского, 26/3
ул. Сибирская, 15
ул. Университетская, 7

БЕЛЫЙ ЯР

ул. Горького, 1а

ЛАНГЕПАС

ул. Ленина, 42/2

НЕФТЕЮГАНСКИЙ

1-й микрорайон, 2
8-й микрорайон, 24
13-й микрорайон, 67

НИЖНЕВАРТОВСКИЙ

ул. Интернациональная, 12а
ул. Мусы Джалиля, 25
ул. Северная, 486
пр-т Победы, 14

НИЖНИЙ

1-й Микрорайон, 29г

ТЮМЕНЬ

ул. Победы, 39
ул. Чайковского, 17
ул. Кремлевская, 102а
ул. Н. Ростова, 2
ул. П. Осипенко, 73
ул. Пермская, 69

ЧЕЛЯБИНСКИЙ

Комсомольский пр-т, 32
Комсомольский пр-т, 69
пр-т Ленина, 67
пр-т Победы, 170

ЯРОСЛАВЛЬ

ул. Комсомольская, 14

ПЕРМЬ

ул. Веденеева, 84
ул. Вильямса, 8а
ул. Вильямса, 39
ул. Гашкова, 24
ул. Героев Хасана, 11
ул. Героев Хасана, 149/3
ул. Тусарова, 5
ул. Докучаева, 32
ул. Докучаева, 50
ул. Дружбы, 30
ул. Екатеринбургская, 88
ул. Карпинского, 67
ул. Карпинского, 112
Комсомольский пр-т, 47
Комсомольский пр-т, 65
ул. Кронштадт, 13
ул. Куйбышева, 67
ул. Лазаревская, 11
ул. Лазаревская, 19
ул. Лебедева, 37

ул. Ленина, 83
ул. Маршала Рыбалко, 42
ул. Маршала Рыбалко, 113
ул. Мельникова, 10
ул. Мельникова, 19
ул. Мира, 12
ул. Мира, 91
ул. Муромская, 16
пр-т Парковый, 2а
ул. Революции, 5
ул. Революции, 6
ул. Репина, 29
ул. Солдатова, 15
ул. Социалистическая, 24
ул. Уинская, 31
ул. И. Франко, 46
ул. Хабаровская, 54а
ул. Хабаровская, 66
ул. Холмогорская, 2
ул. Целинная, 43
ул. Целинная, 9
ул. Чернышевского, 78

БАРДА

ул. Ленина, 48

БЕРЕЗНИКИ

ул. Патристич, 40
ул. Патристич, 114а

ВЕРХИДНИЙ

ул. К. Маркса, 58
ул. Ленина, 33
ул. Энгельса, 119

ГРЕМЧИНСКИЙ

ул. Молодежная, 7

ГУБАХА

ул. Ленина, 35

ДОВРЯНКА

ул. Герцена, 43
ул. Победы, 37

ЗВЕЗДНЫЙ

ул. Ленина, 8

КРАСНОКАМСКИЙ

Комсомольский пр-т, 13

КУДЫМКАР

ул. Горького, 18а
ул. Данилова, 2а
ул. 50 лет Победы, 32

КУПТАЕВО

ул. Октябрьская, 18

ЛЫСЬВА

ул. Делетатская, 32
ул. Победы, 20
ул. Федосеева, 33

МОСТОВАЯ

ул. Мира, 19

НОВЫЕ ЛЮДЫ

ул. Мира, 8

НУТВА

ул. К. Маркса, 60
ул. Ленина, 3

ОБЕРТА

ул. Молодежная, 1

ОСА

ул. Токаля, 152а

ПОПАЗНА

ул. Дружбы, 3
ул. 50 лет Октября, 8

СОЛЖИНСКИЙ

ул. 20 лет Победы, 13

ЧАНОВСКИЙ

ул. Дембровская, 4а
ул. Ленина, 36
ул. Советская, 24

ЧЕРНУША

ул. Коммунистическая, 29

ЧУСОВОЙ

ул. 50 лет ВЛКСМ, 13

ЯИВА

ул. Парковая, 9

ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВСТРЕЧАЙТЕ: GORKI

Gentle like mum — for the baby's fun!

Безопасный уход — нежный, как мама, веселый, как горки!

Что самое важное для каждой мамы? Конечно, здоровье ее детей. А начинается оно с личной гигиены и ухода. «Планета Здоровья» представляет новую линию детской косметики из Англии — GORKI. О преимуществах бренда рассказывает врач-косметолог Татьяна Искусова.



Татьяна ИСКУСОВА,
врач-косметолог

— Не найдется, пожалуй, ни одной мамы, которая бы не любовалась нежной кожей своего малыша. Что нужно знать о детской коже молодым родителям?

— Действительно, кожа здорового ребенка достойна восхищения — она розовая, эластичная, гладкая. Кажется, она сродни тончайшим свежим лепесткам

самых изысканных цветов. А еще кожа для ребенка — орган чувств: осязательная, температурная и поверхностная чувствительность обеспечивается обширным полем рецепторов, помогая малышу адаптироваться в огромном новом мире. И общий фон здоровья ребенка во многом зависит от здоровья кожи, от того, насколько качественно и полно она способна выполнять свои функции.

Дерматологи и педиатры доказали, что дети нуждаются в специальных средствах ухода, обладающих профилактическим действием (питание, увлажнение, очищение и защита) и отвечающих особенностям строения и функционирования детской кожи.

— На что нужно обратить внимание при выборе косметических средств для своего ребенка?

— Из всего многообразия необходимо выбрать средства, отвечающие следующим требованиям:

- Продукт должен быть создан специально для детей.
- Используемое сырье должно быть высочайшего качества,

оно должно быть разрешено к применению у малышей.

- При производстве средств ухода должны быть использованы современные технологии.
- Все продукты должны полностью пройти тесты на безопасность и специальные клинические испытания.

Всем этим требованиям отвечает новая линия средств ухода за детской кожей — GORKI.

— Расскажите об этом бренде, его продукция в аптеках России появилась совсем недавно, и многие молодые родители хотели бы иметь больше информации.

— Это серия аптечной косметики для ухода за детской кожей, созданная в Великобритании специально для ежедневного применения. Средства GORKI разработаны с учетом особенностей и потребностей детской кожи, в том числе кожи новорожденных, и подходят детям с первых дней жизни. Их уникальные формулы составлены из ингредиентов, тщательный подбор которых и контроль качества на всех уровнях производства обеспечивают сред-

ствам безопасность и высокую эффективность.

— Это натуральные ингредиенты?

— Да, основу оздоравливающего действия составляют компоненты, издавна известные своими целебными свойствами.

Овсяный комплекс (масло семян овса, экстракт овса и овсяная мука) обеспечивает мощный противовоспалительный и успокаивающий эффект, смягчает и восстанавливает защитный барьер эпидермиса, увлажняет кожу. Уникальные свойства обусловлены содержанием высокого процента ценных биоактивных веществ: бета-ситостерол, сквален, токоферол; витамины B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, D, E; минералы (кальций, марганец, фосфор, медь, магний); аминокислоты (аргинин, лизин, триптофан); незаменимые линоленовая и кремниевая кислоты. Масло из семян овса действует как мощное смягчающее средство.

Алоэ вера успокаивает кожу, оказывает превосходное бактерицидное и тонизирующее действие, интенсивно увлажняет, повышает иммунный статус кожи, помогая противостоять внешним агрессивным факторам.

Масло ши (Карите) входит в список ценнейших косметических масел, которые обладают прежде всего увлажняющим и питательным, защитным и восстанавливающим действием. Успокаивающие способности масла ши необходимы для кожи малышей.

Масло подсолнечника не создает на коже тяжелой защитной пленки, при этом прекрасно увлажняет и восстанавливает кожу.

— Какие именно средства включены в линейку GORKI?

— Бренд GORKI включает продукты для гигиены, ухода и эффективной защиты нежной дет-

ской кожи и волос. Для гигиенических процедур марка представляет **Шампунь и Гель-пену для ванн и душа**. Это бессульфатные средства, они мягко и деликатно очищают кожу и волосы малышей благодаря комплексу современных безопасных ПАВ в сочетании с овсяным комплексом и алоэ вера. Линия GORKI предлагает также и **Кондиционер для волос**. Он защищает, облегчает распутывание, расчесывание и укладку, делает волосы еще мягче и послушнее благодаря естественным свойствам кондиционирования оливкового масла, экстракта семян фенхеля и пшеничного протеина.

— Кожа малышей так ранима, что часто страдает от внешних воздействий. Что GORKI приготовили на этот случай?

— Для профилактики опрелостей и раздражения лаборатории бренда GORKI разработали **защитный Бальзам-профилактику**. Он создает надежный воздухопроницаемый барьер и усиливает собственные защитные функции кожи. Бальзам легко наносится и хорошо распределяется по коже. Этот бальзам нужно использовать при

каждой смене подгузника. При необходимости линия GORKI рекомендует средство, эффективно снимающее воспаление, препятствующее дальнейшему развитию опрелостей. Это **Крем под подгузник с цинком**. Оксид цинка обеспечивает антибактериальное, вяжущее, подсушивающее действие, вместе с пчелиным воском создает дышащую пленку, которая защищает от факторов, вызывающих раздражение. Что касается ежедневного ухода, то для него предназначен **Детский крем для лица и тела**. Он ответственен за быстрое и качественное смягчение, увлажнение и восстановление. Крем легко наносится, быстро впитывается, обладает нежирной текстурой и доставит удовольствие вашему малышу.

Как врач, могу сказать, что средства линии GORKI прошли контроль на эффективность и безопасность. Созданные в Англии и там же сертифицированные по европейским экостандартам, эти продукты достойны доверия самых требовательных родителей. А малыши оценят милый игровой дизайн и забавных зверят, изображенных на упаковках.



ГАСТРИТ • ДИСПЕПСИЯ • ЯЗВА



ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ
И ВЯЖУЩЕЕ



ЗАЩИЩАЕТ ПОРАЖЕННЫЕ
УЧАСТКИ СЛИЗИСТОЙ
ОТ ВЛИЯНИЯ АГРЕССИВНЫХ
ФАКТОРОВ



ОБРАЗУЕТ ЗАЩИТНЫЙ
СЛОЙ В ЖКТ



СПОСОБСТВУЕТ ГИБЕЛИ
H.PYLORI В СЛУЧАЕ
ЕГО НАЛИЧИЯ



ПОЧУВСТВУЙ ВКУС ЖИЗНИ!

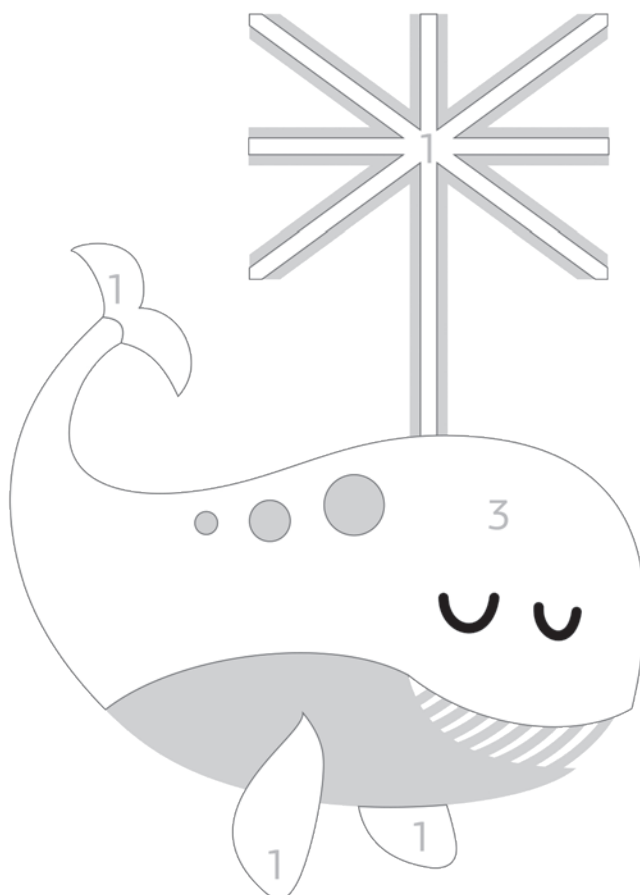
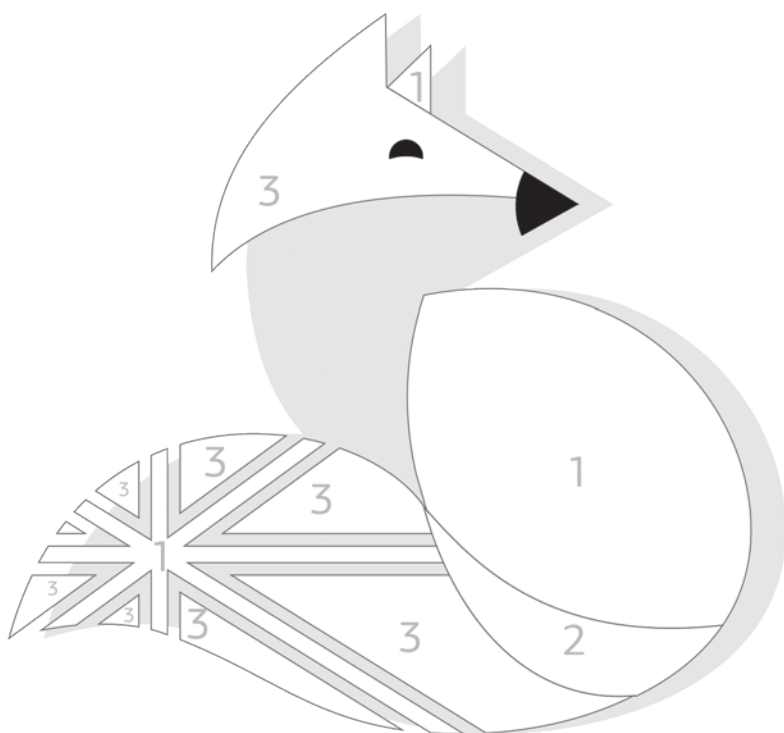
*Диспепсия – не связанная с органическими заболеваниями ЖКТ изжога, боль, дискомфорт в животе, вздутие.

оtc pharm
отечественно

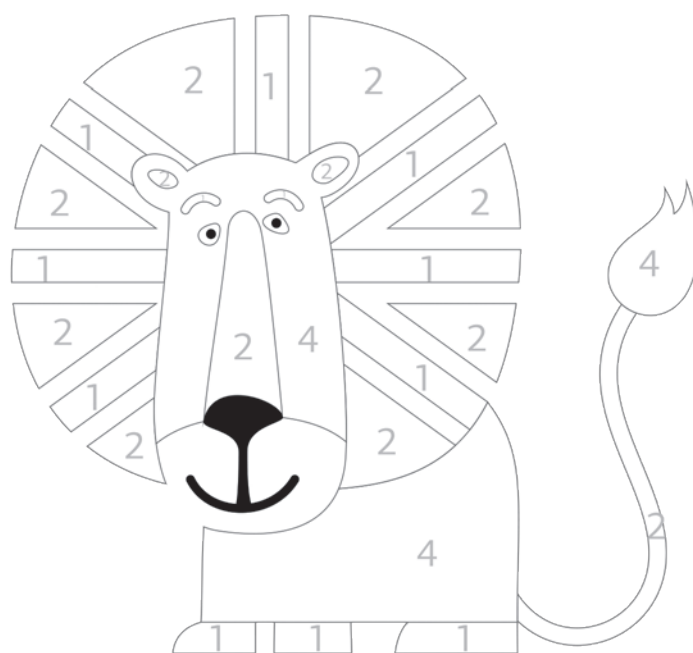
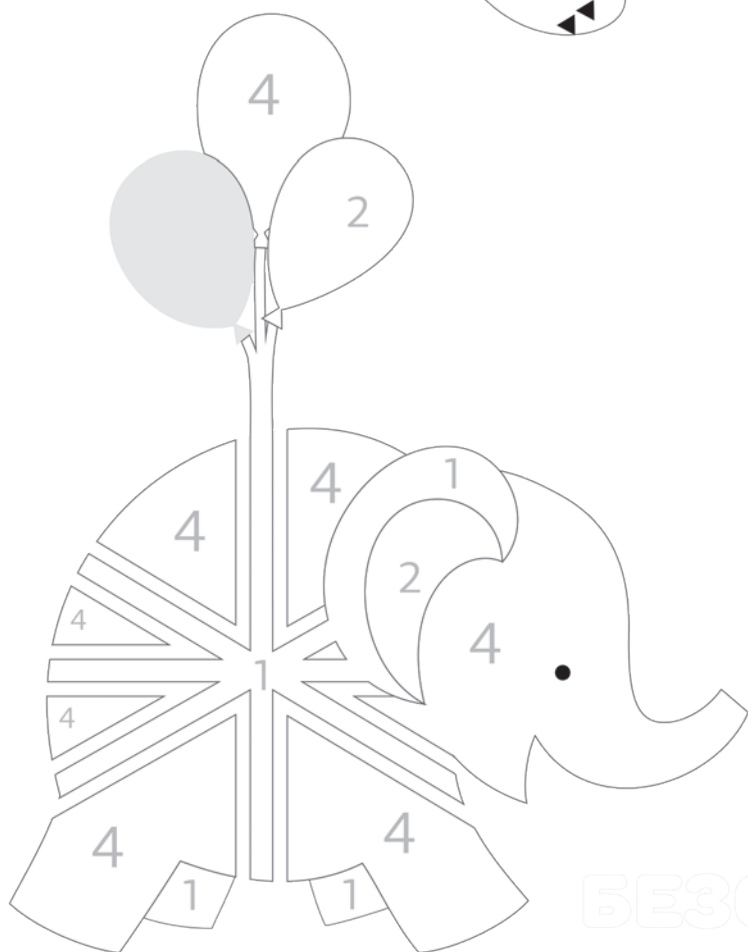
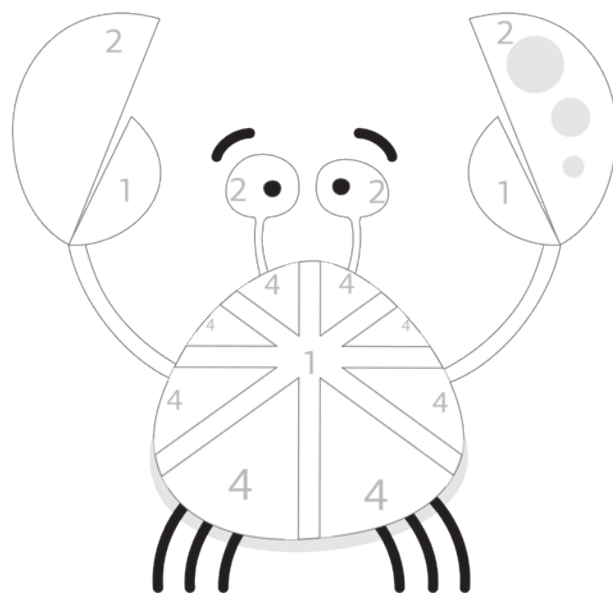
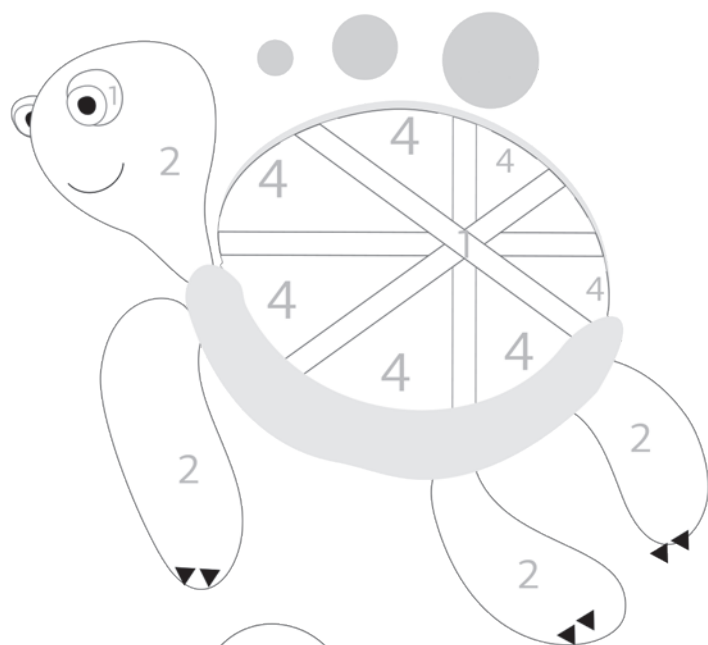
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

РИСУЕМ ВМЕСТЕ

Идею этой раскраски нам подсказала детская косметическая линия GORKI — эти милые и забавные персонажи изображены на тюбиках шампуня и пены для ванны, а также на баночках с бальзамом и кремом. «Планета Здоровья» предлагает вам взять карандаши и отправиться в мир творчества — ведь рисовать можно и нужно в любом возрасте. Рисуйте всей семьей!



1 — бордовый, 2 — бежевый, 3 — оранжевый, 4 — красный.

GENTLE LIKE MUM—
FOR THE BABY'S FUN!БЕЗОПАСНЫЙ УХОД—
НЕЖНЫЙ, КАК МАМА,
ВЕСЁЛЫЙ, КАК ГОРКИ



ЭЛЕВИТ®

ОТ ПЛАНИРОВАНИЯ ДО КОРМЛЕНИЯ



1 ТРИМЕСТР

Для первых дней беременности -
«первое УЗИ»

Самая полная формула для 1 триместра
с 400 мг метафолином, йодом,
железом и витамином Д, БАД*

КОРМЛЕНИЕ

Поддержка ребенка и матери
в период грудного кормления

Необходимые витамины, минералы
и Омега-3, БАД*

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

*Здравствуй, дорогой друг!
Пока мы с тобой не виделись,
мягкий снег успел укутать волшебный лес.
Могучие сосны и мохнатые ели спят под снежным одеялом.
Но мы-то знаем: впереди Новый год,
а значит, нельзя терять ни минуты.
Самое время заворачивать подарки, наряжать елку
и отправляться в гости к друзьям.
Ну что же, в добрый путь!
Чьи дома и в каком порядке посетит жираф Здоровей?*

Новый год – лучшее время,
чтобы ходить в гости.
Отправляйся в путь вместе
со Здравеем.
Чьи дома и в каком порядке
посетит жираф?

Лесная аптека
девочки Маши

Берлога
медведя

Домик
ежика Коли

Домик бельчат
Уса и Хво



Жираф
старательно готовился к празднику:
до блеска начистил полы,
достал из кладовки старинный фарфоровый
сервиз и бумажные гирлянды.
Развесил – а флажков-то не хватает!
Поставь недостающие флажки на место,
соблюдая порядок цветов, и прочти на них
поговорку про главный праздник года.

Для каждого жителя
волшебного леса
найдется подарок от
Здоровья! Разгадай
загадки и обведи в
кружочек те подарки,
которые в них
зашифрованы.

Но ведь друзей у Здоровья – не
сосчитать, а значит, и подарков
должно быть гораздо больше.
Посмотри внимательно на
страницу и найди все спрятанные
на ней подарочные свертки и
коробочки.

На Лидины ножки
Из шерсти одёжка.
Пятка двойная,
Резинка цветная.

(ишом эгивиззэрт)

Ну а тетушке Улитке:
Я дарю большую плитку:
Коричневая, гладкая,
Воздушная и сладкая.

(еитгешооотт)

Пчелки летом
потрудились,
Чтоб зайчата
угостились.

(еббм ехнег)

Два брюшка,
Четыре ушка,
Перьев в ней не сосчитать!
Будет Миша сладко спать.

(ектлбгоц)

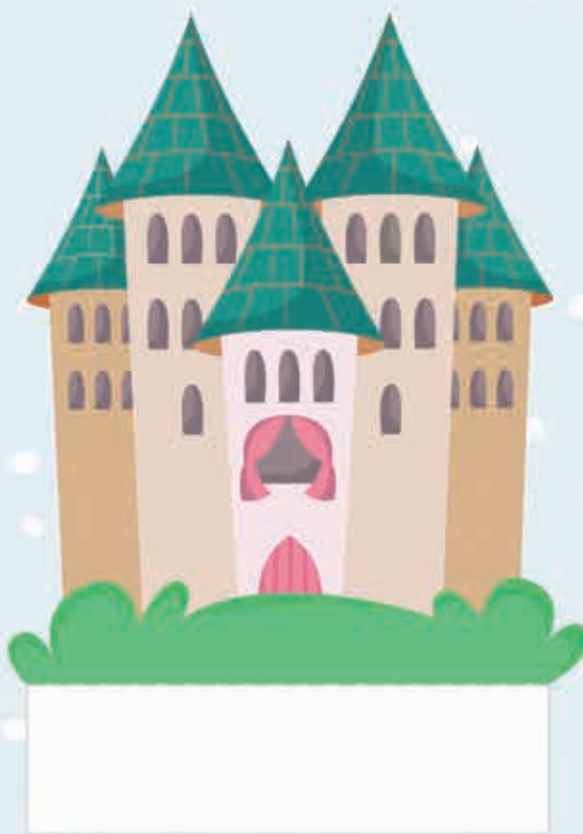
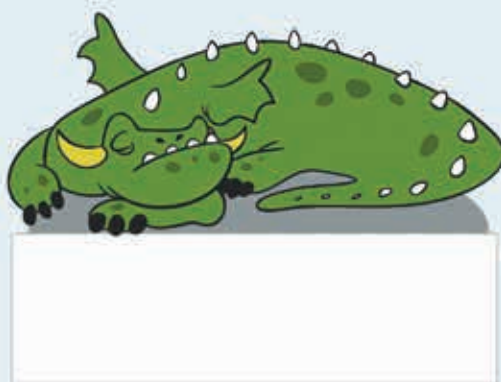
Шарики и гирлянды на елке мерцают загадочным
блеском... Приглядись-ка: они образуют три маленьких
треугольника и один большой. Расставь на каждом
шарике цифры от 1 до 9 таким образом, чтобы сумма
чисел в каждом треугольнике была равна 15.



Новый год - это самый сказочный праздник в году.
А какая же сказка обходится без сказочных героев?

Специально для тебя
мы приготовили карнавальные костюмы
для Здоровья и Маши.
Вырезай фигурки и одежду для них
и создавай свои собственные
волшебные сказки.





Как лекарства нас лечат

ТЫ НАВЕРНЯКА ЗНАЕШЬ, ЧТО ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ ЛЮДИ, ЧТОБЫ ВЫЛЕЧИТЬСЯ, ПРИНИМАЮТ ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ЛЕКАРСТВА: ПЬЮТ ТАБЛЕТКИ, ДЕЛАЮТ УКОЛЫ. НО КАК ОНИ ДЕЙСТВУЮТ? ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА МЫ ИХ ГЛОТАЕМ ИЛИ СТАВИМ В МЫШЦУ?



Наш организм – очень сложное устройство, и прямо сейчас в нем происходит много разных вещей: ноги ходят, сердце бьется, а температура не поднимается выше 36,6 градусов. Управлять всем этим разнообразием мы можем двумя способами.

Первый – с помощью электрических сигналов, которые бегут от нашего мозга по нервам, как по проводам – так, например, ты можешь заставить себя пошевелить рукой или ушами. А второй – с помощью химических веществ. Их твоё тело делает самостоятельно – из частичек, на которые разделяет съеденный тобой бутерброд, – или получает в виде лекарств.

КАК ЖЕ ПРОИСХОДИТ УПРАВЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ВЕЩЕСТВ?

Представь себе, что наш организм – это пианино. Чтобы сыграть на нем нужную мелодию, надо нажать на определенные клавиши. Только мелодия в нашем случае – это процесс в организме, например снижение температуры, когда ты болеешь. А клавиши – чувствительные места на клетках – кирпичиках, из которых построен организм. Но нажать на клавишу (или по-научному «рецептор») можно только определенным «пальцем» (химическим веществом) со своим особым «отпечатком». У всех химических веществ, которые делает наше тело, есть такие отпечатки, подходящие к разным рецепторам. Получается, что организм сам нажимает на клавиши и запускает нужные ему для жизни процессы.

А теперь вернемся к лекарствам. Фармацевты изучили процессы в организме и чувствительные рецепторы. И создали таблетки и уколы с такими же «отпечатками», как и у сделанных самим организмом веществ. Благодаря этому лекарство идеально подходит к одному из рецепторов, а значит – может нажимать на нужные «клавиши» и играть нужную «мелодию».

ТЫ НАВЕРНЯКА ЗНАЕШЬ ИЗ СКАЗОК В НАШЕМ ЖУРНАЛЕ, ЧТО Я РАБОТАЮ В ЛЕСНОЙ АПТЕКЕ. А ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО Я – ФАРМАЦЕВТ. СЛОВО «ФАРМАЦЕВТ» ПРИШЛО К НАМ ИЗ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ, И ПРОИСХОДИТ ОНО ОТ СЛОВА «ЛЕКАРСТВО». ФАРМАЦЕВТ ЗАНИМАЕТСЯ ВСЕМ, ЧТО СВЯЗАНО С ЛЕКАРСТВАМИ: ПРИГОТОВЛЕНИЕМ, ИССЛЕДОВАНИЕМ, ПРОДАЖЕЙ. А ЕЩЕ РАССКАЗЫВАЕТ ЛЮДЯМ, КАК ИХ ПРАВИЛЬНО И БЕЗОПАСНО ПРИМЕНЯТЬ. И СЕГОДНЯ Я ПОДЕЛЮСЬ С ТОБОЙ НЕКОТОРЫМИ ИНТЕРЕСНЫМИ ФАКТАМИ ОБ УДИВИТЕЛЬНОМ МИРЕ ЛЕКАРСТВ. ВЫРЕЖИ ФИГУРКУ ЗДОРОВЕЯ И ПРОЙДИ ВМЕСТЕ С НИМ ТОТ ПУТЬ, КОТОРЫЙ ПРЕОДОЛЕВАЕТ ЛЕКАРСТВО, ЧТОБЫ ПОПАСТЬ В АПТЕКУ.



Аптеки получают со склада больше коробки разных лекарств. Ведь в аптеке всегда должно быть все необходимое на случай, если у тебя вдруг заболит живот или поднимется температура.

В институте ученые придумывают (а потом создают) или получают из растений новые вещества. Может быть, эти вещества смогут лечить определенную болезнь.

Лекарства нужны и больницам. В них лечатся серьезные больные люди, которым не могут победить болезнь самостоятельно.

С завода лекарства опакуют в грузовички и отправляются на аптечный склад. Здесь их ждет менеджер аптеки, и он отвозит туда, куда лекарства понадобятся.

ДУМАЛ ЛИ ТЫ КОГДА-НИБУДЬ, КАК ЛЕКАРСТВА ПОПАДАЮТ В АПТЕКУ? О ОКАЗЫВАЕТСЯ, ОНИ ПРОХОДЯТ ОЧЕНЬ ДЛИННЫЙ ПУТЬ. НАРИСУЙ ЕГО СТРЕЛКАМИ, ИСПОЛЬЗУЯ ПОДСКАЗКИ ЗДОРОВЕЯ.

В лаборатории проверяют, как новые вещества действуют на организм и смогут ли они справиться с болезнью, для лечения которой были задуманы.

Вещество вылечило много людей во время клинических испытаний? Значит, можно делать лекарства! На заводе из вещества производят таблетки и уколы, которые потом появятся в аптеках во всей стране или даже в мире.



НОВИНКА

УСПОКАИВАЕТ* ДАЖЕ АТОПИЧНУЮ КОЖУ

Aveeno
ПРИРОДА АКТИВ

 содержит
микронизированное
коллоидное толокно



ДОКАЗАНО, ЧТО МИКРОНИЗИРОВАННОЕ КОЛЛОИДНОЕ ТОЛОКНО:

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

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



МИНЕРАЛЫ ОТ SOLGAR



МИНЕРАЛЫ – ВАЖНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



8 (800) 100 19 09



www.solgarvitamin.ru

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Дорогой друг, ты помнишь историю про бобренка Грыза, который этим летом был предводителем грязнуль, а потом благодаря смекалке и хитрости подружки стал самым чистеньким бобренком в мире? Грачонок Чижик по фамилии Пыжик написал об этой истории статью во всезвериный журнал «Наша Планета». И вот что из этого вышло.

ШУМ МОРЯ В КАНУН НОВОГО ГОДА



Грачонок Чижик был очень порядочным грачонком: он всегда пересекал небо только на зеленый сигнал лесного светофора и помогал младшим грачатам, когда они по неопытности забывали дорогу домой: летел впереди, мигая крошечным налобным фонариком. А еще Чижик мечтал стать журналистом, он хотел рассказывать всем хорошие истории, чтобы мир был добрее и лучше. Он так был рад за чудесное превращение Грыза из грязнули в чистюлю, что не мог не поделиться со всем миром такой новостью.

Накануне Нового года Чижику пришло письмо: «Дорогой мистер Пыжик, нас невероятно тронула история о бобренке, и на Великом морском совете было решено в канун Нового года поддержать мистера Грыза в его гигиенических начинаниях. Высылаем вам

лучшие достижения нашего научно-общества — шампуни и пены для ванн «GORKI». С уважением, председатель морского совета, сэр Клац».

— Вот это да! Ух, как обрадуются звери! Надо скорее рассказать дяде Жирафу эту новость! — подумал грачонок. Но за окном был конец декабря, лютый мороз кусал клювики и носики. Чижик решил, что рассказать можно и завтра. Он взбил свою бархатную подушечку, залез под пуховую перинку почти целиком, мгновенно заснул и увидел прелюбопытный сон.



СОН ГРАЧОНКА ЧИЖИКА

— Мистер Пыжик, позвольте выдать вам ваше плавучее гнездышко, — проговорил забавного вида птенчик с очень уж длинным клювом и лапками как у утки. — Я мистер Пеликан, но зовите меня Флоу. Вы, насколько мне известно, птица не водоплавающая, а представление займет несколько часов.

Чижики слегка опешил, но не подал виду, церемонно поклонился и последовал за птенчиком. Скоро они долетели до моря, и первое, что они увидели, были черепашки. Они играли в прятки на мелководье — лежали неподвижно, нацепив на себя водоросли, чтобы сойти за камешки. А ведущий черепашонок разгуливал и проверял, какие камешки настоящие, а какие самозванцы. Чижики никогда не были на море и дивились всему происходящему. Рыб было видимо-невидимо, они подплывали к самой поверхности воды и здоровались с пеликаном Флоу, а некоторые выпрыгивали, чтобы пожать своими плавниками лапку Чижики. На берегу крабы играли в догонялки, смешно передвигаясь боком. А самый старший краб сидел и с очень серьезным видом читал толстенную книгу, иногда постукивая своими мощными клешнями в сторону расшалившихся крабят.

Чижики надул свое плавучее гнездышко, и, только он удобно уместился внутри, как вдруг началось землетрясение. Грачонок читал в энциклопедии, что это очень опасно. Он вспорхнул и взмыл ввысь. Отдышавшись, со страхом посмотрел вниз и увидел, что на море выросла гора. И, кажется, гора эта смеялась. Чижики слышал глухой смех и как будто гулкое эхо. «Ну и ну!» — подумал он. И вдруг гора заговорила.



— Дорогая летающая точка! Не пугайся, не обижу тебя! Я кит, мое имя Бульк. Ты сел мне на макушку и пощекотал меня, а я очень боюсь щекотки!

— О, простите, мистер Бульк! Больше не причиню вам беспокойства!

— Наоборот, дружок, не почешешь ли ты на пару метров левее макушки?

— Конечно, мистер кит!

Кит и грачонок быстро подружились. Чижик достал у кита все запутавшиеся в хвосте водоросли, а кит катал Чижика на водяном фонтанчике и угощал планктоном. Они продолжали беседу.

— Мистер кит, а вы не подскажете, что сегодня происходит в морском мире? Кажется, будто все готовятся к чему-то важному.

— О, мистер Чижик, вы разве не знаете? Сегодня всеобщий морской праздник по случаю презентации лучших средств гигиены, а я один из трех участников.

— Ух, ты! А кто еще?

— Мистер Клац и мадам Тортила.

— А какое средство вы будете представлять?

— Я придумал специальное мыло из водорослей с запахом леденцов, оно не щиплет глазки даже новорожденных китят! Поплыли вместе — на конкурс!

Чижик и мистер Бульк прибыли на праздник ровно к началу: все аккуратно рассаживались на свои плавучие гнездышки. Мистер Пеликан разносил всем фрукты и деревянные чашечки с разноцветными трубочками. «Это кокосовое молочко», — пояснил пеликан и подмигнул грачонку: мол, пробуйте!

Первым выступал мистер Клац. Он презентовал новый шампунь, сделанный из собранной рано-рано утром росы с больших тропических цветов и розовых лепесточков. Он приводил формулы, которые крабята чертили, бегая по песку туда-сюда, и зачитывал вслух цитаты великих мастеров мыльных дел. Звери и птицы аплодировали мистеру Клацу, а дельфины станцевали специальный танец благодарности. Дальше мадам Тортила рассказывала о пене для ванн с экстрактом манго и морской капусты, которая пенится со скоростью один кубический дециметр пены в секунду. Малыши-черепашки демонстрировали, как быстро они могут создать целую гору пены. Когда же настала очередь кита, он заговорил басом о своем мыле без слезок, а потом устроил водное шоу, он так выдувал фонтанчики, что они складывались в фигурки и даже слова.

После презентации началось самое веселое — испытание всех шампуней и гелей, а также забавные конкурсы для всех желающих. Целый вечер Чижик и мистер Бульк провели на водном фестивале, они плавали вместе повсюду, и кит подсказывал, как победить в конкурсах и добыть призы, а Чижик складывал награды в специальный сачок, прикрепленный к хвосту. Там были свисток, каска из скорлупки кокосового ореха, разные ракушки и разноцветные камешки...

И ТУТ ЧИЖИК ПРОСНУЛСЯ

«Какой прекрасный сон! Или это взаправду? Вот же письмо от мистера Клаца!» — принялся размышлять он, все еще переживая волшебные сонные ощущения. «Нужно скорее рассказать об этом жирафу Здоровею!» — вскоре решил грачонок, надел теплые меховые варежки и полетел в лесную аптеку.

— Дядя Жираф! Мне такой сон приснился! И я даже не знаю, сон это или нет! А бывает такое, что вроде бы снилось, а вроде бы и нет? А еще у меня письмо есть!

Жираф прочитал письмо и улыбнулся:

— Конечно, бывает, ты разве в сказки не веришь?

Пока Чижик задумался, Здоровей открыл посылку от морского сообщества. Там были разные шампуни, гели и пены для ванн, кремы и свисток. И каска из скорлупки кокосового ореха, камушки и ракушки... Здоровей протянул грачонку его сокровища:

— А это, наверное, твое!

Чижик не поверил своим глазам: ведь это были все его призы за морские конкурсы, которые они выиграли вместе с китом во сне.

— Но, дядя Жираф, как это возможно?

— Друг Чижик! В канун Нового года все возможно, даже самые невероятные чудеса!

Грачонок прижал сокровища к своему маленькому птичьему сердцу, благодарно кивнул Здоровею и улетел к своему любимому другу бобренку Грызу делиться сказкой, ракушками и шумом моря.



НОВОГОДНИЙ СВЕТ В КОНЦЕ ТОННЕЛЯ

Новогодние праздники — это время, которое можно провести приятно и с пользой для себя и своего здоровья. Положительные эмоции, которые возникают при просмотре интересных фильмов и телепередач, благотворно сказываются на нашем самочувствии. Специально для вас мы проанализировали все новогодние киноновинки и предлагаем вашему вниманию обзор рекомендованных к просмотру нашим экспертом фильмов и мультфильмов.



Сергей ШОЛОХОВ,
кинокритик, режиссер,
телепродюсер, ведущий

Новый год еще не начнется, а в конце декабря студия «Мельница» покажет «остросюжетный» мультфильм «Три богатыря и наследница престола» одного из лучших отечественных мультипликаторов Константина Бронзита, который всегда разнообразит свои сюжеты

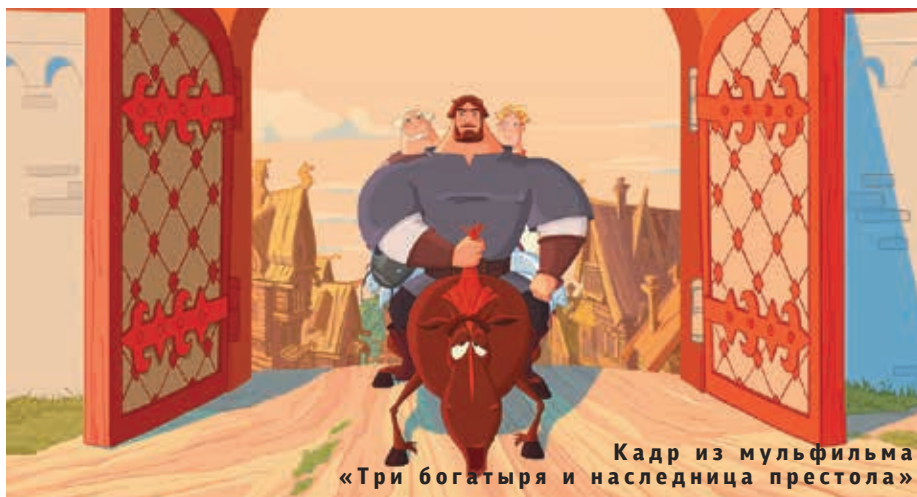
лирическими и комическими интермеццо.

Константин Бронзит — двукратный номинант на премию Оскар в номинации «Лучший анимационный фильм», последняя — «Мы не можем жить без космоса». На сей раз богатырские образы и матрешечные страсти — формат, в котором принято трактовать сюжеты русского фольклора, — обретут под кисточкой прекрасного художника свою подлинную привлекательность и сказочное очарование.

А закроет январские каникулы 2019 года другой отечественный праздничный мультфильм: «Вол-

ки и овцы, ход свиньей», режиссер Владимир Николаев. Сказочный город, где мирной жизнью живут волки и овцы, и думать не думает, что их благополучие может быть как-то нарушено. Но вот в него забредают два неожиданных гостя — полярная лиса и крошечная овца, и мирная жизнь начинает расплываться на глазах. Зверюшкам придется пройти через многое, чтобы вернуться к счастливой жизни, а хэппи-энд в новогодней анимационной картине, как вы понимаете, гарантирован.

Но «рублевое место» в расписании кинопроката, чтобы осчаст-



Кадр из мультфильма
«Три богатыря и наследница престола»

ливить нас новогодним кино-праздником, займет новая версия «Снежной королевы». На сей раз это будет мультипликационный фильм «Снежная королева. Зазеркалье».

Известный сюжет со знакомыми персонажами будет истолкован весьма оригинально. Дело в том, что могущественный король Хагард чуть не потерял семью из-за Снежной королевы. И разозлившись не на шутку, он всех чародеев, магов и волшебников заточает в Зазеркалье. А значит, считает юная Герда, под угрозой оказывается само существование сказки. И Герда, верящая в добро, с помощью троллей, пиратов и самой Снежной королевы возвращает право сказки на существование.

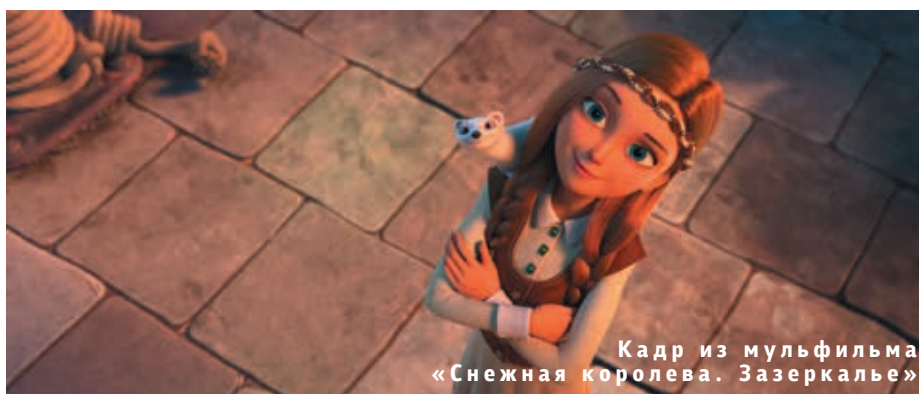
Фильм режиссеров Алексея Ццилина и Роберта Ленса будет на этот раз настоящей вишенкой на новогоднем киноторте – премьера запланирована на 1 января.

А какой игровой фильм будет главным «игроком» на неделе новогодних праздников? Конечно, это мюзикл с элементами анимации (Дисней есть Дисней) «Мэри Поппинс возвращается», режиссер Роб Маршалл. Из завязки фильма выясняется, что в семействе, которое Мэри Поппинс раньше опекала, что-то пошло не так. И тогда Мэри Поппинс (Эмили Блант) возвращается, чтобы восстановить справедливость не без помощи добрых волшебных сил, с которыми она традиционно имеет привычку сотрудничать. А если учесть, что роли второго плана исполняют такие суперзвезды, как Мэрил Стрип и Колин Ферт, то можно себе представить, в какой чудесный новогодний праздник кинематографисты Диснея превратят это сказочное приключение.

С мюзиклом «Мэри Поппинс» за внимание зрителей 3 января поборется отечественная комедия «Бабушка легкого поведения — 2»



Кадр из фильма
«Мэри Поппинс возвращается»



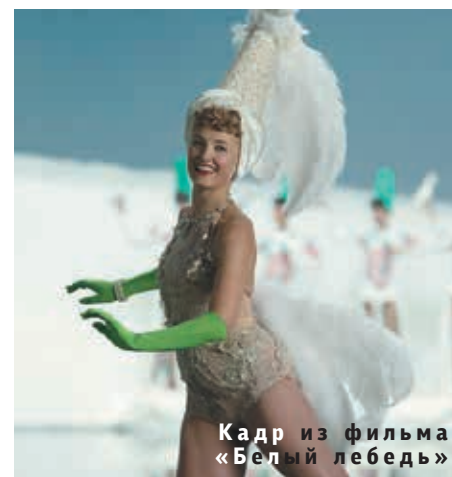
Кадр из мультфильма
«Снежная королева. Зазеркалье»

с Александром Реввой в главной роли (режиссер Марюс Вайсберг). На сей раз «Бабушка» настроена весьма воинственно по поводу получения/неполучения пенсии. Приходит в банк с «пушкой» и своей «бригадой». Но это будет не триллер, а комедия, так что все реакции и поступки героев и героинь будут «понарошку», а главное, «бабушка», «зажигая», «даст всем прикурить»!

А если вам захочется испытать высокие чувства, сопереживая героине и ее судьбе, то вам надо дождаться 10 января и посмотреть прекрасный байопик норвежского режиссера Анне Севитски «Белый лебедь». В центре – судьба блестящей норвежской фигуристки первой половины XX века Сони Хени, которая в 1936 году, завоевав золото на Олимпиаде, принимает приглашение в Голливуд и становится самой высокооплачиваемой актрисой своего времени.

Но слава постепенно угасает. Как героиня (актриса Ине Мари Хилман) справится с ее потерей — это будет весьма душещипательная история, вновь напоминающая о капризах соблазнительного рока и логике беспощадной судьбы.

Желаю хорошо и с пользой для здоровой эмоциональной жизни провести эти новогодние кинопраздники!



Кадр из фильма
«Белый лебедь»

ЧТО ЧИТАТЬ: КНИГИ НА ЗИМУ

Здоровье тела и здоровье души во многом определяют друг друга. И если мы с большим рвением занимаемся красотой своего тела, питаем себя вкусными и полезными продуктами, следим за здоровьем внутренних органов — логично продолжить этот ряд, предложив пищу интеллекту и душе. Ведь человек есть то, что он читает, а стремление постигать новое и интересное заложено в людях самой природой.

Франсуаз де ГИБЕР, Клеманс ПОЛЛЕ. КАК ОНИ РАСТУТ?

Как растут овощи, фрукты, орехи? Часто на этот вопрос сложно ответить и взрослым.

Мы все покупаем в супермаркетах, в лучшем случае — на рынке. Дети, а часто и взрослые, уже привыкли, что овощи и фрукты видят только на прилавке, словно они были там всегда. На самом деле все гораздо интереснее: книга наполнена фактами, которые удивляют настолько, что открывается рот. Эта познавательная книжка-



картинка с большими и красочными иллюстрациями содержит информацию о более чем 70 видах овощей, фруктов и орехов, а также любопытные факты о давно знакомых вам овощах и фруктах. Например, вы знали, что изначально морковь была белой? А что яблоки пришли к нам из Турции?

Пол КИДУЭЛЛ. ПСИХОЛОГИЯ ГОРОДА. КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ В МЕГАПОЛИСЕ

Доктор Пол Кидуэлл рассказывает о скрытых психологических аспектах проживания в городской среде и их влиянии на способность радоваться жизни.

Все больше людей предпочитает жить в городе. Разница между этим желанием и нашей естественной тягой к природе усугубляет стресс горожан — почти незаметно, но весьма значительно. Что психология архитектуры поведает нам о том, как жизнь в мире из кирпича и бетона влияет на наши мысли, чувства и

поведение? Как в городе с растущим населением воодушевить и объединить людей, создать условия для психологического восстановления с помощью архитектуры? А как неправильные архитектурные решения провоцируют тревожность, чувство одиночества и депрессию? Автор расскажет, как по-новому взглянуть на свой дом, улицу, квартал и весь город и адаптироваться к быстро меняющимся условиям жизни в нем.



Юваль Ной ХАРАРИ. НОМО DEUS. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ БУДУЩЕГО

В своей первой книге, ставшей всемирной сенсацией, «Sapiens. Краткая история человечества» Харари рассказал, как Человек Разумный пришел к господству над нашей планетой.

«Номо Deus» — это попытка заглянуть в будущее. Что произойдет, когда Google и Facebook будут лучше, чем мы сами, знать наши вкусы, личные симпатии и политические предпочтения? Что будут делать миллиарды людей, вытесненных компьютерами с рынка труда и образовавших новый, бесполезный класс? Как воспримут религии генную инженерию? Каковы будут последствия перехода полномочий и компетенций от живых людей к сетевым алгоритмам? Что должен предпринять человек, чтобы защитить планету от своей же разрушительной силы?

Главное сейчас — осознать, что мы находимся на перепутье, и понять, куда ведут пути, простирающиеся перед нами.

Сьюзан ГРИНФИЛД. ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ МОЗГА

Что происходит у нас в голове, когда мы просыпаемся, открываем глаза и осознаем себя здесь и сейчас? А когда завтракаем, гуляем с собакой и затем отправляемся на работу? Какие процессы активируются в нашем мозге, когда мы, усталые, возвращаемся домой, где нас ожидает нерешенная проблема?

Разумеется, в каждой из этих ситуаций наше сознание следует не одним и тем же алгоритмам. В основе книги Сьюзан Гринфилд, прославленной британской ученой и писательницы, — многолетний опыт и недавние открытия в области нейробиологии, темпы развития которой поражают воображение.

Гринфилд выстраивает настолько последовательный, подробный и образный рассказ о самом загадочном органе человеческого тела, что тот рассказ становится практически осязаемым, а значит, понятным и запоминающимся.

Дженни МИЛЛЕР, Виктория ЛАМБЕРТ. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Справиться с хаосом XXI века можно, надо только проанализировать свое мировоззрение, взять на себя ответственность за свою жизнь и перестать идти на поводу у других.

Создательницы книги считают, что установление личных границ — это комплексный метод преодоления любых препятствий и активизации положительных изменений всей жизни. Что такое границы?

Вкратце: это наши решения, управляющие поведением и взаимодействием с окружающими. Своего рода персональный код, меняющийся под влиянием времени и обстоятельств. Почему границы важны? Потому что больше нельзя следовать шаблонам поведения предыдущих поколений, так как жизнь на планете за последние тридцать лет изменилась до неузнаваемости. В каждой части книги есть упражнения и практические советы по идентификации границ и использованию, с реальными примерами из клинической практики Дженни Миллер.



КОРОЛЬ ИНСТРУМЕНТОВ: ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО ОРГАН

Орган — один из самых древних клавишно-духовых музыкальных инструментов, его история насчитывает несколько тысяч лет. Он считается не только самым крупногабаритным, но и очень сложным инструментом. «Планета Здоровья» рассказывает историю органа и предлагает к прослушиванию произведения Иоганна Себастьяна Баха — великого композитора и органиста-виртуоза.

Считается, что орган — тогда он был водяным — изобрел грек Ктесибий, живший в Александрии в 285–222 годах до нашей эры. Уже в IV в. появились большие органы, инструменты усовершенствованной конструкции стали строить в VII в., к VIII в. особенно славились их производством Византия.

Повсеместное распространение в Западной Европе орган получил, начиная с XIV в. Средневековые органы, в сравнении с более поздними, были грубой работы; ручная клавиатура, например, состояла из клавиш шириной от 5 до 7 см, расстояние между клавишами достигало полутора сантиметров. В XV в. были уменьшены клавиши и увеличено число труб.

В звучании органа можно услышать и хор, и все инструменты симфонического оркестра, вот почему говорят, что орган — это «большой симфонический оркестр, на котором играет один человек». Наличие таких возможностей выдвинуло орган на первое место среди инструментов XVII в., и даже оркестр того времени не мог соперничать с ним. В связи с этим буйным цве-

том расцвела музыкальная культура обслуживания органа композиторскими сочинениями. Репертуарное богатство органной музыки объясняется широким использованием органа в церковно-богослужебной практике, а также созданием рождественской музыки — это мессы, оратории, кантаты, симфонии, концерты, сонаты.

Любой орган — это не просто музыкальный инструмент. Это зеркало своего времени. В нем сосредоточены последние достижения науки и техники. В современном органе:

- от 800 до 30 тысяч труб разных размеров, и у каждой — свой тембр;
- несколько клавиатур (мануалов), расположенных ступеньками одна над другой;
- множество педалей, образующих своеобразную ножную клавиатуру, — органист играет и руками, и ногами, поэтому ноты для органа пишутся на трех линейках;
- воздухонагнетающий механизм — система мехов и воздухопроводов;
- кафедра, где сосредоточены все элементы управления (неред-

ко уже компьютеризованные — в наши времена).

Многие исследователи называют XVII–XVIII вв. золотым периодом органного исполнительства и органостроения. Именно к эпохе барокко относятся сочинения одного из крупнейших композиторов всех времен — Иоганна Себастьяна Баха. Гений Баха проявился очень рано. Ему не было и 18 лет, когда он стал известен как необыкновенно талантливый органист-виртуоз. В 21 год Бах уже получил престижную должность церковного органиста. В первые 10–15 лет творческой жизни Баха и родилось большинство органных шедевров, включая знаменитую «Токкату и фугу ре минор». Бах жадно впитывал традиции и учился у старых мастеров, но при этом его органные прелюдии и фуги, равно как и великая «Пассакалия до минор», превосходят все, что он мог слышать у предшественников. На протяжении всей жизни неиссякаемым источником вдохновения для Баха был протестантский хорал. Сопровождая богослужения на органе, Бах импровизировал

на хоральные мелодии — так рождались хоральные обработки и его многочисленные пьесы, напоминающие красочные звуковые фрески.

ОРГАННАЯ КНИЖЕЧКА

Это сборник из 46 хоральных прелюдий, написанных Бахом преимущественно в 1712–1717 гг. в Веймаре. Прелюдии Баха — обработки для органа духовных песнопений лютеранской церкви. Они возникли в эпоху Реформации и были основаны на немецких народных мелодиях. Миниатюры «Органной книжечки» представляют собой совершенные с точки зрения техники и стиля образцы барочной органной музыки, настоящий «словарь музыкального языка Баха».

Дидактический замысел композитора — предложить начинающим органистам образцы обработки хоралов «всевозможными способами».

ТОККАТА ФА-МАЖОР

С развитием органной музыки связан расцвет инструментальной полифонии.

Творческие усилия немецких органистов были направлены в первую очередь на жанр фуги — высшей полифонической формы. Жаль, что органы устанавливаются так, что слушатели не могут наблюдать за игрой органиста.

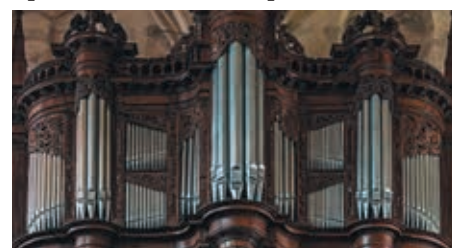
Было бы увлекательно следить за тем, как в «Токкате фа-мажор» Бах заставляет одну руку гоняться за другой в изобретательном каноне, а следом вдогонку устремляются и ноги — в этой пьесе несколько больших соло педали.

Добавьте к этому череду хитрых гармонических комбинаций, чуть игривый ритмический рисунок и вот, получился виртуозный и безупречно спроектированный образец органного барокко.

ПАССАКАЛИЯ ДО-МИНОР

Сочинение написано для знаменитого несостоявшегося соревнования в Дрездене между Бахом и французским органистом Луи Маршаном. По преданию, Маршан услышал игру Баха еще до состязания. Потрясенный, он отказался от него и спешно покинул город.

Пассакалия — старинный танец и, одновременно, одна из популярнейших в эпохи Возрождения и барокко полифонических форм вариаций на бас. Бах в этом произведении с присущей ему силой и экспрессией демонстрирует миру известную уже тему в новом качестве драматического переосмысления.



КАЛЕНДАРЬ ФЕСТИВАЛЬНОЙ ЗИМЫ

Несомненно, лучшее время для путешествий — лето. Но зимой особенно хочется вырваться из плена обыденности и сменить декорации. Тем более что зимние месяцы не менее богаты на события, чем летние. «Планета Здоровья» предлагает небольшой гид по фестивалям зимы — выбрать есть из чего!

МУЗЫКА

Когда: 16 декабря

Где: Штутгарт (Германия)

Что: SEMF — Stuttgart
Electronic Music Festival

SEMF — это захватывающий закрытый рейв, который ежегодно

(с 2006 г.) проводится в торгово-выставочном центре Messe Stuttgart и уже по праву считается одним из самых популярных в Европе. Ночная техновечеринка собирает в огромном зале тысячи людей, готовых на протяжении 12 часов погружаться в атмосферу электронного андеграунда.

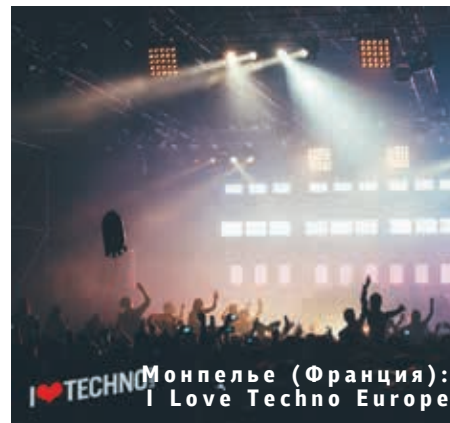
Когда: 16 декабря

Где: Монпелье (Франция)

Что: I Love Techno Europe

Этот фестиваль — прямой конкурент SEMF. Поэтому, если вам Франция нравится больше, а душа зовет отправиться плясать под звуки танцевального техно — вам сюда. 20 лет организаторского опыта, самые известные исполнители и самые модные мелодии будут здесь.

Отличие от SEMF — менее авангардный подход, фестиваль придется по вкусу и любителям, и новичкам.



Когда: 22 декабря

Где: Амстердам (Нидерланды)

Что: Valhalla Festival

Карнавал или музыкальный фестиваль? Решайте сами! Valhalla Festival в Амстердаме проводится с 2012 г.

Это событие объединяет любителей не только электронной музыки, но и циркового искусства. Со сцены будет звучать музыка disco, deep house, techno, club house, а глаз будет радоваться удивительным нарядам и трюкам самых разных эквилибристических коллективов мира. Фестиваль проводится в футуристичном здании выставочного центра RAI, большой холл которого может вместить 13 000 человек.

КАРНАВАЛ

Когда: 6 января

Где: Мольедо (Испания)

Что: La Vijanera

Костюмированный карнавал La Vijanera, посвященный победе добра над злом, обычно проходит в первое воскресенье января.

История праздника восходит еще к римской традиции: процессию возглавляют мифические персонажи «самаррако» в звериных шкурах, масках и конусообразных колпаках. Местные жители присоединяются к костюмированной постановке в многочисленных ролях: «Мадам», «Старик» или «Пепа», — всего насчитывается около 75-ти образов.

Кульминацией шоу становится инсценировка поимки медведя — Captura del Oso, символ окончательной победы над злом. Затем участники маскарада завершают действие маршем и устраивают литературные читки ироничных стихов «лас коплас», написанных специально к празднику.



Мольедо (Испания):
La Vijanera



Амстердам (Нидерланды):
Valhalla Festival

Когда: 8 февраля

Где: Исторические немецкие земли

Что: Fastnacht

Fastnacht — карнавальная традиция празднеств перед Великим постом в юго-западном регионе Германии, в западно-австрийском Форарльберге, в Лихтенштейне, в немецкой части Швейцарии и в Эльзасе.

Интересно, что карнавалы других частей Германии постоянно трансформировались в поиске новых форм, а Fastnacht, поэкспериментировав, вернулся к средневековым традициям — этим и интересен. Существуют рукописные свидетельства о праздновании карнавала в Мюнхене еще в 1295 г.!

Начиная с 8 февраля по городам и селам южной Германии, северной Швейцарии, западной Австрии и Эльзаса движутся ряженные процессии, на площадях устраиваются представления. Шествие ряженных сопровождается специфическими

выкриками и традиционными возгласами.

Во время карнавалов шествий в Швабии и немецкой Швейцарии хором исполняются также шуточные рифмованные двустихия, наподобие русских частушек. На улицах готовятся и поедаются угощения и пекутся особые пироги — фаснеткухли, рекой льются пиво и глинтвейн. Так отмечается окончание 40-дневного зимнего поста.

Наиболее часто используемые образы участников шествий:

- черти и демоны (Эльцахский Шуттиг, а также в Оффенбурге, Триберге и др.) — это одна из старейших фигур карнавала;
- шуты и безумцы в самых различных вариациях («мудрый шут», Ханзель, «пятнистый шут» и др.), имеющие также весьма древние традиции;
- «дикие люди» в костюмах, делающих их похожими на снежного человека. Этот образ особо популярен среди крестьян;
- персонажи из сказок и легенд — обычно в этих ролях выступает молодежь;
- ведьмы.



Тенерифе (Испания):
Carnival of Santa Cruz de Tenerife

Когда: Февраль
Где: Тенерифе (Испания)
Что: Carnival of Santa Cruz de Tenerife

Это второй по величине карнавал в мире после карнавала, проводящегося в Рио-де-Жанейро (Бразилия).

Он проходит в столице острова Тенерифе — Санта-Крус. В карнавале принимают участие около

миллиона человек. Целую неделю длится веселье с песнями и танцами, проводятся конкурсы, концерты, блистают костюмированное и музыкальное шоу и соревнования. Среди множества событий есть четыре главных этапа: избрание королевы карнавала, первое шествие, главное шествие и «похороны сардины» — гигантскую картонную сардину ночью провозят по центральным улицам в сопровождении плачущей траурной процессии, а затем сжигают на центральной площади Санта-Крус.

СНЕЖНАЯ СКУЛЬПТУРА

Когда: 5–11 февраля
Где: Саппоро (Япония)
Что: さっぽろ雪まつり
(Праздник снега)

Началось все с того, что в 1950 г. ученики одной из школ Саппоро установили в Центральном парке несколько снежных скульптур, провели бой снежками и карнавал.

Неожиданно эта милая и необычная для Японии инициатива имела успех — пришло 50 000 че-



Исторические
немецкие земли: Fastnacht



Саппоро (Япония): さっぽろ雪まつり (Праздник снега)

ловек! Уже через 10 лет в изготовлении снежных фигур приняло участие 2500 человек. Сегодня «Праздник снега» — крупнейшее событие зимнего сезона в Японии. Международный конкурс собирает более 25 команд из разных концов света, которые соревнуются в мастерстве снежной архитектуры и скульптуры, а зрителей за фестивальную неделю набирается под три миллиона.

СПОРТ

Когда: 9–16 февраля
Где: Сараево (Босния и Герцеговина)
Что: European Youth Olympic Winter Festival

Любителям поболеть за спортсменов тоже найдется событие для посещения — Европейские юно-

шеские олимпийские игры, которые проводятся раз в два года.

Это было первое олимпийское соревнование исключительно для юношей из европейских стран, возникшее на 19 лет ранее Юношеских Олимпийских игр и на 24 года ранее Европейских игр. Молодые спортсмены из 48 стран

соревнуются в самых разнообразных спортивных дисциплинах, среди которых хоккей, лыжные гонки, биатлон, горные лыжи, сноуборд, керлинг, шорт-трек, прыжки на лыжах с трамплина, фигурное катание и др.

ИЛЛЮМИНАЦИЯ

Когда: 29 ноября — 20 января
Где: Амстердам (Нидерланды)
Что: Water Colors Cruise

Уже к началу декабря голландская столица утопает в праздничных украшениях. Подсвечивается каждая достопримечательность и каждое здание в центре города.

Изюминка новогоднего Амстердама — Фестиваль света. В эту пору в городе устанавливаются скульптуры и инсталляции, каждая из которых имеет свою уникальную подсветку. Эти скульптуры, созданные дизайнерами, художниками, архитекторами из разных стран мира, установлены не только на пешеходных маршрутах, но и на амстердамских каналах. В связи с этим в декабре-январе популярным развлечением у туристов становится Water Colors Cruise — круиз по каналам города с осмотром иллюминации.

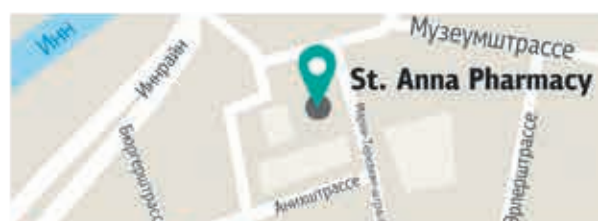


Амстердам (Нидерланды): WaterColorsCruise

АПТЕКИ-ПАРТНЕРЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» В ЕВРОПЕ



Австрия, Вена
Аптека Saint Charles Apotheke
Gumpendorfer Straße 30, 1060 Wien, Austria, + 43 1 5861363



Австрия, Инсбрук
Аптека St. Anna Apotheke Innsbruck
Maria-Theresien-Straße 4, 6020 Innsbruck, Austria +43 512 585847



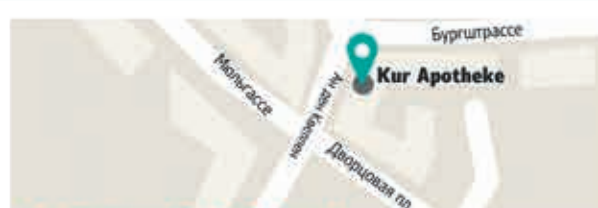
Австрия, Фельден
Аптека Sonnen Apotheke
Karawankenpl. 6, 9220 Velden am Wörthersee, Austria, +43 4274 26010



Болгария, Золотые Пески
Аптека Central
9007 Varna, Golden Sands Resort, Bulgaria, +359 89 688 0300



Германия, Баден-Баден
Аптека Stadt-Apotheke Baden-Baden
Gernsbacher Straße 2, 76530 Baden-Baden, Germany, +49 7221 302393

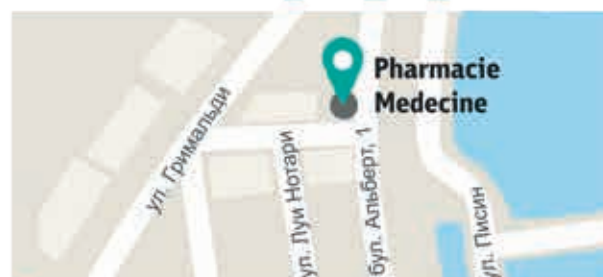


Германия, Висбаден
Аптека Kur Apotheke
An den Quellen 3, 65183 Wiesbaden, Germany, +49 611 306531



Германия, Франкфурт-на-Майне
Аптека Centrum-Apotheke

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



Монако
Аптека Pharmacie Medecine

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



Франция, Довиль
Аптека Pharmacie Anglaise

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



Франция, Канны
Аптека Pharmacie du Casino

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



Швейцария, Монтрё
Аптека Pharmacie du Palace

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



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

А ЧТО ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ?

«А» — это ананас, апельсин, антураж, ангел и еще много слов, которые ассоциируются с наступлением Нового года. А — первая буква алфавита. Мы желаем вам в этом году быть во всем первыми! И поэтому сделали специально в этом зимнем номере журнала подборку знаменитостей, которые стали первыми в своем деле и чьи фамилии начинаются на А!

ОВЕН / 21.03–19.04

Для Овнов 2019 год станет периодом формирования новых приоритетов, взглядов и целей. Буквально с первых месяцев нового года произойдут важные события, которые смогут целиком и полностью поменять их мировоззрение. А здоровый образ жизни и правильное питание помогут улучшить ваше самочувствие в течение всего года.

ТЕЛЕЦ / 20.04–20.05

2019 год станет продуктивным и знаковым временем. Год подарит возможность исполнить все свои желания! Произойдут удивительные изменения как в собственном восприятии, так и в окружающей обстановке. Хотя не стоит полагаться лишь на звезды и удачное стечение обстоятельств, ведь, как говорится, без труда не выловишь и рыбку из пруда.

БЛИЗНЕЦЫ / 21.05–20.06

Близнецам новый год принесет массу новых знакомств и перемены в личной жизни. Не бойтесь экспериментировать, посещайте необычные для себя места, выставки, обучающие семинары. И приятные сюрпризы не заставят себя ждать.

РАК / 21.06–22.07

У Раков год будет стабильным, без особых эмоциональных всплесков и переживаний. Именно в 2019 году, если вы это планировали, в семье появится долгожданный ребенок. Будьте внимательны к себе и своему здоровью, а также к своим близким.

ЛЕВ / 23.07–22.08

В начале года Львам нужно составить четкий план завоевания мира и в течение года следовать намеченным задачам. Не забывайте вносить коррективы, если чувствуете, что это необходимо. Весной позвольте себе небольшой отпуск, ведь морской воздух и солнечные ванны еще никому не навредили.



АКИНЬШИНА Оксана

(род. 19.04.1987)

Российская киноактриса, впервые появилась на экране в драме Бодрова «Сестры» в 13 лет. Международную известность Оксана приобрела после работы в фильме «Лиля навсегда» шведского режиссера Лукаса Мудиссона. В 2011 г. Оксана сыграла главную женскую роль — студентки Татьяны, подруги Высоцкого в фильме «Высоцкий. Спасибо, что живой».



АГУРБАШ Анжелика

(род. 19.05.1970)

Российская и белорусская певица, актриса, модель и телеведущая. Урожденная Ялинская, в период с 1990 по 2001 г. выступала как Лика Ялинская. Заслуженная артистка Беларуси. Бывшая участница группы «Верасы». Окончила Минский театрально-художественный институт. Лауреат конкурсов «Славянский базар», «Золотой шлягер», «На перекрестках Европы». В 2002 г. выходит замуж за Николая Агурбаша, и он становится продюсером певицы.



АМБРОСИМОВА Марина

(род. 10.06.1983)

Российская певица, выступает под псевдонимом МакСим, автор, исполнительница и музыкальный продюсер, заслуженная артистка Карачаево-Черкесской Республики, заслуженная артистка Республики Татарстан. Успех пришел к певице с выпуском альбома «Трудный возраст», который разошелся тиражом более 1,5 млн копий. В 2007 г. МакСим стала самой коммерчески успешной певицей в России.



АБРАМОВА Алсу

(род. 27.06.1983)

Российская певица, телеведущая, заслуженная артистка России, заслуженная артистка Республики Татарстан, известная как Алсу. Артист ЮНЕСКО во имя мира (2011). Представитель России на Евровидении 2000, где заняла 2-е место, уступив датскому дуэту Olsen Brothers.



АЙВАЗОВСКИЙ Иван

(17(29).07.1817 — 19.04 (02.05) 1900)

Русский художник-маринист, баталист, коллекционер, меценат. Живописец Главного Морского штаба, академик и почетный член Императорской Академии художеств, почетный член Академий художеств в Амстердаме, Риме, Париже, Флоренции и Штутгарте. Наиболее выдающийся художник армянского происхождения XIX в. Имя при рождении Ованес Айвазян. Создал серию портретов крымских прибрежных городов. Писал картины на библейские и исторические темы.

ДЕВА / 23.08–22.09

Для Девы год обещает быть творческим. В начале года у вас появится возможность сделать перезагрузку и начать жизнь с чистого листа. Если вы давно мечтали посещать курсы кулинарии или фотографии и все боялись начать, то сейчас самое время откинуть все сомнения. Вперед, к новым достижениям!

ВЕСЫ / 23.09–22.10

Весы покоряют всех своим оптимизмом, жизнелюбием и позитивным отношением ко всему происходящему вокруг. У этого знака проявится склонность к психологии. К вашим словам и советам будут прислушиваться. Физические нагрузки должны быть умеренными, не перенапрягайтесь в тренажерном зале.

СКОРПИОН / 23.10–21.11

Не требуйте от людей невозможного. Мир не идеален. Если вы выбираете из нескольких вариантов, остановитесь на одном из хороших. Займитесь медитативными техниками. Йога отлично расслабляет и позволяет прийти к внутренней гармонии.

СТРЕЛЕЦ / 22.11–21.12

Представителям этого огненного знака будет везти во всех начинаниях. Вам поступит несколько предложений о работе. Не стоит размениваться по мелочам. Взвешивайте все за и против, и вы сможете отделить главное от второстепенного.

КОЗЕРОГ / 22.12–19.01

У Козерогов год будет богатым на деловые поездки. Многие в нашей жизни зависят от точки зрения, поэтому постарайтесь сменить консерватизм на более свободное отношение к жизни. Запишитесь на обучающие курсы. Помните, что инвестиции в себя всегда оправданны. И, конечно, не забывайте уделять достаточно времени отдыху.

ВОДОЛЕЙ / 20.01–19.02

Год сулит прощание с холостяцким образом жизни и обретение семейного уюта. Все ваши неординарные идеи будут оценены окружающими по достоинству. Высока вероятность переезда в другой город или страну. Не забывайте: чтобы жить настоящим, нужно отпустить прошлое.

РЫБЫ / 20.02–20.03

Год будет богат на приятные и неожиданные сюрпризы. Рыбы будут решительны в своих действиях, как никогда. Будьте осторожны со здоровьем, прислушивайтесь почаще к себе, к своим желаниям. Не исключены приятные романтические встречи. Проводите больше времени с друзьями и близкими людьми.



АЗАРОВА Анна

(род. 26.08.1980)

Российская актриса и фотомодель. Играла главную роль в 60-серийном сериале «Дорогая Маша Березина» на СТС, «Молодой Волкодав», комедии «День выборов». Участвовала в фотосессии журнала Maxim. Участница реалити-шоу «Танцы на льду» на канале РТР в 2006 г. Гражданский супруг — Павел Башнин. Дети: близнецы Дмитрий и Григорий, дочь Александра, дочь Маруся.



АНТИПЕНКО Григорий

(род. 10.10.1974)

Российский актер театра и кино. Летом 2013 г. Антипенко был зачислен в труппу театра им. Вахтангова. Озвучил новеллу «Амок» Стефана Цвейга. Был женат на актрисе Юлии Такиной, с которой познакомился на съемках телесериала «Не родись красивой». После шести лет совместной жизни пара распалась. Обладатель народной премии «Телевезда» (Украина) в номинации «Лучший телеактер года». Лучший актер на фестивале «Любить человека».



АРНО Татьяна

(род. 07.11.1981)

Российская телеведущая, журналистка и ведущая программы «Розыгрыш» с Валдисом Пельшем на «Первом канале». С 2017 г. главный редактор интернет-издания Сплетник.ру. Татьяна Арно является членом попечительского совета московского благотворительного фонда помощи хосписам «Вера». В феврале 2011 г. Татьяна вышла замуж за петербургского музыканта и журналиста Кирилла Иванова.



АНДРЕЕВА Екатерина

(род. 27.11.1961)

Телеведущая информационной программы «Время» на «Первом канале» с января 1997 г., кандидат исторических наук. Персонаж Екатерины Андреевой использован и в анимированном мультипликационном шоу-пародии «Мульти личности». Лауреат ТЭФИ в номинации «Ведущий информационной программы». По итогам 2010 г. вошла в десятку популярных телеведущих России.



АПЕКСИМОВА Ирина

(род. 13.01.1966)

Советская и российская актриса и режиссер театра и кино, театральный деятель, певица, телеведущая. Директор Московского государственного театра драмы и комедии на Таганке. В 2013 г. Ирина Аpekсимова выступила автором идеи и продюсером фестиваля театрального искусства под открытым небом «Театральный марш», ставшего регулярным. Ирина Аpekсимова является троюродной сестрой певицы Ларисы Долиной.



АНТОНОВ Юрий

(род. 19.02.1945)

Советский и российский композитор, эстрадный певец, поэт, актер. В 1969 г. Ю. Антонова приглашают на работу в популярный ленинградский ВИА «Поющие гитары». В 1970 г. Вячеслав Антонов, в то время бывший однофамильцем Юрия, из-за его популярности на эстраде взял фамилию Добрынин в качестве псевдонима, а через два года официально сменил фамилию Антонов на Добрынин.



АЛЕНТОВА Вера

(род. 21.02.1942)

Звездная роль актрисы — Катя Тихомирова в фильме «Москва слезам не верит» (1979). В настоящее время является преподавателем ВГИКа и вместе с мужем, Владимиром Меньшовым, ведет актерско-режиссерскую мастерскую. В 2018 г. получила Нагрудный знак Министерства культуры Российской Федерации «За вклад в российскую культуру».



PLANET OF HEALTH

TO PEOPLE WITH LOVE – "PLANET OF HEALTH"!

The winter is coming — this year's calendar is about to come to its end. It's time to sum everything up. As always, the mission of Planet of Health pharmacies was to help people stay healthy and happy by offering medicines and health products of high quality at affordable prices and by providing professional customer service. In 2018, we've worked hard in this direction, constantly developing our capabilities, and, we hope, were your helpful assistants — always there to help, always with you.



THE PHARMACY NETWORK OF THE YEAR 2018

In the pharmaceutical community choice nomination

"Planet of Health" pharmacy chain - 2018 is:



6 million customers every month



1500 pharmacies



1 800 000 regular customers with loyalty cards





10 partner pharmacies
in Europe



40 regions
of Russia



100 cities
information service
working 24/7



260 "Country of Childhood"
pharmacies
in 15 regions



35 pharmacies
with a unique project
"Young Pharmacist"

VLADIMIR SHAKHRIN: “I DON’T FEEL LIKE A MAITRE OR A LEGEND”

The group “Chayf” is, without exaggeration, a cult rock band. Good live sound, quality of the music played by professionals, ironic lyrics, varying themes, but always deep — for all of that the group is appreciated and loved by many listeners. The correspondents of «Planet Health» managed to meet with the leader of the group — Vladimir Shakhurin.



Vladimir SHAKHRIN,
the leader of the group “Chayf”

— Do you still live in Yekaterinburg? Since you have not left it throughout all this time, is the city and its people very important to you?

— I like to live in Yekaterinburg, to observe how it is getting better and to put in some efforts of my own

into the process (in September, Vladimir Shakhurin and entrepreneur Yuri Okunev registered the City Can Do foundation, whose activities will look in ways to improve Ekaterinburg, — ed.). And I am genuinely surprised by how this issue keeps coming up numerous interviews.

— If you recall the origins of Sverdlovsk rock, how do you think it can be explained that local groups did not perform songs of any “Singing Guitars” or “Jolly Fellows” as was popular among similar bands at the time every else in the country, but replicated “The Beatles”, “Led Zeppelin”, “Black Sabbath”? Is it a special Ural charisma?

— Well, first, of course, they performed all of those! And we were no exception, at various dancing events, with our student group! We played both the “Time Machine” “Sunny Island” and Pugacheva — “Those summer rains”. Because dances are supposed to have all the big hits, including our domestic ones. I remember one of the first songs that we played in eighth grade, when we first assembled the group, was from the

movie “Chronicle of a diving bomber”. When we started to perform as CHAIF, and not as a student group, we began to write our own songs — it became below the standard to perform other people’s songs.

— Let’s look back at how it all began. What bands did Volodya Shakhurin listened to as a high school student? Where did he get this music? Have your favourite bands changed since then?

— I’ve copied one record from a classmate’s cousin’s copy, others — Slade and The Who — from another classmate’s brother Seryoga Denisov, some things came from the guys with I used to take swimming lessons, “Deep Purple”, for example. I began to earn some money in 9th grade, so I started to look for it myself in a large clothing market in the city. I bought a lot from hands — from people rather than shops. Where the opportunity appeared, I would use it.

There are groups that I liked in childhood, and still listen to, there are those that I used to like before, but no longer do. Uriah Heep once passed completely past me, and not



so long ago at their concert I've enjoyed it — really touched me. The Beatles and the Rolling Stones — I still love those, David Bowie and Marc Bolan — too. From childhood favourites I still listen to The Who and Slade.

— *In 2018, the Chaif band turned 33 years old — you've reached the age of Christ. Does the group feel like a learned old man? Do you have students and what do they do?*

— This date — 1985 — is not an exact one, we've decided that the first concert's date when the name CHAIF was used will be the date of birth of the group. In general, we have been playing together with Begunov for 42 years. It was the same musical history, with the same musical tastes and the same musical instruments and possibilities. I don't feel like a maitre or a legend. Sometimes it seems to be quite the opposite, that we are an antique piece for an fan's taste. But, thank God, there are fans and a lot of them!

— *How tight is the schedule — what time is there left after all concerts are performed?*

— It depends. When we are on a tour there isn't enough time for anything, have a short read before a concert, watch a movie, and if it's not a tour, but a weekend show, then there's enough time for a lot of things, I've got time to do social work, non-music projects, just listen some good music, deal with family matters.

— *Do you have a hobby not related to music?*

— I think that my hobby is vinyl records. I collect staff, because striving to be a worthy citizen is not a hobby, but a worthy position in relation to the city in which you live. There is no feat here. I am not a fisherman, not a hunter. Music! Well, perhaps movies as well!

— *The first profession — the builder — how useful was it to you in your life?*

— Well, of course, construction and repair process in our family never stops: in the apartment, in the country, in some of the children's apartments. All money earned by show business go to the development of the construction sector.

— *Let's recall some of your favourite anecdotes from the early rock and roll times of Chayf.*

— There are lots of such stories... Recently we flew in an airplane with Andrei Makarevich, and recalled how after the second festival of the Sverdlovsk rock club we went with him to Moscow. Andrei began to talk about a trip to Ameri-

ca, different countries of the world, I told him — well, damn, cool, we certainly will never have that. He looked at me in surprise, but why, he says, you will travel the world, and records, and radio, you will have everything. And at the end of the conversation he presented me with some American strings, I still remember them, because it was such as expensive and a rare gift, "La bella rock-n-roll"! It was like getting a fur coat from a king's shoulder! We welded these strings and tied knots when they were torn! And, you know, Keith Richards wrote in his book that they also did this in the early 60s. I started throwing strings away only 5 years ago, and before that, as a blockade survivor cannot throw away a

crumb of bread, so did I, and they lay in heaps, while I didn't know what to do with them.

— *What do you like from today's Russian music? What do you think about fashionable Grechka and Mone-tochka? Honest youth, or is it still "constructed" by someone?*

— I do not really understand such a stir. This is some sort of a choice, like you once were supposed to support either the Beatles or the Rolling Stones. I am rather indifferent to both artists, they are around and that's fine. People like it and that's also fine. I've tried listening, but that's not my kind of music. Both of them don't write and sing for me, I don't appreciate them. Of the recent things, My Michelle is the most relatable one to me.



“LEAF’S TANGO”: CELEBRATING OUR VICTORY

A cartoon based on an idea of “Planet of Health” has collected awards at two independent festivals. Let’s share the joyful news!

To celebrate the 8th of March 2018, “Planet of Health” pharmacies shared an animated holiday video greeting “Leaf’s Tango” on social networks.

The hero of the brand’s PR strategy, the character Leaf, was in fact an animated version of the company’s logo. New hero debuted in the

end of December 2017, in the New Year’s video. Character development and the creation of a mini-cartoon has been carried out by the Swiss 3D-designer Joel Stutz (Joel Stutz).

During the spring of 2018, the video was nominated for the Italian Film Festival’s Oniros Film Awards (a regular qualifying competition

of IMDb, world’s largest cinema database) in the Best Animation category.

In October, the animated film “Leaf’s Tango” received the award for the best music video at the International Film Festival Moon-dance-2018 (USA).

Congratulations to everyone!



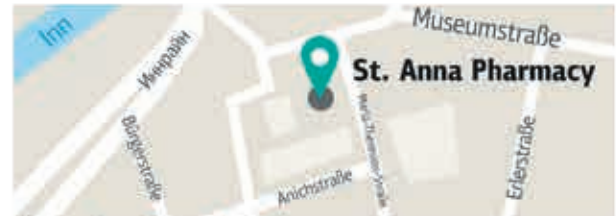
Partner Pharmacies of “Planet of Health” in Europe



Austria, Vienna

Aптека Saint Charles Apotheke

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



Austria, Innsbruck

St. Anna Apotheke Innsbruck

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



Austria, Velden

Sonnen Apotheke

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



Bulgaria, Golden Sands

Central Pharmacy

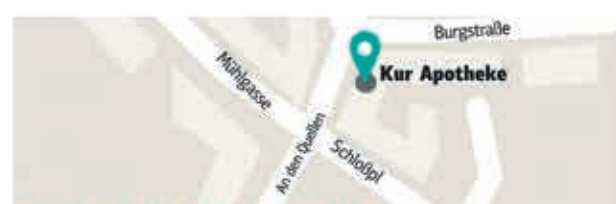
9007 Varna, Golden Sands Resort, Bulgaria, +359 89 688 0300



Germany, Baden-Baden

Stadt-Apotheke Baden-Baden

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



Germany, Wiesbaden

Kur Apotheke

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



Germany, Frankfurt-am-Main
Centrum-Apotheke

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



Monaco
Pharmacie Medecine

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



France, Deauville
Pharmacie Anglaise

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



France, Cannes
Pharmacie du Casino

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



Montreux, Switzerland
Pharmacie du Palace

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



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



Дорогой Дед Мороз!

*Спасибо тебе за подарки и праздник
который ты даришь нам каждый год.*

*Мы решили, что в этом году пора
отдохнуть и тебе. И придумали
идеальный новогодний подарок –
праздничный набор натуральной
косметики Cosfo 2019.*

*Расскажи всем, что его можно
приобрести в аптеках «Планета
Здоровья», и отдыхай без забот.*

*С Новым годом!
Твой новый помощник,
английская косметика Cosfo.*





COSFO¹⁷

SHAMPOO
OILY HAIR

2

COSFO¹⁷

HAND CREAM

0

COSFO¹⁷

SHAMPOO
DAILY

1

COSFO¹⁷

LIGHT MILK
BODY

9

АПТЕКА В ТЕЛЕФОНЕ

Мы обновились! А вы?

Преимущества нового мобильного приложения:

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



**Скачайте приложение
«Планета здоровья»**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



СПРАВОЧНАЯ ЛЕКАРСТВ

круглосуточно

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ