



ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

журнал

№ 01(21)

весна
2019 г.



ФЕДОР ПОПОВ:
«ПРОТОТИПЫ МНОГИХ ГЕРОЕВ –
РЕАЛЬНЫЕ ЛЮДИ»

ВЕСЕННЕЕ
ОБНОВЛЕНИЕ

В ГОСТЯХ
У «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
ДЖОЭЛ СТЮТС



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».

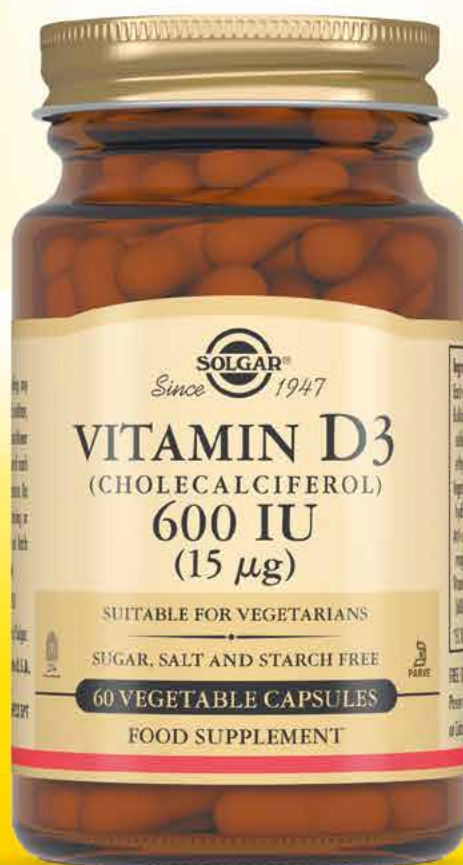
С ЛЮБОВЬЮ К ЗДОРОВЬЮ



**ВЬЮ
ОВЬЮ**



ВИТАМИН D₃ ОТ SOLGAR



ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ВАЖНО?



8 (800) 100 19 09



www.solgarvitamin.ru

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Весна-а-а...



Весной пахнет, весну слышно, весну чувствуешь, в светлом утреннем окне — она. Весна — кругом вода: журчит, капает, льется, смывает. Весна настраивает.

Весна — цветные пальто, воздушные шарфы, долой шапки! Весной особенно хочется вырваться на свободу, открыться миру, увидеть новые горизонты.

Начать вставать пораньше, зарядку делать подольше, увеличивать день, наслаждаться жизнью. Попробовать новое или вспомнить что-то забытое: бегать, плавать, освоить велик, самокат или скандинавскую ходьбу, может, просто взять скакалку. Беречь здоровье. Хранить любовь. Дорожить семьей. Заряжаться этой весной!

Светлана Куропова

Наслаждаться весной,
предчувствовать лето.



ВИТАМИНОГРАД НА «ПЛАНЕТЕ ЗДОРОВЬЯ»

36



ФЕДОР ПОПОВ, РЕЖИССЕР «КОРИДОРА БЕССМЕРТИЯ»: «ПРОТОТИПЫ МНОГИХ ГЕРОЕВ — РЕАЛЬНЫЕ ЛЮДИ»

44

АПТЕЧНЫЙ КВЕСТ

10



НОВОСТИ

Новости мировой медицины и фармации

Премия «Зеленый крест»: мобильное приложение аптек «Планета Здоровья» — лучшее!

Фильм «Чай» отмечен фестивальным дипломом

Аптечный квест

«Юный фармацевт»: каникулы с пользой

В ГОСТЯХ У «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ДЖОЭЛ СТЮТС

Джоэл Стютс: «Если бы я не был 3D-художником, возможно, я мог бы стать шеф-поваром»

ЗДОРОВО ЖИТЬ

8 Марта — самый женский день!

Весна: формула волос

Витаминоград на «Планете здоровья»

КРАСИВАЯ ПЛАНЕТА

6 Весеннее обновление 40

ИНТЕРЕСНОЕ КИНО

8 Федор Попов, режиссер «Коридора бессмертия»: «Прототипы многих героев — реальные люди» 44

9

ЧИТАЮЩАЯ ПЛАНЕТА

10 Пять книг Владимира Набокова 50

14

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПЛАНЕТА

Джук Эллингтон: патриарх джаза 52

.....

ИНТЕРЕСНАЯ ПЛАНЕТА

Этот великий Леонардо 56

.....

ИСТОРИЯ ФАРМАЦИИ

24 150 лет открытию таблицы Менделеева 58

32 Академик Владимир Бехтерев 62



ДЮК ЭЛЛИНГТОН: ПАТРИАРХ ДЖАЗА

52

ЛАЗУРНЫЙ БЕРЕГ:
МОНАКО И КАННЫ

64



КЛУБ ПУТЕШЕСТВИЙ

Лазурный берег: Монако и Канны 64

СТРАНА ДЕТСТВА

Как ухаживать за кожей?
Отвечают герои
английской косметики GORKI 74

Детские страницы 76

Сказка «Хрум учится считать» 80

СЕМЕЙНОЕ РИСОВАНИЕ

Рисуем вместе

ВЕСЕННИЙ ГОРОСКОП 84

PHARMACY QUEST 86

VISITING «PLANET OF HEALTH»

Joel Stutz:
“I don’t feel like a maitre or a legend” 88
Partner Pharmacies of “Planet of Health”
in Europe 90

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: № 01 (21) 00.01.2019 г.
Фактическое время: 00.01.2019 г. Заказ №

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

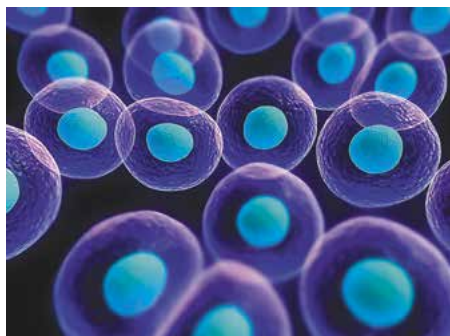
НОВОСТИ МИРОВОЙ МЕДИЦИНЫ И ФАРМАЦИИ

НАЙДЕН НОВЫЙ СПОСОБ ВЫЛЕЧИТЬ РАК НА РАННЕЙ СТАДИИ

Иммунные молекулы позволяют эффективно бороться с онкологическими заболеваниями — к такому выводу пришли ученые из Института Френсиса Крика в Лондоне.

Долгое время считалось, что чужие клетки не приживутся в организме больного. Оказалось, что подобное не произойдет с иммунными молекулами: они не вызывают никаких разрушительных реакций. Специалисты считают, что их инновационный способ лечения рака укрепит иммунитет больного, в итоге уничтожив болезнь, но это будет возможно лишь на ранней стадии. При этом терапия не спровоцирует появления никаких побочных эффектов, а пациенту не нужно будет ставить капельницы с токсичными препаратами.

Метод пока находится в стадии разработки — необходимо выйти за пределы лаборатории и осуществить его тестирование на людях.



ИССЛЕДОВАТЕЛИ НАШЛИ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЕРНУТЬ ЧЕЛОВЕКУ СЛУХ

Человеческий организм не может обратить вспять потерю слуха. Однако природе известен механизм регенерации. Ученые нашли группу рецепторов (эпидермальных факторов роста), стоящих за процессом регенерации. Эпидермальный фактор роста активируется на поддерживающих клетках, которые потом иницируют производство новых чувствительных клеток уха.

Также в центре внимания оказался особый рецептор — ERBB2, находящийся в поддерживающих клетках улитки уха. Специалисты смогли его активировать, и это запустило процесс, приводящий к производству поддерживающих клеток улитки.

Далее стволовые клетки в ухе начинали превращаться в чувствительные волоски, которые улавливают вибрации и трансформируют их в электрические сигналы, понятные для мозга.



«ИНГАВИРИН» ВКЛЮЧЕН В СИСТЕМУ КЛАССИФИКАЦИИ ЛЕКАРСТВ

Всемирная организация здравоохранения в январе текущего года включила препарат «Ингавирин» в международную систему классификации лекарственных средств с присвоением кода АТХ J05AX21 «Прочие противовирусные препараты».

В доклинических и клинических исследованиях была закреплена активность действующего вещества этого лекарства (имидазолилэтанамид пентандиовой кислоты) в отношении вирусов гриппа типа А и В, аденовируса, вируса парагриппа, респираторно-синцитиального вируса, коронавируса, метапневмовируса, энтеровирусов, в том числе вируса Коксаки и риновируса.

Также сообщается, что «Ингавирин» способствует сокращению продолжительности болезни и снижению риска развития осложнений.





ПРОПУСК ЗАВТРАКА МОЖЕТ С БОЛЬШОЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ ПРИВЕСТИ К ДИАБЕТУ

Результаты исследования, проведенного специалистами из Немецкого диабетического центра, опубликованы в журнале *Journal of Nutrition*.

В общей сложности в этих исследованиях принимали участие почти сто тысяч человек, почти пять тысяч из которых были больны диабетом 2-го типа.

В итоге было установлено, что у людей, регулярно отказывающихся от завтрака, вероятность заболеть диабетом повышена в среднем на 33 %. По сравнению с теми, кто всегда ест по утрам, у тех, кто не завтракает по меньшей мере четыре дня в неделю, риск болезни повышен на 55 %.

Люди, пропустившие завтрак, чаще перекусывают в течение дня и в итоге потребляют больше калорий. Не поев с утра, они очень много едят в обед, что приводит к всплеску глюкозы и инсулина в крови.



ДОКАЗАНА ПОЛЬЗА ЗЕЛЕННОГО КОФЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, СТРЕМЯЩИХСЯ ПОХУДЕТЬ

Кофе обладает удивительными свойствами. Напиток способен снижать вес, уровень холестерина и сахара в крови за счет хлорогеновой кислоты — это сложный эфир кофейной кислоты с одним из стереоизомеров хинной кислоты.

Специалисты ссылаются на данные о снижении веса при употреблении именно зеленого кофе. В необжаренных зернах содержится много хлорогеновой кислоты, обладающей мощным гипогликемическим действием. Она тормозит высвобождение сахара в желудке, таким образом помогая выводить лишний сахар из организма. И все это при минимальных рисках побочных эффектов вроде тремора и тахикардии. В зеленом кофе есть и липоевая кислота, которая регулирует жировой обмен. Так как вкус у зеленого кофе довольно резкий, эксперты советуют принимать капсулированный экстракт.



В РОССИИ СОЗДАНО СРЕДСТВО, ПРЕДОТВРАЩАЮЩЕЕ РАЗВИТИЕ АСТМЫ

Российские ученые из Института иммунологии создали не имеющий мировых аналогов препарат, способный блокировать один из основных механизмов астмы — хроническое воспаление бронхов.

Уникальный генно-инженерный состав снабжен системой адресной доставки, что позволяет ему действовать максимально эффективно. Молекула действующего вещества работает на основе интерференции РНК — созданное вещество на молекулярном уровне подавляет синтез белка «виновника» воспаления интерлейкина-4, вплоть до полной блокады его выработки.

В новый препарат войдет два компонента: останавливающая выработку ИЛ-4 молекула миРНК (малые не кодирующие молекулы РНК) и катионный пептид для адресной доставки. Лекарство уже прошло стадию доклинических испытаний, теперь его будут тестировать люди.



ПРЕМИЯ «ЗЕЛЕНЫЙ КРЕСТ»: МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ АПТЕК «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» — ЛУЧШЕЕ!

Информационные технологии и онлайн-решения становятся все более актуальными для аптечного рынка, поэтому в 2018 году премия «Зеленый Крест» решила сделать на них акцент, выделив отдельную соревновательную категорию «IT-решения». Сегодня большинство крупных аптечных брендов имеют собственные мобильные приложения, облегчающие поиск и покупку лекарств, в этом разделе лучшим продуктом было признано приложение «Планета Здоровья». Поздравляем всех причастных к этой победе!



«Зеленый Крест» не просто символ аптек, но и знак их качества. Одноименная премия по праву считается аналогом Нобелевской на аптечном рынке.

Факт победы в премии активно используется фармацевтическими компаниями и аптечными сетями в продвижении своих продуктов и компании в целом. Логотип премии можно видеть везде — на те-

левидении, радио, в профессиональной и популярной прессе и, конечно, в аптеках. Именно поэтому участие и победа в премии «Зеленый Крест» — залог успеха компании и высоких продаж», — говорится в пострелизе мероприятия.

**МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
ОТ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» —
ЭТО АПТЕКА
В ВАШЕМ СМАРТФОНЕ!**

С его помощью можно в считанные секунды узнать, где расположена ближайшая аптека с необходимым лекарством, уточнить стоимость и сразу забронировать препарат прямо с телефона.

Кроме того, в приложении — всегда актуальная информация о новых акциях и скидках, а также возможность оставить отзыв об аптеке.



16+

ФИЛЬМ «ЧАЙ» ОТМЕЧЕН ФЕСТИВАЛЬНЫМ ДИПЛОМОМ

В конце осени прошлого года были подведены итоги XV Международного благотворительного кинофестиваля «Лучезарный Ангел», прошедшего под патронатом председателя Попечительского совета комплексной целевой программы «Духовно-нравственная культура подрастающего поколения России», президента Фонда социально-культурных инициатив Светланы Медведевой. Нам приятно сообщить, что в категории «Короткометражное игровое кино» (председатель жюри — Владимир Грамматиков) фильм молодого режиссера Анны Кузьминых «Чай» был удостоен специального диплома. Этот фильм состоялся в том числе благодаря кинопродюсерской деятельности главы «Планеты Здоровья» Александра Броварца.

Петр Мамонов — о фильме «Чай»:

— Я очень люблю помогать молодым людям. Люблю, когда появляется что-то чистое, хорошее, свежее, и стараюсь помочь. Мотив моего участия был какой? Денег заработать — нет, славы какой-то — нет. Помочь. Это интересная история взаимоотношений человека старшего и младшего, старая, вечная, тяжелая тема. В этом фильме мы видим: если с любовью, мягко, то ничего не надо объяснять. Являть. Мой герой в меру своих сил является проводником этого. Он говорит: мол, главное, чтобы чай был вкусный, а остальное это вот все — туфта. Важно — с любовью. Дороже общения с людьми нет ничего на свете.



А. Кузьминых (режиссер) и А. Броварец (продюсер)

В 2018 году фестиваль «Лучезарный Ангел» проходил под эгидой Года добровольца (волонтера) в России, Перекрестного года культуры Японии и России, Года балета в России. Всего на кинофестиваль было заявлено 402 фильма из 21 страны. К участию отобраны 178 картин из 15 стран: России, Абхазии, Армении, Белоруссии, Болгарии, Ирака, Ирана, Казахстана, Киргизии, Латвии, ОАЭ, Узбекистана, Украины, Франции, Японии. В конкурсную программу вошло 70 кинолент в следующих номинациях: «Полнометражное игровое кино», «Короткометражное кино», «Документальное кино», «Анимация»; внеконкурсную программу составили 75 фильмов

АПТЕЧНЫЙ КВЕСТ

Что мы делаем в обычной аптеке? Проходим к окошечку сотрудника, покупаем лекарство и сразу выходим. Так? Но есть аптеки, посещение которых предложит более широкий диапазон услуг и приятных бонусов, — таковы аптеки «Планета Здоровья» нового формата. Прийти сюда и последовательно познакомиться с разнообразием предложений для клиента — это своего рода «аптечный квест»: легкий, комфортный и полезный для здоровья.

Прежде всего стоит узнать, что в аптеках «Планета Здоровья» нового формата всегда в наличии большой ассортимент лекарств (в том числе редких), лечебной косметики, медтехники и товаров для под-

держания здорового образа жизни — от витаминов до суперфудов. Широким выбором товаров самого разнообразного профиля, относящихся к здоровью, аптеки «Планета Здоровья» славятся всегда.

А когда бренд несколько лет назад начал развивать новый аптечный формат, ассортимент расширился еще больше, плюс получили развитие некоторые уникальные проекты и услуги.



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



Новый аптечный формат предполагает наличие специальных отделов.

В нашем «аптечном квесте» есть «Страна Детства на Планете Здоровья». Это отдельная территория, где есть все, что нужно молодым мамам и женщинам, ожидающим ребенка, а также детям в первые годы их жизни. Подгузники, детское питание и лекарства для самых маленьких, витамины, косметика и предметы ухода — «Планета Здоровья» предлагает уникальную возможность приобрести все необходимое в одном месте

**МАЛЫШИ
МОГУТ ПРИНЯТЬ
УЧАСТИЕ
В УНИКАЛЬНОМ
ДЛЯ РОССИИ
АПТЕЧНОМ ПРОЕКТЕ
«ЮНЫЙ ФАРМАЦЕВТ»,
ИГРАЯ
В ПРОВИЗОРОВ**



и по доступной цене. Пока мамы и папы совершают покупки, малыши могут принять участие в уникальном для России аптечном проекте «Юный фармацевт», играя в провизоров.

Дети надевают белые халатики своего размера, узнают от ведущих, что такое рецепт и как обращаться с игровой кассой, и преобразуются в фармацевтов, отбивая чеки, «продавая лекарства» с забавными названиями и принимая денежки — «здоровейки».

В отделе медтехники — широкий выбор диагностических и лечебных приборов, техника для ухода за лицом и телом, электростимуляторы и массажеры. Работает сектор, где можно приобрести все необходимое для лечения и компенсации сахарного диабета. При этом консультанты «Планеты Здоровья» бесплатно помогут клиенту выстроить режим дня, скорректируют баланс нагрузки и отдыха с учетом индивидуальных особенностей организма, научат пользоваться приборами контроля сахара в крови, ответят на любые вопросы.

В отделе ортопедического здоровья в наличии компрессионный трикотаж, средства коррекции и реабилитации (все возраста), прочие профилактические и лечебные средства, необходимые при травмах и ортопедических заболеваниях. Для вас подберут изделие, расскажут, как его эксплуатировать, и, при необходимости, осуществят подгонку.

В «Планете Здоровья» считают, что стереотип «в аптеку — тогда, когда заболел» должен уйти в прошлое. Поэтому следующий шаг в «аптечном квесте» — фитобар. Сейчас самое время актуализировать здоровый образ жизни и профилактику, и аптека в этом деле должна стать одним из самых активных пропагандистов.

К ЛЮДЯМ С ЛЮБОВЬЮ — ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

Во многом потому и запущен «Планетой Здоровья» новый аптечный формат в целом — мы привлекаем в том числе и здоровых граждан с целью помочь им поддержать свое здоровье.

Расширенный ассортимент витаминов и косметических средств для поддержания красоты, полезные отвары, настои и соки в фитобаре, питательные и легкие каши там же, приборы мониторинга в отделе медицинской техники...

Это все — контекст здорового образа жизни, и аптеки нового формата стремятся быть в нем одним из флагманов.

Белоснежный интерьер, стильный дизайн, высокое качество обслуживания и комфорт, места отдыха, свежая пресса — журналы «Планета Здоровья» и «Страна Детства», зона самоконтроля — проверка давления, измерение пульса, веса, роста, полезные напитки и блюда в фитотеке — все это компоненты нового аптечного формата, созданного в «Планете Здоровья».

Приглашаем в гости!





АПТЕКИ НОВОГО ФОРМАТА

Москва

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

Московская обл., Красногорск

- Подмосковный б-р, 5

Екатеринбург

- Ленина, 24 / Вайнера, 8

Ижевск

- Ленина, 30а (NEW)

Киров

- Воровского, 135

Пермь

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

Санкт-Петербург

- Лиговский пр., 30

Сургут

- Университетская, 7

Сыктывкар

- Маркса, 183 (NEW)

Тюмень

- Осипенко, 73



ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ



**УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ
ИГРА
С ПОГРУЖЕНИЕМ
В ПРОФЕССИЮ
ФАРМАЦЕВТА**

СТАНЬ МАЛЕНЬКИМ АПТЕКАРЕМ

ПРОЕКТ «ЮНЫЙ ФАРМАЦЕВТ» РАБОТАЕТ В АПТЕКАХ:

МОСКВА

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

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Балашиха, мкр. Железнодорожный,
Героев пр., 5
Балашиха, Энтузиастов ш., 48
Домодедово, Западный мкр., Лунная, 25
Зеленоград, корп. 931
Красногорск, Подмосковный б-р, 5
Московский, Москвитина, 3
Мытищи, 2-я Институтская, 26
Мытищи, Борисовка, 22
Раменское, Чугунова, 43
Солнечногорск, Молодежная, 1
Химки, Молодежная, 61
Щелково, пос. Аничково, 1
Электросталь, Победы, 1

ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД

Мира, 17

ЕКАТЕРИНБУРГ

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

СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

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

ИЖЕВСК

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

РЕСПУБЛИКА УДМУРТИЯ

Воткинск, Ст. Разина, 7

КИРОВ

Воровского, 135
Мостовицкая, 5

КУРГАН

Кирова, 79

НЕФТЕЮГАНСК

1-й микрорайон, 2

НИЖНЕВАРТОВСК

Интернациональная, 12в
Чапаева, 6

НОВОСИБИРСК

Тюленина, 20

НЯГАНЬ

1-й микрорайон, 29г, пом. 2

ПЕРМЬ

Комсомольский пр., 65
Ласьвинская, 19

ПЕЧОРА

Гагарина, 38

ПЕРМСКИЙ КРАЙ

Добрянка, Победы, 37
Чайковский, Советская, 24

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Лиговский пр., 30

СУРГУТ

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

СЫКТЫВКАР

К. Маркса, 183

УСИНСК

Нефтяников, 46

Участие бесплатно

«ЮНЫЙ ФАРМАЦЕВТ»: КАНИКУЛЫ С ПОЛЬЗОЙ

«Планета Здоровья» продолжает получать положительные отзывы о «Юном фармацевте» — уникальном игровом проекте с образовательной составляющей. Если ваш класс еще не бывал на этой веселой и полезной экскурсии, будем рады встретиться в каникулы или в другое удобное для вас время. «Юный фармацевт» станет отличным занятием для внеклассной работы: участие — бесплатное, всем детям — угощение!



Юлия Прокопович
МБОУ СОШ № 13, Сургут
заместитель директора
по воспитательной работе:

— «Юный фармацевт» — проект, интересный с образовательной точки зрения. Такая увлекательная игра непременно простимулирует развитие у детей познавательной активности, наблюдательности, любознательности.

А получение первичных знаний о лекарствах и принципах работы аптеки дает импульс интересоваться этой темой и впредь — может быть, кто-то из ребят выберет в будущем стезю фармацевта.

Проект вводит детей в интересный и многообразный мир лекарств, чтобы они в игровой форме могли усвоить начальные сведения о том, почему нужно заботиться о здоровье.



Наталья Герасимова
МАОУ СОШ № 163, Екатеринбург
учитель младших классов:

— О проекте «Юный фармацевт» я узнала от коллеги и предложила своим ученикам поучаствовать — ребята с радостью согласились. Знакомство с новой интересной профессией проходило в игровой форме. Примерив белые халаты и взяв в руки рецепты, ребята вошли в образ юных фармацевтов. А еще всех нас ждал вкусный кислородный коктейль и сладкий сюрприз. Ребята получили массу полезной информации и много положительных эмоций. Они с удовольствием делились своими впечатлениями со мной, с родителями и друзьями. Благодарим «Планету Здоровья» за экскурсию и игру, будем с удовольствием заходить в вашу аптеку.



Светлана Гришко
ГБОУ Школа № 1514, Москва
учитель младших классов:

— Однажды мы с коллегой зашли в аптеку «Планета Здоровья» за витаминами и косметикой, и провизор рассказала нам о возможности прийти с классом на познавательную экскурсию. Дети приняли это «на ура»: заранее договорившись о времени, пришли в аптеку с классом. Нам рассказали о том, что фармацевт должен знать, какие лекарства могут помочь людям при разных заболеваниях, что такое рецепт, кому и кем он выдается. Ребята погружались в профессию — надевали белые халаты, отпускали лекарства по рецептам своим одноклассникам за денежки «здоровейки», отбивали на настоящей кассе. В конце всем подарили вкусные сладкие подарки. Спасибо всем, благодаря кому существует проект «Юный фармацевт»!

Все тесты ОДИНАКОВЫ

Но только на первый взгляд



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

3 причины рекомендовать Clearblue:

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



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

www.clearblue.com

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КРУГЛЫЙ ГОД, В СЕЗОН ЛЮБОЙ – ЦЕТРИН СО МНОЙ!



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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Джоэл СТЮТС: «Если бы я не был 3D-художником, возможно, я мог бы стать шеф-поваром»

В прошлом году «Планета Здоровья» к 8 Марта запустила в социальных сетях анимированный праздничный ролик «Танго Листика». Оригинальной идеей поздравления выступил герой PR-стратегии бренда — персонаж Листик, оживший элемент фирменного знака. Разработку персонажа и создание мини-мультфильма осуществил швейцарский 3D-дизайнер Джоэл Стютс (Joel Stutz). Он и стал «приглашенной звездой» этого номера.



Джоэл СТЮТС,
3D-дизайнер

— Здравствуйте, Джоэл! Нашим читателям будет интересно узнать вашу биографию. Вы родились в Швейцарии — пожалуйста, расскажите про эту часть вашей жизни.

— Да, я родился в Базеле (Швейцария), близко к границе

с Германией и Францией. Когда я был еще маленьким, наша семья переехала в небольшой городок Бриссаго, в итальянском регионе Швейцарии, прямо у границы.

В школу я пошел в тот же класс, что и мой старший брат, не говоря при этом по-итальянски. Сперва это создавало значительные трудности в понимании уроков.

Наши родители верили в важность дисциплины и здоровья, так что у нас было строгое воспитание и ежедневные занятия спортом. Раз в две недели на выходных нас посылали на соревнования по бегу, и, поверьте, результаты имели значение — я и мои братья соревновались в коллекционировании достижений.

— Давайте поговорим о мультимедиа, сделанной для «Планеты Здоровья». Интересен и процесс создания, и последующий промоушн.

— Мои проекты всегда начинаются с личной встречи —

я стремлюсь как можно глубже понять творческий запрос заказчика.

В работе с «Планетой Здоровья» мне импонировала прямая и честная забота руководства о других — то, что, на мой взгляд, является фундаментом модели этого бренда. Поэтому мы создали простых и понятных мультипликационных персонажей, анимировав их в романтическом танце танго.

Девиз нашего мультфильма — «Почувствуй нашу любовь». Ролик был номинирован на награды и призы двенадцать раз на различных фестивалях короткометражек и мультфильмов, в том числе на Oniros Film Awards (регулярный отборочный конкурс IMDb, крупнейшей в мире базы данных о кинематографе) в категории «Лучшая анимация». А прошлой осенью стало известно, что наш мультфильм получил награду как лучшее музыкальное видео на Международном кинофестивале Moondance-2018 в США.



— Можете подробно описать, как происходит процесс взаимодействия медиахудожника и фестиваля? У нас в России, к примеру, необходимы основательный самопиар и знакомства — для того чтобы попасть в списки. Как это происходит в Швейцарии и Англии — какие различия?

— Художник может просто подать заявку на участие в фестивале, заполнив анкету и заплатив положенный сбор. Жюри просматривает сотни заявок и отбирает нескольких номинантов, которые попадают на следующий этап. Из числа номинантов и выбирают одного победителя. Процесс подачи заявок прост и не требует наличия связей или менеджеров по пиару, сам я не знал организаторов до начала мероприятия.

Ключевое отличие между фестивалями в Швейцарии и Англии заключается в том, что в первом

случае, поскольку страна очень невелика и привлекательна, пробиться на известный фестиваль почти невозможно.

Самые знаменитые фестивали проходят в Локарно, и туда подаются десятки тысяч заявок со всего мира, так что только самые легендарные кинопродюсеры получают возможность показать свои произведения.

— Расскажите о других ваших работах. К какому творчеству вы тяготеете больше, на каких еще конкурсах, показах и фестивалях удалось «засветиться»?

— Я работаю над множеством мультипликаций, включая рекламу, брендовые ролики и короткометражки. Мне нравится ежедневно преодолевать препятствия и менять темп работы.

В данный момент я занят продвижением моей новой анима-



ции, которой я особенно горжусь и которую показывают на очень известных каналах, посвященных визуальным эффектам.

— В каких областях востребовано ремесло 3D-дизайнера? Вы работали с театрами, киностудиями или на концертах?

— Индустрия кино делает работу над спецэффектами крайне востребованной, учитывая продолжающийся переход от съемки сцен при помощи традиционных камер к созданию их полностью при помощи трехмерных технологий, включая актеров. Быстро растущая индустрия игр и виртуальной реальности только дополнительно подстегивает спрос на художников в трехмерном жанре. Тем не менее я специализируюсь на продвижении брендов. Моя карьера всегда основывалась на понимании бизнеса и представлении его широкой аудитории в захватывающей манере.

— Есть ли у вас какое-то хобби, не связанное с дизайном и анимационными работами? Чем бы вы могли зарабатывать на жизнь, кроме этого?

— Я люблю готовить и нахожу захватывающим то, насколько этот процесс похож на трехмерную анимацию. Оба процесса включают понимание инструментов и техник, которые имеются в наличии, и требуют творчески использовать их для создания чего-то красивого. Если бы я не был 3D-художником, возможно, я мог бы стать шеф-поваром.

— Бытовой вопрос, чтобы узнать вас как человека. Что составляет вашу жизнь, кроме работы? Какая музыка, какое кино вам нравятся? Что притягивает в искусстве? Любите ли вы путешествовать?

— Я люблю быстрый темп и обычно много работаю — можно сказать, что я не умею отдыхать. Когда путешествую, стараюсь совмещать свои путешествия с работой, встречами и мероприятиями. Смешно, но, кажется, я ни разу не провел целого дня на пляже. Мне нравятся классическая музыка и саундтреки к фильмам. Любимое место — мохито-бар около церкви на одном из холмов в Португалии. Я не хожу в клубы, зато люблю хорошие рестораны, особенно выпечку. Все мои друзья — из Швейцарии, поэтому я активно ищу новых друзей в Лондоне.

— Нельзя не спросить: над чем вы работаете сейчас и, шире, каковы творческие планы? Что вообще хотелось бы сделать?

— На данный момент я с пятью коллегами работаю над про-

ектом, который должен занять год, — итогом будет трехминутная анимация. Мой план — сделать свою анимационную студию известной благодаря собственному стилю и высокому качеству выполненных работ. Кроме того, я мечтаю создать научно-фантастический фильм о том, как в будущем человечество будет сосуществовать с другими интеллектуальными видами.

— Последний наш вопрос — стандартный, мы задаем его каждому гостю. Как вы объяснили бы значение словосочетания «Планета Здоровья»?

— Я понимаю «Планету Здоровья» как, одновременно, цель и ценность компании. Ее простая и достойная миссия — сделать мир здоровее!





ЗАПАС ЛЕТА ДЛЯ ИММУНИТЕТА



Витамин D образуется в коже человека под воздействием солнечных лучей и способствует поддержанию работы иммунной системы.

Д-Сан – дополнительный источник витамина D3.

Представительство АО «Санофи-авентис груп» (Франция)
125009, г. Москва, ул. Тверская, д. 22, тел.: (495) 721-14-00, факс: (495) 721-14-11. www.sanofi.ru

SANOFI

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Успейте купить!

глюкометр и получите
50 тест-полосок в подарок!



- ПРОСТОЙ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ
- ЛЕГЧЕ ПОНЯТЬ РЕЗУЛЬТАТ**

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

Реклама. Товар сертифицирован. Technology — Технология. * Срок действия Программы лояльности: 02.11.2015–31.05.2020. Информацию о подарках и правилах участия в Программе лояльности можно получить на сайте svami.onetouch.ru/loyalty или по телефону Горячей линии OneTouch® 8 800 200 83 53. ** Грэд и соавт. Оценка влияния нового глюкометра с цветовой индикацией на принятие пациентами с сахарным диабетом 1 и 2 типа решений и роль математических способностей пациентов. JMIR Diabetes. 2017;2(2):e24. В исследовании использовали симулятор экрана глюкометра с цветовым индикатором диапазонов (технология ColourSure®) или без него и оценивали ответы пациентов с диабетом. Исследование проведено в Великобритании с участием 103 пациентов с диабетом (47 с диабетом 1 типа и 56 — с диабетом 2 типа) в декабре 2015 года и феврале 2016 года. Из 103 участников 62% пациентов были склонны действовать при виде результата с цветовой индикацией по сравнению с 16% пациентов, склонных действовать, видя результат без цветовой индикации. Рег. уд. № РЗН 2018/6792 от 01.02.2018. © ООО «Джонсон & Джонсон», 2019. EMCO/LFS/0618/0085. ООО «Джонсон & Джонсон», 121614, г. Москва, ул. Крылатская, д. 17, корп. 2.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НОВИНКА

Ищите в аптеках
«Планета Здоровья»

L.SANIC

■ ГИДРОГЕЛЕВЫЕ ПАТЧИ для красоты и молодости зоны вокруг глаз



Пептиды



Экстракт женьшеня

Утром/вечером
Интенсивный лифтинг
и разглаживание морщин

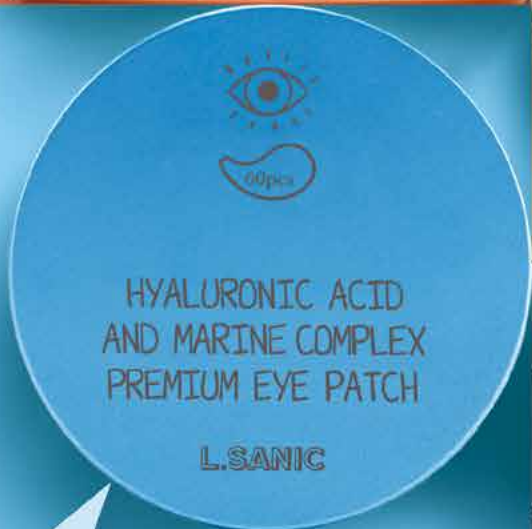


Муцин улитки



Коллоидное золото

Утром/вечером
Укрепление кожи и предотвращение
возрастных изменений



Идеально утром
Против отеков
и темных кругов



Гиалуроновая кислота



Экстракты водорослей



Идеально вечером
Регенерация и повышение
эластичности



Коллаген



Муцин черной улитки

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ЗАБОТА О КОЖЕ ИЗ КОРЕИ

8 МАРТА — САМЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ!

Исторически праздник появился как день солидарности женщин во многих странах в борьбе за равные права и эмансипацию. Считается, что эту идею предложила немецкая гражданка Клара Цеткин в 1910 году. Уже в 1914 году женский день отмечался одновременно в восьми странах: США, Великобритании, Австрии, Дании, Германии, Нидерландах, России и Швейцарии. С 1975 года 8 Марта отмечается Организацией Объединенных Наций как международный праздник. Это выходной во многих странах мира, включая такое дальнее зарубежье, как Замбия или Камбоджа, остров Мадагаскар, Уганда или Эритрея. Празднование 8 Марта в России включает устоявшуюся традицию дарения женщинам цветов и прочих подарков, а сам Международный женский день воспринимается как день поклонения «Ее Величеству Женщине» и один из самых важных праздников начавшейся весны.

«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» ПРЕДЛАГАЕТ ХИТ-ПАРАД ПОДАРКОВ К 8 МАРТА

ДЛЯ ДАМ

COSFO — натуральная премиум-косметика из Англии. Разнообразные сочетания шампуней, гелей и кондиционеров — оригинальная идея COSFO, позволяющая составить индивидуальные формулы подарков для любимых и близких. Пожалуй, неслучайно восьмерка — символ бесконечности — стала символом праздника, посвященного Женщине. И как бесконечна женская красота, так не имеет конца и богатство формул от COSFO для прекрасной половины. Попробуйте, например, такие сочетания, дающие в сумме число 8:

3 + 5 — легкий питательный шампунь для ухода за сухими и поврежденными волосами № 3 (1) и интенсивный, питательно-восстанавливающий кондиционер № 6 (1).

2 + 6 — шампунь для ухода за волосами, склонными к жирности; он нормализует баланс кожи, очи-

щает ее и обладает антибактериальными свойствами. А кондиционер № 6 (1) придаст волосам объем и восстановит их структуру.

Отличным подарком для женщин могут стать витаминные комплексы — весной минералы и витамины так необходимы для красоты! Предлагаем обратить внимание на **Solgar skin nails hair (2)**** для улучшения состояния кожи, волос и ногтей. Комплекс позволяет восполнить в организме уровень коллагена — белка, который составляет основу соединительных тканей в организме (кости, сухожилия, кожа). Также хорошим выбором будет **Verrum Vit (3)**** — витаминно-минеральный комплекс от А до Zn для женщин, благотворно влияющий на кроветворение и образование иммунных клеток.

Коллагеновый гидрогель Эмалан (4)* — инновационное и высокоэффективное средство, разработанное для лечения про-



** NBI БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

блемной кожи. Эмалан оказывает противовоспалительное, антигипоксическое, противомикробное действие, улучшает микроциркуляцию, в результате уменьшаются болезненность, покраснение, припухлость. Гель снимает шелушение и зуд, препятствует распространению инфекции и предупреждает образование рубцов. Рекомендован при розовых угрях, акне, порезах, ожогах, при укусах насекомых, при воспалительных заболеваниях полости рта, гематомах и других бытовых травмах.

Также рекомендуем обратить внимание на **OMEGADERM (5)** — крем Omega 3, 6, 9 «Anti-age восстановление». Антивозрастной крем для лица, шеи и области декольте с усиленной концентрацией anti-age-активов, увлажнителями и антиоксидантами, на основе трех ценнейших Omega-кислот 3, 6, 9.

Умная система для измерения уровня глюкозы в крови «**Контур Плюс One**» (6)* позволит присоединиться к новой эре контроля сахара. Подключение глюкометра

к приложению на смартфоне может облегчить контроль сахара. Результаты измерений в течение дня автоматически синхронизируются и вносятся в журнал. По мере накопления результатов можно получать полезную информацию о том, как разные действия человека влияют на уровень глюкозы.

Отбеливающие полоски для зубов **Global White (9)** обеспечивают эффективное, простое и безопасное отбеливание, идеально повторяя форму зубов. Действие каждой полоски направлено на расщепление окрашивающих эмаль пигментов. Полоска создана из высококачественного эластичного материала и при использовании точно повторяет форму зубов, позволяя отбеливающему гелю достаточное время удерживаться на их поверхности, проникать внутрь и расщеплять окрашивающие эмаль пигменты, осветляя эмаль для достижения видимого результата.

Отличным подарком станет и электрическая зубная щетка **Oral-B Vitality (7)**. Разработанная со стома-

тологами насадка 3D White имеет полирующее чашечное поле в центре насадки, позволяющее быстрее и эффективнее удалять пигментированный зубной налет. Технология чистки совершает 7600 возвратно-вращательных движений в минуту, а удобный встроенный таймер помогает чистить зубы рекомендованные стоматологами 2 минуты. Перейдите на новый уровень чистки вместе с Oral-B!

Золотая роскошь и истинное удовольствие ждут каждого, кто решит попробовать **гидрогелевые патчи для глаз KOCOSTAR (8)**. 24-каратное коллоидное золото в сочетании с витаминным коктейлем и питательными экстрактами обеспечит нежной коже вокруг глаз мощный лифтинг-эффект. Это чрезвычайно эффективная экспресс-процедура для глаз, которая буквально за 15 минут делает кожу более гладкой, а взгляд — более свежим. **Beauty-совет:** для усиления эффекта можно нанести под патчи антивозрастной крем или сыворотку для области вокруг глаз.



4



5



6



9



8



7

* ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОСЛУШАТЬ СПЕЦИАЛИСТА

ДЛЯ ЮНЫХ ЛЕДИ

Веселые зверята, красующиеся на упаковках детской английской косметики **GORKI (10)**, непременно заинтересуют маленьких принцесс. А родители будут довольны, что дети пользуются высококачественными натуральными 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 с цинком, снимающий воспаление, защитный крем-профилактика против раздражений.

Вкусные витамины в виде жевательных конфет **KUNG-FU PANDA (14)**** с персонажами из одноименного мультфильма обязательно по-

радуют детей. **KUNG-FU PANDA** — это шесть продуктов с приятными вкусами (карамель, черника, облепиха, молоко, апельсин, какао) для поддержания наиболее важных направлений развития ребенка.

Мармелад Vitaland (13)**, 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.

И не забудьте про еще один привлекательный детский витаминный бренд — жевательные па-

стилки со вкусом клубники **Teddy Vit (11)****!

Kangavites от Solgar (12)**: для крепкого детского иммунитета. Специальная формула мультивитаминов и минералов, богатая витамином С, фолиевой кислотой, биотином, кальцием, магнием. Также она содержит такие компоненты, как селен, хром и соевый лецитин, биофлавоноиды цитрусовых, экстракты брокколи, красной свеклы, моркови, абрикосов, яблок, клубники и шиповника. Стимулируя функции роста и развития, добавка содействует снабжению организма веществами, необходимыми для развития и поддержки тканей и систем организма. Выпускающиеся в форме жевательных таблеток, подслащенных фруктозой и ароматизированных натуральными экстрактами тропических фруктов и овощей, Kangavites наверняка понравятся детям.



ДЛЯ ДАМ СЕРЕБРЯНОГО ВОЗРАСТА

Полезные бальзамы на основе целебных трав (18)** могут стать желанным подарком для бабушек. Насыщенные множеством ценнейших натуральных ингредиентов, бальзамы оказывают стимулирующее и тонизирующее воздействие при физическом и умственном переутомлении, недомогании и слабости. «Релаксофит+» снизит нервную возбудимость, «Кардиофит+» поможет нормализовать работу сердечно-сосудистой системы и снизит артериальное давление, а «Хондрофит+» уменьшит болезненность суставов, улучшив кровоснабжение суставного хряща.

Быстро, удобно и легко контролировать уровень сахара поможет **глюкометр Акку-Чек Актив (17)***

с автоматическим кодированием. Время измерения — 5 секунд. Прибор имеет большой дисплей, оснащен предупреждением о сроке годности тест-полосок, обеспечивает маркировку результатов измерения до и после еды. 500 результатов в памяти и расчет средних значений, полученных до и после еды за 7, 14, 30 и 90 дней.

Отличным подарком и подспорьем для здоровья станет также **Verrum Vit (15)**** — минерально-витаминный комплекс от А до Zn, сбалансированный специально для возраста 45+ и содержащий необходимые в зрелости количества полезных веществ.

В сорок и старше можно чувствовать себя так же ярко и гармонично, как и в двадцать. В помощь вам — все самое лучшее, самое целебное из того, что может подарить безгранично щедрая приро-

да! «Остановить мгновение» поможет **биокомплекс Lady's formula Женщина 40 Плюс (16)****. Он повышает энергию и активизирует обмен веществ, укрепляет иммунитет, предупреждает возрастные изменения.

Обратите внимание также на **сироп облепихи витаминный «Золотая ягода» (19)**. Облепиха — лидер среди ягод по содержанию активных веществ и полезности для здоровья. Содержит комплекс витаминов С, Р, РР, В₁, В₂, Е, провитамин А, фолиевую кислоту, серотонин, фитонциды, макро- и микроэлементы. Плоды облепихи помогают укрепить кровеносные сосуды и очистить их от лишнего холестерина, нормализовать артериальное давление и ритм сердца, поддержать репродуктивную функцию, сохранить бодрость и хорошее настроение.



15



16



17



18



19

ДЛЯ КОЛЛЕГ

В качестве подарка для коллег могут подойти несколько витаминно-минеральных комплексов из линии **Lady's formula**. Так, комплекс **«Больше, чем Поливитамины» (25)****, устраняя дефицит самых необходимых для женского организма веществ, обеспечивает отличное самочувствие, защищает от болезней, дарит энергию и сохраняет красоту молодости. А комплекс **«Для Волос, Кожи и Ногтей Усиленная формула» (23)**** позволит сохранять безупречную кожу, роскошные волосы, ухоженные руки — вещества, входящие в комплекс, повышают эластичность и упругость кожи, усиливают рост волос, укрепляют ногти.

Линия средств шампуней, кондиционеров и масел **OGX ARGAN OIL OF MOROCCO (22)**, созданная на основе арганового масла из Марокко, способствует восстановлению и укреплению волос, придавая им мягкость, эластичность и естественный блеск. Мягкое шелковистое аргановое масло помогает защитить волосы от

ультрафиолетовых лучей и негативного воздействия термических приборов для укладки волос. Богатый натуральным витамином Е и антиоксидантами, этот ингредиент на протяжении нескольких веков помогал женщинам улучшить состояние волос. Еще одна интересная серия продуктов от OGX — средства на основе кокоса. **Увлажняющее масло-спрей Coconut Milk (21)** — простое решение для сухих и ломких волос. Это невесомое увлажняющее масло, обогащенное кокосовым маслом и экстрактом бамбука, придаст волосам гладкость, сделает их более приятными на ощупь и облегчит уход за ними. Также обратите внимание на шампунь и кондиционер на кокосовой воде.

Еще один заслуживающий внимания комплекс — **«Кожа, Волосы, Ногти» от Nature's Bounty (20)****. Это уникальная мультиформула, включающая самые важные для поддержания красоты нутриенты. Аминокислота L-цистеин содержит серу и входит в состав кератина, основного белка ногтей, кожи и волос.

Экстракты хвоща и бамбука — натуральные источники органического кремния, улучшающего структуру волос и ногтей. Витамин В₆ контролирует правильный рост новых клеток, биотин («витамин красоты» В₇) способствует процессам выработки серосодержащих аминокислот, а инозитол (витамин В₉) участвует в синтезе белка — все эти вещества необходимы для строительства новых клеток нашего организма: обновления кожи, роста волос и укрепления ногтей. Красота начинается изнутри, и специально разработанная формула «Кожа, Волосы, Ногти» от Nature's Bounty еще раз это доказывает.

Витаминно-минеральный комплекс для поддержания красоты и **здоровья волос, ногтей и кожи** от отечественного производителя **ВнешТоргФарма (24)**** содержит 10 витаминов, 3 минерала и аминокислоты — L-метионин и цистин, необходимые для роста волос и ногтей. Удобная форма выпуска — саше-пакетики — позволяет приготовить напиток со вкусом груши и ванилина.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИБУКЛИН®

ПРОТИВ ЖАРА И БОЛИ БЫСТРО И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНО!



ПАРАЦЕТАМОЛ

+

ИБУПРОФЕН



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ
ЖАР
ОЗНОБ
БОЛИ
В МЫШЦАХ
БОЛИ
В СУСТАВАХ

ВРЕМЯ

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

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

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

Качество ЧИСТОЙ воды



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

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

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

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

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

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

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

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

высшей категории стоит прокомментировать отдельно.

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

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

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





УТРОМ ОМЕЗ! ВЕСЬ ДЕНЬ БЕЗ ИЗЖОГИ!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВЕСНА: ФОРМУЛА ВОЛОС

В первые дни марта или апреля, когда выглядывает долгожданное солнце, так хочется тряхнуть головой и удивить окружающих пышной шевелюрой. Но после зимы волосы часто выглядят непослушными, ломкими, сухими или, наоборот, слишком жирными. Почему это так и что поможет улучшить их состояние? «Планета Здоровья» беседует с врачом-дерматокосметологом Еленой Викторовной Калашниковой.



Елена КАЛАШНИКОВА,
врач-дерматокосметолог

— Что произошло за зиму с нашими волосами?

— Зима — наиболее сложное для волос время, визуально отражающееся на их здоровье и внешнем виде. Причин тому множество: воздействие холодного ветра, низких температур, мокрого снега; перепады температуры; недостаток свежих овощей и фруктов;

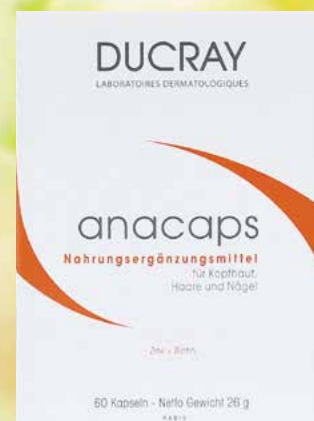
частое и длительное ношение головных уборов; частая сушка феном, укладки, выпрямления, окрашивания и так далее. За зиму волосы становятся слабыми, электролизуются, зачастую выглядят тусклыми, теряют блеск и силу, быстро становятся жирными, могут выпадать. Все это портит не только внешний вид, но и настроение. Если ничего не предпринимать, волосы продолжат «болеть» и их внешний вид будет ухудшаться.

— Многие из правил ухода за волосами знакомы с юности и кажутся очевидными. Тем не менее о них нередко забывают. Давайте кратко проговорим их снова.

— Самое первое и главное — не торопитесь снимать шапку весной. Подождите, пока воздух прогреется хотя бы до +5. Переохлаждение приводит к спазму сосудов, что повредит и так уже ослабленные зимним периодом волосные луковицы и, как следствие, ухудшит состояние волос, будет способствовать их выпадению. Еще одна типичная проблема весны — авитаминоз. Недостаток по-

лезных веществ заметно сказывается на качестве волос. Волосы нуждаются в протеинах, кальции, цинке и других полезных микроэлементах.

Принимайте витамины. Это может быть общеукрепляющий поливитаминный комплекс, в состав которого входят также необходимые организму микроэлементы, но лучше, если это будут специальные «витамины красоты» для волос, кожи и ногтей, например, **Anacaps (DUCRAY)** (1). В них содержатся именно те компоненты,



1

1. Anacaps (DUCRAY)

которые необходимы для оздоровления и поддержания кожи головы и волосяных луковиц, а также есть молекула-вектор, отвечающая за точную доставку компонентов именно к клеткам кожи головы. Такой подход значительно повышает эффективность средств.

Еще один важный совет — соблюдение питьевого режима. Пить нужно 1,5–2 литра воды в день, помня при этом, что чай и кофе не считаются: они, наоборот, выводят воду из организма. Трихологи советуют для улучшения кровоснабжения волос делать регулярный массаж кожи головы. Кстати, хороший результат для восстановления здоровья волосяных луковиц и профилактики выпадения волос дает применение средств, в состав которых входят соединения, улучшающие микроциркуляцию, поливитаминные и минеральные комплексы: **Neoptide (DUCRAY) (2)**, **Creastim (DUCRAY) (3)**, **Phytocyane (4)**, **Phytolium (5)**, **Phytologist 15 (PHYTO) (6)**.

Применение таких составов на 80 % снижает риск выпадения волос, способствует ускорению их роста, улучшает структуру, увеличивает толщину волос, их эластичность и блеск. Кроме того, важным моментом является правильно подобранный уход. В холода состо-

яние волос и кожи головы нередко меняется, поэтому использование привычных средств может стать малоэффективным.

— Что следует знать, выбирая шампунь?

— Шампунь должен оказывать мягкое действие, содержать натуральные компоненты, без силиконов, красителей и парабенов; уровень его pH должен быть нейтральным. Обращайте внимание на свойства: укрепляющий, увлажняющий, богатый витаминами и так далее. При выборе шампуня нужно учитывать два локуса: кожа головы и волосы. Поэтому, возможно, вам понадобится несколько шампуней, чтобы иметь возможность их чередовать.

— Перейдем к маркам. Что вы посоветуете как врач?

— Это могут быть «умные» шампуни, успокаивающие, восстанавливающие экосистему кожи головы. Лидеры здесь — уже знакомые многим **Phytoprogenium (7)** и **Phytoapaisant** от марки **PHYTO (8)**, **Elution (9)**, **Sensinol (DUCRAY) (10)**, **COSFO № 3 (11)**. Дополнительная энергия волосам не помешает! Шампуни, несущие заряд энергии, буквально ожив-



2. Поливитаминный и минеральный комплекс Neoptide
3. Поливитаминный и минеральный комплекс Creastim (DUCRAY)
4. Поливитаминный и минеральный комплекс Phytocyane
5. Поливитаминный и минеральный комплекс Phytolium
6. Поливитаминный и минеральный комплекс Phytologist 15 (PHYTO)

7. Шампунь Phytoprogenium
8. Шампунь Phytoapaisant
9. Шампунь Elution
10. Шампунь Sensinol (DUCRAY)
11. Шампунь COSFO № 3



12



13



14



15



16



17



18



19



20

ляющие тусклые, «уставшие» волосы: энергетический активный шампунь **COSFO № 1 (12)**, **Phytorhum (13)**, линия **Phytodensia** от **PHYTO (14)**, средства с хинином и кофеином от марки **KLORANE (15)**. Они предназначены для ухода за ослабленной кожей головы и хрупкими волосами, склонными к выпадению. Эти шампуни не только очищают, но и стимулируют микроциркуляцию.

— В межсезонье часто встречается такая проблема: волосы остаются жирными у корней, но обезвоженными, сухими и ломкими на кончиках. Какие средства брать в этом случае?

— Можно посоветовать безопасные, разработанные для частого и очень частого применения при данной ситуации шампуни **COSFO № 1 (12)** и **COSFO № 2 (16)** в английской линии, **Phytopanama (PHYTO) (17)**, шампунь с экстрактом крапивы от линии **KLORANE (18)**. В линии сухих шампуней от **KLORANE** есть и адаптированный вариант для окрашенных волос: сухие шампуни с экстрактом овса (19) или крапивы (20).

— Как правильно мыть голову весной?

— Конечно, мытье головы должно быть правильным в любое время года, но в весенний период можно добавить несколько лайфхаков, которые помогут восстановить волосы. Мыть нужно теплой водой, а ополаскивать — прохладной. Благодаря прохладной воде стимулируется кровоток, чешуйки волоса закрываются и разглаживаются. Не используйте агрессивный шампунь и ни в коем случае не используйте для сушки волос полотенце. И без того ослабленные волосы ломаются и секутся, а из-за трения полотенцем этот процесс только усугубится. Лучше дождаться естественного высыхания и лишь слегка досушить волосы теплым или холодным (но не горячим!) воздухом. Одна из самых простых процедур, которые мы можем проводить самостоятельно, — массаж. Эффект от него способен превзойти ожидания.

12. Шампунь **COSFO № 1**

13. Шампунь **Phytorhum**

14. Шампунь **Phytodensia** от **PHYTO**

15. **KLORANE** с хинином и витамином **B**

16. Шампунь **COSFO № 2**

17. **Phytopanama (PHYTO)**

18. Шампунь с экстрактом крапивы от **KLORANE**

19. Сухой шампунь с экстрактом овса от **KLORANE**

20. Сухой шампунь с экстрактом крапивы от **KLORANE**

— Стилисты советуют пользоваться после мытья головы увлажняющим или восстанавливающим кондиционером или бальзамом. Что дает эта процедура?

— Это важно для предотвращения пересушивания прядей. Также большим подспорьем весной могут быть маски для волос, способствующие регенерации и восстановлению белковой структуры волос, придающие им шелковистость, объем и блеск. В весенний период желательно делать питательные и восстанавливающие маски несколько раз в неделю. В их состав должны входить пептиды, прокератины, витамины B₁, B₅, B₆, F, фосфолипиды, гликолипиды, эфирные масла, аминокислоты. Для поврежденных, сухих и ломких волос предлагаются, как правило, целые линии, средства которых различаются по уровню концентрации действующих компонентов: «самые лечебные» из них — маски, сыворотки и масла, обладающие практически мгновенным эффектом восстановления. Затем идут средства для применения после каждого мытья — бальзамы, эликсиры, сыворотки для кончиков волос. В таких линиях можно найти средства смываемые (их задача — восстановление структуры волос) и несмываемые — с функцией защиты от разрушения в течение дня. Легкие и комфортные, эти средства не только защитят волосы, но и сделают их красивыми.

— Назовите, пожалуйста, марки и средства, которые вы рекомендуете в описанных выше случаях.

— Это могут быть **средства под номерами 3, 4, 5, 6 (21)** от бренда натуральной британской косме-

ВЕСЕННИЕ ПРАВИЛА ПО УХОДУ ЗА ВОЛОСАМИ:

- ❖ не злоупотребляйте сложными прическами, обилием заколок, тугими хвостами;
- ❖ реже применяйте стайлер, щипцы, фен, бигуди, выпрямители и т. д.;
- ❖ если вы не представляете свою жизнь без фена — замените горячий воздух холодным;
- ❖ если и это вам не подходит, необходимо использовать средства с термической защитой для укладки волос, в состав которых входят витамины А и В, натуральные протеины;
- ❖ расчесывайте волосы щеткой с закругленными зубьями и редким гребнем из дерева;
- ❖ в конце мытья обязательно используйте увлажняющий бальзам или кондиционер;
- ❖ убедитесь, что он имеет SPF-фильтры, особенно в апреле и мае, когда солнце может припекать достаточно сильно;
- ❖ при укладке не забывайте наносить термосредства

тики **COSFO**, линия **Nutricerat** от **DUCRAY (22)**, линии **Phytojoba (23)**, **Phytodensia (24)**, **Phytoelixir (25)**, **Phytokeratine (26)**, легендарные **Phyto 7 (27)** и **Huile d'Ales** (масло Алеса) от **PHYTO (28)**. А также линии с манго, фиником пустынным, магнолией от **KLORANE (29)**. Средств по уходу за волосами достаточно много; грамотно подобранные и применяемые в комплексе и регулярно, они способны вернуть здоровье и красоту волосам. И когда наступит время снимать шапки и шарфы, волосы будут сиять красотой и здоровьем, как у сказочной принцессы.



21. Шампунь COSFO № 3, 4; кондиционер COSFO № 5, 6
 22. Маска и спрей Nutricerat (DUCRAY)
 23. Линия Phytojoba
 24. Линия Phytodensia
 25. Линия Phytoelixir

26. Линия Phytokeratine
 27. Линия Phyto 7
 28. Лечебное масло d'Ales от Phyto
 29. Линии с манго, фиником пустынным, магнолией от KLORANE

ВИТАМИНОГРАД НА «ПЛАНЕТЕ ЗДОРОВЬЯ»

С приходом весны в организме человека, как и в природе, происходит ряд существенных изменений. Особенность этого периода — развитие состояния гиповитаминоза. От дефицита тех или иных витаминов больше всего страдают дети раннего возраста, школьники и студенты, дети с различными хроническими заболеваниями и часто болеющие, беременные и кормящие женщины, лица, занятые интенсивной деятельностью (физический и интеллектуальный труд), спортсмены, а также пожилые люди. В целом — подавляющее большинство.



Евгений ОСИПОВ,
врач-терапевт 1-й категории

Институт питания РАМН провел исследование, показавшее, что за последние годы содержание витаминов и минеральных веществ в овощах, фруктах, мясе, рыбе существенно снизилось. В зимне-весенний период вероятность развития витаминodefицитных состояний и гиповитаминозов возрастает, поэтому так важно поддержать свой организм с помощью предлагаемых в настоящее время фармацевтиче-

ской индустрией витаминно-минеральных комплексов. Аптеки располагают целым спектром таких витаминно-минеральных средств, охватывающих все возрастные категории. Рассмотрим некоторые комплексы с точки зрения составов.

Verrum Vit «От А до Zn» для женщин*

Ежедневное дополнение рациона витаминами и микроэлементами — важный «женский» секрет хорошего самочувствия, бодрости, ухоженной внешности и приподнятого настроения. Компоненты обладают антиоксидантными свойствами, замедляя процессы старения. Обладают гепатопротекторными и противовоспалительными свойствами. Участвуют в профилактике атеросклероза, малокровия, раннего климакса.

Verrum Vit «От А до Zn» 45+*

Комплексный препарат создан для тех, кто заботится о своем здо-

ровье и стремится вести полноценную активную жизнь. Как известно, потребности в полезных веществах у людей разного возраста заметно отличаются. Прием этого комплекса поможет восполнить недостаток именно тех витаминов и минералов, которые способствуют замедлению старения организма и особенно важны в зрелом возрасте. Компоненты комплекса улучшают состояние наиболее важных систем организма — сердечно-сосудистой, нервной, иммунной, кроветворной.

Verrum Vit Комплекс для мужчин*

Этот комплекс сконструирован таким образом, чтобы максимально поддерживать иммунную систему и восстанавливать нервную, а также повышать сопротивляемость организма к инфекциям и воспалительным заболеваниям. За это отвечают антиоксиданты и вездесущие витамины группы В.



ВИТАМИНОГРАД НА «ПЛАНЕТЕ ЗДОРОВЬЯ»



L-карнитин увеличивает скорость обменных процессов и преобразование их в энергию, улучшает кровообращение, повышает умственную и физическую активность, нормализует сперматогенез. L-таурин оказывает положительное влияние на сосуды, клетки костной ткани. Улучшает память, концентрацию, зрение. Цинк и медь участвуют в выработке половых гормонов.

Verrum Vit витамины группы В*

Витамины этой группы играют большую роль в клеточном метаболизме, отвечают за энергетиче-

ский обмен. Регулируют водный, белковый и жировой обмены. Поддерживают иммунитет на высоком уровне. Обеспечивают нормальное функционирование нервной системы, повышают сопротивляемость стрессовым ситуациям. Все без исключения витамины этой группы участвуют в окислительно-восстановительных процессах, в обновлении клеточных структур.

Каждый витамин группы В сам по себе уникален, но все вместе они работают еще эффективнее — если принимать их поочередно, польза будет неочевидной.

Verrum Vit «От А до Zn» для детей 7-14 лет*

Школа — сложное время для ребенка. Ведь, с одной стороны, детям приходится постоянно усваивать новые знания и умения, учиться поведению в обществе и различных жизненных ситуациях, готовиться к взрослой жизни. Все это требует немалых сил. С другой стороны, в этот же период детский организм активно растет, а затем перестраивается: ребенок становится подростком. На это тоже нужны ресурсы, в том числе достаточное количество витаминов и минералов. Ежедневный прием витаминно-минерального комплекса способствует адекватному росту и развитию детского организма, укреплению иммунитета, улучшению физического и эмоционального состояния, повышению интеллектуальных возможностей (улучшению концентрации внимания, развитию памяти и т. д.).



Виталэнд «Витамины и минералы» пастилки со вкусами яблока и апельсина*

Подходит как детям, так и взрослым. Рекомендуются в качестве дополнительного источника для устранения дефицита витаминов и минералов: А, В₁, В₂, В₃, РР, В₅, В₆, В₉, В₁₂, С, Е, D₃, Н, цинка, йода, также содержит инозит и холин. Компоненты комплекса способствуют интеллектуальному развитию ребенка; помогают укрепить память, повысить концентрацию внимания у детей, влияют на активизацию познавательных функций, поддерживают нормальную работу головного мозга, оказывают общеукрепляющее действие.

Комплекс Виталэнд «Витамины и минералы» рекомендуется для укрепления и развития способности к обучению, в периоды повышенных умственных нагрузок у детей и подростков; учащимся — во время подготовки к контрольным и проверочным работам, зачетам, ЕГЭ.

Также подходит в качестве средств, способствующих нормализации функционального состояния нервной системы.

Виталэнд «Кальций» пастилки жевательные со вкусом вишни*

Комплекс Виталэнд «Кальций» рекомендуется для устранения дефицита кальция, витаминов D₃ и K₁, для предупреждения возникновения заболеваний, связанных с недостатком кальция у детей, у беременных и кормящих женщин, в период менопаузы, у лиц пожилого возраста.

Виталэнд «Зрение» пастилки жевательные со вкусом черной смородины*

Рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище — дополнительного источника витаминов А, Е, В₂, меди, цинка, также содержит лютеин.

Комплекс Виталэнд «Зрение» рекомендуется при повышенных зрительных нагрузках у детей и подростков (учебные занятия, работа за компьютером, чтение), занимающихся зимними, а также летними (водными) видами спорта, так как снежные и водные поверхности практически полностью отражают ультрафиолетовое излучение, повреждающее сетчатку.

Виталэнд «Иммуно» пастилки жевательные со вкусом апельсина*

Комплексный препарат, содержащий бета-каротин, витамины А, Е, С, D₃, цинк и селен.

Комплекс Виталэнд «Иммуно» рекомендуется: для укрепления иммунитета; для активизации защитных сил организма у детей и взрослых; в периоды распространения простудных заболеваний.

Виталэнд «Витамин С» пастилки со вкусом черной смородины*

Для устранения дефицита витамина С и укрепления иммунитета; для ускорения выздоровления после перенесенных заболеваний.

Используется при высоких физических и умственных нагрузках, а также в условиях стресса, когда потребность в витамине С увеличивается.



Кунг-фу панда Витамин D₃ со вкусом молока*

Предназначен для детей от 3-х лет, удовлетворяет потребность растущего организма в витамине D₃, благотворно влияющем на укрепление костей и зубов, а дополнительно входящий в состав комплекса сывороточный белок укрепляет иммунитет. Также этот комплекс рекомендован и взрослым для профилактики дефицита витамина D и его устранения при комплексной терапии остеопороза, в том числе обусловленного менопаузой; в периоды беременности и кормления, у жителей северных широт, у лежачих больных, не бывающих на открытом воздухе; у лиц пожилого возраста — в связи со сниженной способностью к синтезу витамина D.

Кунг-фу панда «Витаминно-минеральный комплекс» со вкусом какао*

Комплекс рекомендован в условиях дефицита витаминов, микро- и макроэлементов; при повышенной потребности в витаминах и минералах: в периоды беременности и лактации, интенсивного роста и развития организма, выздоровления после болезней, лечения антибиотиками. Также используется при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, связанных с неполноценным и несбалансированным питанием

(в том числе во время диет, постов); для повышения умственной и физической работоспособности, улучшения памяти и концентрации внимания, укрепления защитных сил организма, улучшения общего самочувствия.

Кунг-фу панда «Черника + Лютеин»*

Комплексный препарат, содержащий экстракт плодов черники, витамины А, С, Е, лютеин и цинк. Компоненты комплекса защищают глазную сетчатку от световых лучей наиболее агрессивных частей видимого спектра — синей и фиолетовой в условиях повышенных нагрузок, в том числе при работе за компьютером. Имеет антиоксидантный эффект, предохраняя глаза от повреждения на клеточном уровне, улучшает кровоснабжение сосудов глаз и микроциркуляцию в сетчатке. Комплекс рекомендован в целях правильного формирования зрительного аппарата у детей.

Кунг-фу панда «Бета-каротин + Облепиха»*

Комплекс содержит экстракт плодов облепихи, витамины С, Е, D₃, бета-каротин и цинк. Компоненты оказывают общеукрепляющее и иммуностимулирующее действие, проявляют антиоксидантный, противовоспалительный и противоаллергический эффекты. Рекомен-

дуется для профилактики простудных заболеваний и гриппа, ускорения выздоровления при ОРВИ и гриппе, снижения риска осложнений, укрепления иммунитета у часто болеющих детей.

Кунг-фу панда «Железо + В₁₂» со вкусом карамели*

Комплексный препарат, содержащий железа пиррофосфат, витамины А и В₁₂. Функции компонентов: железо принимает участие в кроветворении, дыхании, окислительно-восстановительных реакциях и иммунобиологических процессах; входит в состав гемоглобина, миоглобина и более чем ста ферментов; витамин В₁₂ участвует в образовании и созревании эритроцитов; витамин А способствует усвоению железа. Комплекс рекомендован для восполнения недостатка железа при анемии, для профилактики дефицита железа в периоды интенсивного роста ребенка и полового созревания подростка.

Резюмируя, можно сказать: несмотря на то, что большинство витаминно-минеральных комплексов относятся к биологически активным добавкам, не следует опасаться их приобретать, они не причинят вреда организму, напротив, окажут неоценимую услугу в поддержании здоровья и долголетия.



ВЕСЕННЕЕ ОБНОВЛЕНИЕ

Весна! Чудесная пора, когда природа оживает и пробуждается. Все вокруг преобразается, становится солнечнее и теплее, краски воспринимаются ярче, на душе — радостно. Самое время обратить внимание на свой силуэт — «Планета Здоровья» публикует три материала, советы из которых помогут его откорректировать.

КОСМЕТИКА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ



Татьяна ИСКУСОВА,
врач-косметолог

Важная составляющая в борьбе за стройный силуэт — современные косметические средства для уменьшения объемов и увеличения упругости кожи при похудении.

Современные космецевтические средства помогают расщепить и вывести жир из подкож-

ной клетчатки, активно устраняют лишнюю жидкость, выводят продукты обмена и токсины, укрепляют и подтягивают кожу. Особенно актуальными эти моменты становятся при активном уменьшении массы и объемов тела при помощи диеты, так как позволяют значительно подтянуть и укрепить «лишнюю» кожу.

Французская активная фитокосметика **LIERAC** имеет многолетний опыт в разработке средств для уменьшения объемов в проблемных зонах и предлагает идеальный продукт для похудения **LIERAC Ultra Body Lift 10 (1)**. Средство быстро расщепляет жировые отложения, уменьшает отечность, тем самым значительно уменьшая объемы, а также превосходно разглаживает и подтягивает кожу. Видимый и стойкий эффект наблюдается уже через 28 дней применения.

Марка **ELANCYL** (Франция) тоже давно известна своими эффективными продуктами для коррекции силуэта. Один из них — инновационный концентрат **ELANCYL Slim Design (2)** на основе комплекса Кофеин 3D. Средство

активно уменьшает жировые отложения, дренирует, значительно повышает эластичность и упругость кожи. Концентрат наносится на проблемные зоны — живот, бедра, ягодицы (не забываем про руки — на предплечья). Кожа ста-



1. **LIERAC Ultra Body Lift 10**
2. **Концентрат ELANCYL Slim Design**



3. ELANCYL Active Massage Gel
4. Питательный мусс-детокс для тела FILORGA
5. Тонизирующий гель для душа COSFO № 7

новится более плотной, подтянутой, объемы визуально уменьшаются уже через две недели применения. Дополнить уход и закрепить результат поможет великолепный набор **ELANCYL Active Massage Gel (3)** с массажером. Массажер создан для проведения массажа под душем, а прилагаемая к нему схема массажа разработана специалистами по коррекции фигуры. Гель стимулирует кровообращение, обмен веществ в подкожно-жировой клетчатке, очень хорошо справляется с отеками.

Прекрасный продукт для уплотнения и подтягивания кожи тела можно найти еще у одной французской лаборатории — **FILORGA**. Это **питательный мусс-детокс для тела (4)**. Средство класса люкс с необычно воздушной текстурой

укрепляет соединительные волокна кожи, активно стимулирует ее обновление, выводит лишнюю жидкость, предотвращает преждевременное старение.

Ежедневная гигиена тоже может внести свой вклад в наши усилия по обретению упругого, подтянутого тела. Здесь пригодится **тонизирующий гель для душа COSFO № 7 (5)** из линии английской косметики премиум-класса. Содержащиеся в нем экстракты имбиря, гуараны, красного жгучего перца стимулируют обмен веществ, активизируют кровообращение, тем самым отлично тонизируя кожу. Гель деликатно очищает, он предназначен для ежедневного применения и будет прекрасным дополнением к активным средствам для похудения.

ВИТАМИНЫ И ДИЕТА



Елена БУДЗИЛО,
врач-диетолог

Весной вся природа просыпается, появляются зеленые листочки, цветы, и все тянется к солнышку, которое начинает припекать. Хочется порхать и летать. Быть стройной и легкой. Но с приходом весны у человека образуется колоссальный дефицит витаминов и микроэлементов. Как встретить весну с хорошим настроением и легкостью в теле? Советы диетолога — в нашем материале.

САМЫЙ ПЕРВЫЙ СОВЕТ — это восполнение дефицита «солнечного» витамина D. Нам всю зиму, с ее коротким световым днем, не хватало солнца. Поэтому одеваемся по погоде и идем гулять — напиться солнцем. Витамин D влияет на нервную систему, приводя ее в стабильное состояние, обеспечивает рост и регенерацию нервных клеток. А мы в итоге ста-

новимся спокойными и счастливыми, ведь еще он участвует в синтезе гормона радости — серотонина, которого нам так не хватает в повседневной жизни. Витамин D незаменим также и для правильной работы иммунной системы. Он участвует в синтезе иммунных клеток, ответственных за борьбу с инфекционными заболеваниями и вирусами: здоровый человек — самый счастливый человек на свете. Еще одно важнейшее свойство солнца, особенно для женщин — оно регулирует углеводный обмен в печени. А это ведет к снижению аппетита и снимает тягу к сладкому, в результате мы становимся красивыми и стройными.

ВТОРОЙ СОВЕТ — разнообразить питание в своей тарелке. Сделайте ее более яркой и при-

влекательной — добавляйте в свой рацион красочные продукты. Мы все зимой устали от однообразия бело-серого цвета, и, чтобы поднять настроение, необходимо буйство красок. Зеленые продукты — салат, капуста брокколи, вся зелень (укроп, петрушка и так далее), китайский салат, кресс-салат... Они богаты витаминами группы В, которые участвуют в стабилизации нервной системы. Желтые, красные перцы не только радуют глаз, но и замечательно хрустят и очень сочны. Плюс содержат витамин А, он придает коже более смуг-

лый цвет и делает ее здоровой и гладкой. Ну а витамин С поддерживает наш иммунитет.

ТРЕТИЙ СОВЕТ — обязательно делайте свежие салаты из первых весенних овощей. Самый первый на грядках — редис. Он отлично сочетается с зеленым луком, только что проклюнувшимся из земли. Можно для разнообразия добавлять свежий огурец и зелень.

ЧЕТВЕРТЫЙ СОВЕТ. Весна — это отличное время года, когда уже можно готовить легкие и менее калорийные блюда, нежели зимой. Зимними вечерами

мы согреваемся с помощью еды, готовим более тяжелую и насыщенную жирами еду. Весной готовим больше салатов из свежих овощей и используем как гарнир для мясных и рыбных блюд.

ПЯТЫЙ СОВЕТ — сокращаем перекусы в виде горячего чая с вкусняшками, а больше хрустим яблочками или гуляем по улице и наслаждаемся весенним солнышком.

Вот эти нехитрые и приятные диетологические правила непременно помогут вам обрести отличное весеннее настроение и скорректировать фигуру.

ФИТНЕС



Марина ПУШКАРЕВА,
тренер, к. м. с. по спортивной
аэробике, призер чемпионата
России и Москвы по спортивной
аэробике, имеет диплом инструктора
групповых программ Ассоциации
профессионалов фитнеса

Предлагаем вниманию читателя несложный комплекс упражнений для ног и пресса с комментариями от практикующего фитнес-тренера.

НОГИ

Приседания плие направлены на проработку капризной внутренней поверхности бедра — этого «больного» места многих девушек.

- ❶ Глубокие приседания (15–20 повторений)

- ❷ Приседание плие (15–20 повторений)

Этот вид приседания осуществляется из исходного положения, в котором ступни развернуты носками наружу. Повторить 2 подхода с интервалами отдыха 1–1,5 мин. Исходя из уровня подготовленности, количество повторений можно снизить или увеличить.

- ❸ Выпад назад поочередно (левая, правая нога).

2 подхода по 15–20 повторений на каждую ногу.

Если выполнение дается легко, возьмите в руки маленькие гантели или бодибар.

- ❹ Разгибание бедра у стены с использованием утяжелителя или эспандера. 2 подхода по 20 повторений на каждую ногу.

Упор ладоней — на стену, на ширину плеч; ноги находятся на расстоянии 40–50 см от стены, корпус под углом 40–50 градусов, разгибаем бедро, сокращая ягодичные мышцы.

- ❺ «Зашагивание» на пуфик или куб. 2 подхода по 20 повторений на каждую ногу.

Стартовая позиция — зафиксировать корпус под постоянным углом 40–45 градусов, прогнуть поясницу, свести лопатки, поставить ногу в центр куба или пуфика, ноги слегка согнуты в коленных суставах; делаем зашагивание, меняя поочередно ноги.

- ❻ Сгибание корпуса с разгибанием бедра (односторонняя становая тяга с разгибанием бедра). 2 подхода по 20 повторений на каждую ногу.

Взять метбол или гантель двумя руками, встать прямо, ноги вместе.

Свести лопатки и прогнуть поясницу, из этого положения делаем сгибание, как при становой тяге, и при этом разгибаем бедро движением назад.

- 7** Разгибание бедра, лежа в боковой планке с использованием утяжелителей или экспандера. 2 подхода по 20 повторений на каждую ногу.

Лечь на бок — упор на локоть, ноги параллельно корпусу, рабочая нога постоянно на весу, движением разгибаем бедро движением назад, сокращая ягодичи.

ПРЕСС

- 8** Сгибание корпуса с упором ног о стену. 2 подхода по 20 повторений.

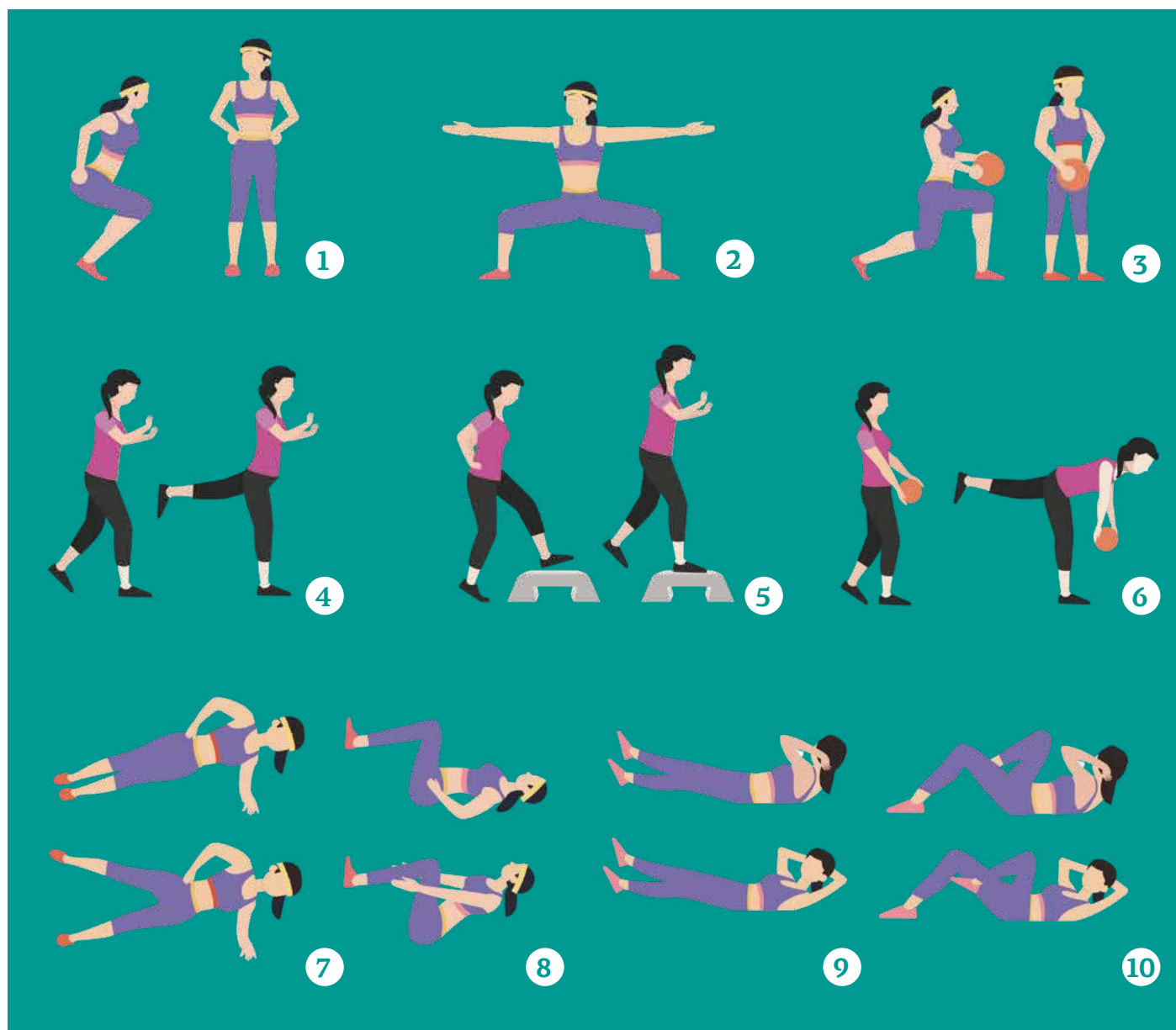
Упереть ноги с широкой постановкой стоп в стену на высоте 40–50 см, корпус слегка скручен, руки прямые в стороны, сгибаем корпус и тянемся кистями рук к стопам.

- 9** Скручивание корпуса из положения лежа (нога на весу). 2 подхода по 20 повторений для каждой ноги.

Лечь на пол, руки за голову, корпус слегка скручен, одна нога поднята на весу, другая согнута в колене на полу; скручиваем корпус, подтягивая поднятую ногу к себе. Работаем сначала левой, потом правой ногой.

- 10** Скручивание корпуса с уголком. 2 подхода по 20 повторений.

Зафиксировать ноги на весу (прямо), руки за головой; скручиваем корпус влево-вправо, удерживая ноги на весу.



ФЕДОР ПОПОВ, РЕЖИССЕР «КОРИДОРА БЕССМЕРТИЯ»: «ПРОТОТИПЫ МНОГИХ ГЕРОЕВ — РЕАЛЬНЫЕ ЛЮДИ»

В мае 2019 года российские кинотеатры, наконец, покажут долгожданную премьеру военно-исторической драмы «Коридор бессмертия». С момента зарождения идеи фильма прошло уже более восьми лет, а его производство постоянно сталкивалось с финансовыми трудностями. Режиссер и продюсер картины Федор Попов, сопродюсер — Александр Броварец. «Планета Здоровья» рассказывает, почему этот фильм может стать значительным событием для отечественного кинематографа.



Ф. ПОПОВ — режиссер, продюсер,
А. БРОВАРЕЦ — сопродюсер

Фильм расскажет о малоизвестной, но очень важной странице истории ленинградской блокады — строительстве железнодорожной ветки от станции Шлиссельбург до станции Поляны. Решение об этом было принято сразу после прорыва блокады, в январе 1943 года. 33-километровая магистраль, проло-

женная под огнем противника за 17 дней, позволила связать осажденный город с Большой землей.

Федор Попов: «Этой магистрали не было на картах СССР. Ее запрещалось фотографировать и снимать на киноленту. О ней не упоминали в сводках Совинформбюро, молчали и вездесущие фронтовые корреспонденты. Дорога родилась и умерла втайне. Мало кто знает о ней и сейчас».

По ней, прозванной теми, кто там работал, из-за большого количества жертв «Коридор смерти», было доставлено в Ленинград 75 % всех грузов, остальное дала ладожская «Дорога Жизни». Уже через две недели после начала работы ветки в осажденном Ленинграде был увеличен паек, по карточкам стали выдавать мясо, сало, пшеничную крупу, продуктовая норма сравнялась с московской.

История строительства и эксплуатации дороги, судьбы рабо-

тавших на ней девчонок, стали основной сюжетных линий фильма.

**«ДОРОГА ПОБЕДЫ»
РАБОТАЛА
ДО 10 МАРТА 1944 ГОДА,
ЗА ЭТО ВРЕМЯ
ПО НЕЙ БЫЛО ПРОВЕДЕНО
БОЛЕЕ 6000 ПОЕЗДОВ***

* Со дня прибытия первого поезда (7 февраля 1943 года) и до восстановления главной линии Ленинград — Москва (23 февраля 1944 года) Ленинград и Ленинградская область получили 150 тысяч вагонов с продовольствием, оружием, боеприпасами и другими грузами.



На съемочной площадке



На съемочной площадке



На съемочной площадке

Федор Попов: «Меня поразило, что дорога была построена в столь невероятно тяжелых и опасных условиях и в такие сжатые сроки во многом женскими руками. Поезда, которые ходили по Шлиссельбургской ветке, обслуживали и вовсе вчерашние школьницы. Я ставил целью себе и съемочной группе показать войну через их судьбы. Нам очень хотелось снять не «урапатриотичный» фильм, не банальщину о военных подвигах, а рассказать «человеческую историю» об этих девчонках, переживавших блокаду, о становлении их личностей и укреплении характеров, благодаря которым был создан этот «коридор бессмертия» и был освобожден Ленинград».

По сценарию в картине повествуется о трех рейсах одной бригады 48-й колонны особого резерва Народного комиссариата путей сообщения, осуществлявшей проезды из осажденного Ленинграда на Большую землю и обратно. В основу сценария легли исследования и документы писателя и военного историка Валентина Ковальчука.

Федор Попов: «Прототипы многих героев фильма — реальные люди. Мы встречались с Марией Ивановной Яблонцевой (в фильме — Маша Яблочкина), работавшей на этой ветке кондуктором, и она полностью одобрила идею ленты. К сожалению, Мария Ивановна ушла из жизни, не дождавшись завершения фильма, но у нас сохранились ее многочисленные интервью. Еще один реальный персонаж — командир поезда Георгий Иосифович Федоров. В картине он показан в образе главного героя фильма, командира поезда Георгия Ивановича Федорова по кличке Жора Полундра. Мы сдружились с его сыном и внуком, с их семьями. Они с нетерпением ждут выхода фильма на экраны. Знаю, что актер Артем Алексеев, исполнявший эту роль, глубоко вник в материал. Нашел дневники Георгия Иосифови-



На съемочной площадке

**ЧТОБЫ
СОХРАНИТЬ
ПОДЛИННУЮ АТМОСФЕРУ,
В ДЕПО СНИМАЛИ
РАБОТУ ПО РЕМОНТУ
ПАРОВОЗОВ
В ЕСТЕСТВЕННОЙ
ОБСТАНОВКЕ***

* В историческом локомотивном депо на Октябрьской железной дороге, где и сегодня осуществляется ремонт паровозов, снимались многие сцены. Только заколотили окна щитами, развешили военные лозунги, плакаты и другие признаки военного времени. В съемках принимали участие и сами работники депо.

ча, общался с его внуком. Он узнал про своего персонажа, реального человека даже больше, чем я как соавтор сценария. А как пронзительно читала стихи Ольги Берггольц Светлана Смирнова, сыгравшая Соню Вишневу! У нее бабушка пережила блокаду, так что это генетическая память. И большинство молодых актеров были по-хорошему «заряжены» на кар-

тину, искренне старались передать свои чувства, максимально правдиво рассказать о том времени».

Натурные съемки начались в декабре 2015 года и прошли в депо Санкт-Петербург-сортировочный-Московский на Октябрьской дороге, Финляндском мосту, на улицах и площадях Петербур-



Кадр из фильма

га. Из-за отсутствия снега трудно-сти начались с первого дня. Более того, вместо снега в отдельные съемочные дни шел проливной дождь. На киноплощадки в Санкт-Петербурге (Миллионная улица и Троицкий мост) снег завозили грузовиками, использовался и искусственный снег. В январе 2016-го была вторая экспедиция в Санкт-Петербург, а затем масштабные съемки в Новгородской области. Именно там, под городом Шимском, кинематографисты нашли нужный для натурных кадров масштаб, характер и рельеф местности. На берегу озера Ильмень был воссоздан процесс масштабного строительства железнодорожного моста через реку Неву. Картина снималась и под Лугой, на учебном железнодорожном полигоне Военной академии материально-технического обеспече-

ния им. генерала армии А. В. Хрулева Минобороны РФ. Главным литературным и историческим консультантом фильма был писатель-фронтовик, легендарный Даниил Гранин.

Федор Попов: «Он давал комментарии, которые мне очень дороги. О героинях фильма написал на полях сценария так: «Девчонки настоящие. Я знал таких». Когда он приехал на съемки первого блока и сильно замерз, мы отвезли его в ресторан, попить чаю. Он рассказывал много интересных вещей про блокаду. Например, что в блокаду Ленинград был тихим, повсюду была звенящая тишина. Что город был нечищеным, в сугробах и узеньких тропках. И даже эти несколько скупых замечаний дали картине очень много: ведь тишина — это не просто тишина по звуку, это некое состояние

города... Благодаря Даниилу Гранину есть понимание образа города. Что там должно или не должно быть: не должно быть, к примеру, оживленного гула, суеты, живых современных голосов».

Финальные натурные съемки прошли в Щербинке, на экспериментальной кольцевой железной дороге ВНИИЖТ. Специально для них со станции «Подмосковная» был доставлен настоящий паровоз серии Эу — легенда отечественного паровозостроения.

После этого начался процесс постпроизводства. Если разложить по годам историю фильма, получится так. В 2006-м Федор Попов прочитал статью Дмитрия Каралиса о «Коридоре смерти» и заинтересовался этой темой, в 2012-м сделал об этом документальный фильм «Колонисты», и вместе



Федор Попов и Даниил Гранин



На съемочной площадке

с Каралисом они засели за сценарий игрового фильма. В 2014 году сценарий получил одобрение Российского военно-исторического общества и Минкульта, и были выделены средства. Потом начались сложности — в 2015 году, за три месяца до съемок, отозвали лицензию у банка, где хранились средства фильма, а счета были заморожены. Средства на картину собирали «всем миром»: социально ориентированный бизнес, частные меценаты и простые люди.

Одним из финальных этапов производства картины в конце 2017 года стала запись музыкального сопровождения к фильму. Это происходило в тон-студии киноконцерна «Мосфильм». Автором музыки стал композитор Андрей Головин, преподаватель знаменитой Гнесинки, а исполнили ее лучшие музыканты страны в соста-

ве Российского государственного симфонического оркестра кинематографии под руководством Сергея Скрипки.

15 декабря 2018 года в киностудии «Лендок» состоялся предпремьерный показ фильма «Коридор бессмертия». Еще два важных показа состоялись в период 75-летия полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. Фильм по многочисленным просьбам общественных организаций был включен в основной список мероприятий, посвященных памятной дате. 26 января 2019 года в кинотеатре «Родина» (Санкт-Петербург) картину увидели блокадники, ветераны, представители органов власти и общественных организаций, а после показа выступили дочь писателя-фронтовика Даниила Гранина, известный ученый Никита Ломагин. Накануне, 25 ян-

варя, на «Мосфильме» также прошел спецпоказ — фильм увидели ветераны аппарата Министерства обороны РФ. Ожидается, что широкий зритель увидит картину уже в мае 2019 года.

Федор Попов — российский режиссер, продюсер, генеральный директор АНО «Творческая студия «Стелла», генеральный директор ООО «ВГИК-Дебют», генеральный директор Международного фестиваля «ВГИК», член Союза кинематографистов с 1990 года, академик киноакадемий «Золотой орел» и «Ника», член российско-го Оскаровского комитета

GASTRAREX

ГАСТРАРЕКС

МЕТИЛМЕТИОНИНСУЛЬФОНИЯ ХЛОРИД

**ЗАЩИТИЛ
ЖЕЛУДОК?**

*живи в
удовольствии!*



Метилметионинсульфония хлорид способствует:

- **Защите и восстановлению слизистой желудка** ¹⁻³
- **Уменьшению дискомфорта в желудочно-кишечном тракте** ¹⁻³
- **Нормализации кислотности** ³

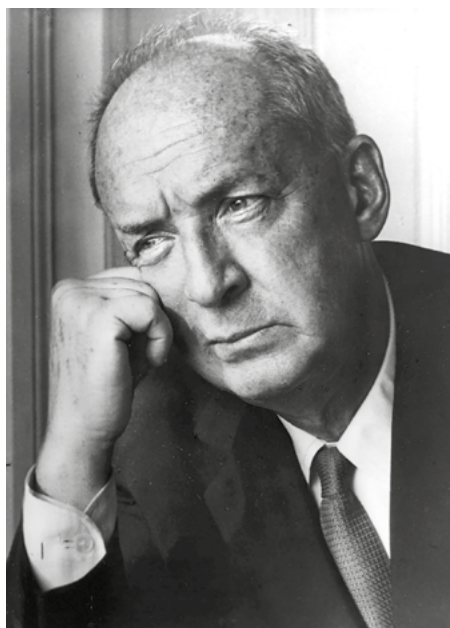
RU77 99.11.003.E.005122.11.18 от 20.11.2018

1. Asha D. Patel and N. K. Prajapati, Review on Biochemical Importance of Vitamin-U, / Journal of Chemical and Pharmaceutical Research, 2012, 4 (1): 209-215.
2. А. П. Нестерова, Н. С. Тайц. «Опыт применения Витамина U в комплексном лечении язвенной болезни». Витамин U (S – Метилметионин) Природа, свойства, применение. Издательство «Наука», Москва, 1973. с. 53-60.
3. В. Е. Анисимов и соавт. «Эффективность применения отечественного препарата витамина U при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки». Витамин U (S – Метилметионин) Природа, свойства, применение. Издательство «Наука», Москва, 1973. с. 64-71.



UNIPHARM

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ПЯТЬ КНИГ ВЛАДИМИРА НАБОКОВА

22 апреля 2019 года исполняется 120 лет со дня рождения одного из самых неординарных и талантливых писателей XX века — Владимира Набокова (1899–1977). «Этот мальчишка выхватил пистолет и одним выстрелом уложил всех стариков, в том числе и меня», — говорил о нем уже в 30-х большой мастер изящного живого слова, нобелевский лауреат Иван Бунин. «Планета Здоровья» предлагает к чтению пять книг Набокова, выбранных нашим литературным редактором.



ВОЗВРАЩЕНИЕ ЧОРБА, 1930

Первый сборник коротких рассказов Набокова был выстроен по бунинской модели — из всех литераторов лишь Бунин объединял в сборниках и прозу, и стихи.

Набоков включил туда 15 рассказов (из всех напечатанных ранее 23-х) и лучшие стихи 1924–28 годов. Им уже написаны два романа, повесть, семь пьес — но до большого писателя еще шажок. Эти рассказы, если говорить языком энтомологии (одной из двух нелитературных страстей Набокова) — коконы, куколки, содержащие в себе бабочки будущих блистательных романов.

ЦИТАТА: *«И тогда простертые крылья, загнутые на концах, темно-бархатные, с четырьмя слюдяными оконцами, вздохнули в порыве нежного, восхитительного, почти человеческого счастья».*

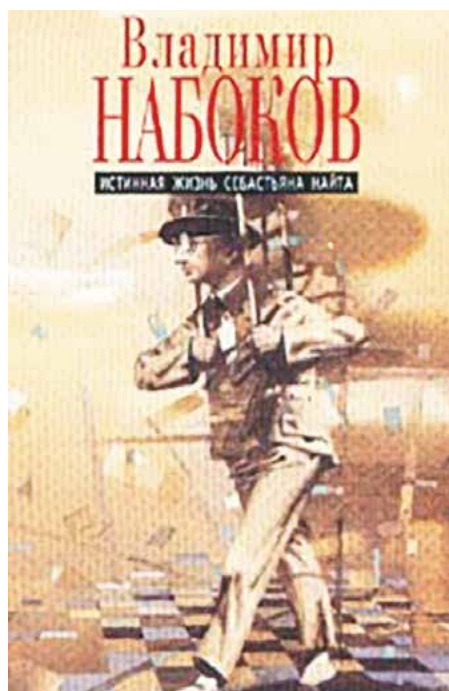


ПОДВИГ, 1932

Роман рассказывает историю молодого русского эмигранта с экзотическим именем Мартын Эдельвейс, оказавшегося на чужбине из-за революции в России.

Жизненный путь героя книги пролегает едва ли не через всю Европу, отчасти совпадая с эмигрантскими маршрутами самого Набокова и заставляя вспомнить старинное значение слова «подвиг» — путешествие, странствие, движение. Мартын упорно ищет себя — в творчестве, в труде, в любви, в спорте, в разнообразных проверках собственной смелости. В финале романа он принимает одновременно и бессмысленное, но героическое и жертвенное решение, вступая на стезю истинного подвига. Будет уместно сказать, что в английском переводе Набоков дал роману название «Glory».

ЦИТАТА: *«Да и не все ли равно, откуда приходит нежный толчок, от которого трогается и катится душа, обреченная после сего никогда не прекращать движения».*

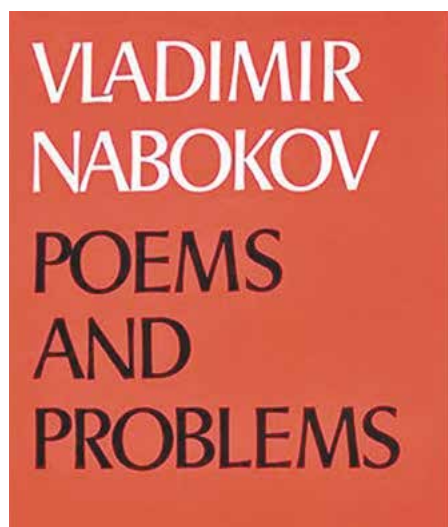


ИСТИННАЯ ЖИЗНЬ СЕБАСТЬЯНА НАЙТА, 1941

Первый роман, написанный Набоковым по-английски (на языке, которым писатель владел столь же виртуозно, что и русским) в предвоенном Париже. Несмотря на приданный книге слегка детективный окрас сюжета, роман держит в фокусе анализ возможностей вскрытия истинной жизненной канвы человека: биограф пытается выяснить подробности последних лет жизни своего брата — известного писателя, с которым он общался нечасто.

ЦИТАТА: «Теперь, когда было уже слишком поздно и лавки жизни закрылись, он жалел, что все-таки не купил книгу, в кото-

рой всегда так нуждался; что не пережил землетрясения, пожара, крушения поезда; что так и не видел Татцъен-лу в Тибете и не слышал синих сорок, тараторящих в китайских ивах; что не заговорил с той беспутной школьницей с бесстыжими глазами, встреченной им однажды на безлюдной поляне; что не улыбнулся жалкой шутке некрасивой, застенчивой женщины, когда никто в комнате не улыбнулся; что упускал поезда, намеки, возможности; и не отдал бывшего в кармане гроша старому уличному скрипачу, который, дрожа, играл для себя самого в один холодный день, в одном позабытом городе».



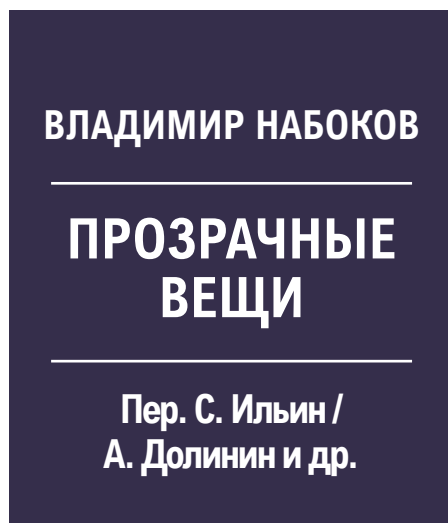
POEMS AND PROBLEMS, 1969

Этот сборник — одновременный пример и всегдашней легкой иронии Набокова, и его поэтической интонации и, один из немногих, пример нелитературной его страсти — шахматной.

Если в романе «Подлинная жизнь Себастьяна Найта» некоторые ходы и названия фигур прямо вплетены в сюжетную ткань книги, то в «Poems and Problems» просто включены 18 шахматных этюдов, сочиненных Набоковым, которые, как правило, имеют не-

ожиданное и остроумное решение. В своей основной части сборник содержит 39 русскоязычных стихотворений вместе с переводом их на английский и 14 стихотворений, написанных по-английски.

ЦИТАТА: «Оцепенелого сознания коснется тиканье часов, благополучного изгнания я снова чувствую покров. Но сердце, как бы ты хотело, чтоб это вправду было так: Россия, звезды, ночь расстрела и весь в черемухе овраг».



ПРОЗРАЧНЫЕ ВЕЩИ, 1972

«Почему Набоков создал эти «прозрачные вещи» именно такими, способными высветить воспринимаемый ими рисунок прошлого, но не способными предвидеть, во что он выльется?» — вопрошает Брайан Бойд, автор самой полной и достоверной из всех существующих биографий Набокова.

В этом «незаметном» романе, обычно пропускаемом читателями, автор исследует одни из самых магистральных своих тем: природу времени, загадку чело-

веческой души и ее потребность разорвать одиночество, возможность создания собственной вселенной.

ЦИТАТА: «Этому мигу ласковой муки не суждено было повториться... но то недолгое содрогание, в котором она растаяла вместе с солнцем, вишнями, с прощанным пейзажем, установило тон его нового бытия с царившим в нем ощущением «все-идет-хорошо», которого не колебали ни самые дурные ее настроения, ни самые дурацкие причуды».

ДЮК ЭЛЛИНГТОН: ПАТРИАРХ ДЖАЗА

Не будет преувеличением сказать: если бы в джазовой музыке XX века не было Дюка Эллингтона, ее судьба сложилась бы по-другому. Волевой характер музыканта, вера в собственную исключительность и одаренность были настолько сильны, что возвели Эллингтона на самую вершину, откуда он свысока смотрел на остальных исполнителей. Весной 2019 года исполняется 120 лет со дня рождения Мастера.



Дюк ЭЛЛИНГТОН (1899–1974)

Свою первую композицию «Soda Fountain Rag» Эллингтон написал в 1914 г., решение стать профессиональным музыкантом было принято в 18 лет, в 1917-м. Уже спустя пять лет он вместе друзьями довольно успешно выступает в биг-бэнде The Washingtonians. Именно в то время Эллингтон получил прозвище Duke («Герцог») — за большую любовь к щегольским одеждам.

В 1927 г. он становится руководителем легендарного ныне ансамбля Duke Ellington and His Orchestra

и будет им вплоть до своей кончины в 1974 г. Все эти 47 лет Эллингтон концертировал почти беспрерывно, за исключением короткого периода начала 50-х, когда на время интерес к большому джазу спал. Однако уже в 1956 году состоялось триумфальное выступление группы Эллингтона на джазовом фестивале в Ньюпорте, либо совпавшее с новым всплеском интереса к джазу, либо даже само заново открывшее джаз для широкой публики.

В начале 60-х Эллингтон записывается вместе с Луи Армстронгом, Каунтом Бэйси, Коулменом Хоккинсом, Джоном Колтрейном и другими выдающимися мастерами джаза. В 1965 г. Дюку присуждают Grammy в номинации «Лучший большой джазовый ансамбль» за альбом «Ellington '66». Трек «In the Beginning, God» отмечается в 1966 г. как лучшая джазовая композиция. С тех пор еще 10 раз Эллингтон уходит с церемоний вручения премии Grammy победителем.

В 1971 г. Эллингтон с концертами посетил даже СССР — выступления прошли в таких городах, как Москва, Ленинград, Минск, Киев, Ростов. Когда самолет с Дюком приземлился в Ленинграде, его встре-

тил большой оркестр, марширующий по летному полю и играющий диксилендовую музыку. Всюду, где он выступал со своим бэндом, билеты были полностью проданы. На каждом из трех концертов Эллингтона в Киеве было десять тысяч человек, и более двенадцати тысяч на каждом его выступлении в Москве.

Творческий путь Эллингтона был полон открытий. Он создавал то «стиль джунглей», то «стиль настроения», то обращался к академическим европейским музыкальным формам — сюитам, рапсодиям, балету и опере. Его оригинальные оркестровые произведения оказали большое эстетическое воздействие на развитие культуры XX века. Каждый значительный джазовый оркестр прямо или косвенно испытал на себе его влияние.

Президент США Ричард Никсон, узнав о смерти джазмена, опубликовал заявление, где были такие слова: «Тонкость, глубина, изящество и вкус, вложенные Эллингтоном в его музыку, сделали его в глазах миллионов людей у нас и за рубежом виднейшим композитором Америки. Память о нем будет жить в грядущих поколениях, в музыке, которую он подарил своему народу».



Дюк Эллингтон



Оркестр Дюка Эллингтона

JUMP FOR JOY (1941)

10 июля 1941 г. в Лос-Анджелесе прошла премьера мюзикла Дюка Эллингтона «Jump for Joy». Спектакль исполнялся 122 раза, само же шоу, по словам Дюка, «было сделано на исключительно высоком уровне». В сокровищницу жанра попал джазовый стандарт «I Got It Bad (And That Ain't Good)», одна из лучших песен мюзикла. Альбом состоит из 28 недлинных сюит, великолепно передающих колорит классического джаза военного времени.

ELLINGTON AT NEWPORT (1956)

Альбом, состоящий из записей концертного выступления Эллингтона на джазовом фестивале в Ньюпорте и студийных записей, стал самым коммерчески успешным альбомом в карьере джазмена.

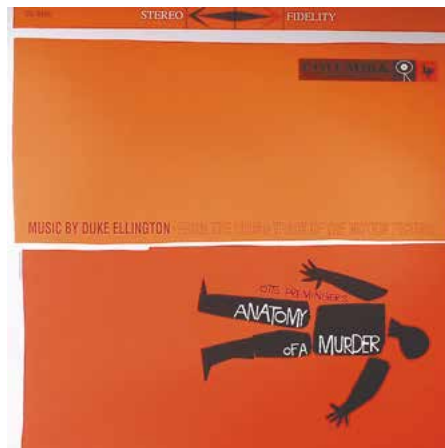
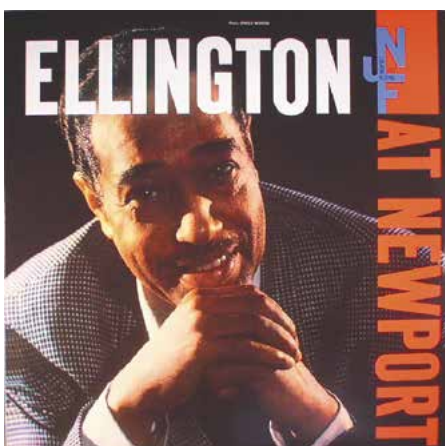
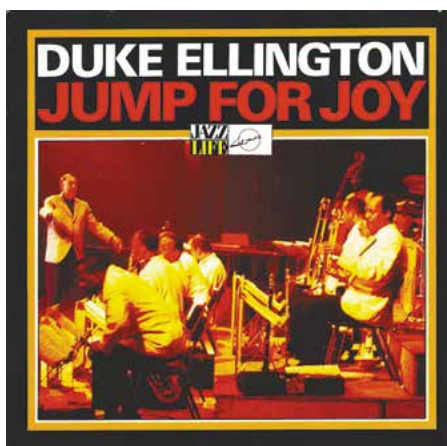
Альбом был записан не на концерте, а в студии, с добавлением небольшого количества концертных записей и наложенными аплодисментами. В 1999 г. переиздан — на этот раз слушателям предложили концертную запись.

«ANATOMY OF A MURDER».

Original soundtrack album (1959)

Написанный и оркестрованный Эллингтоном саундтрек попал в число номинантов только что учрежденной премии Grammy.

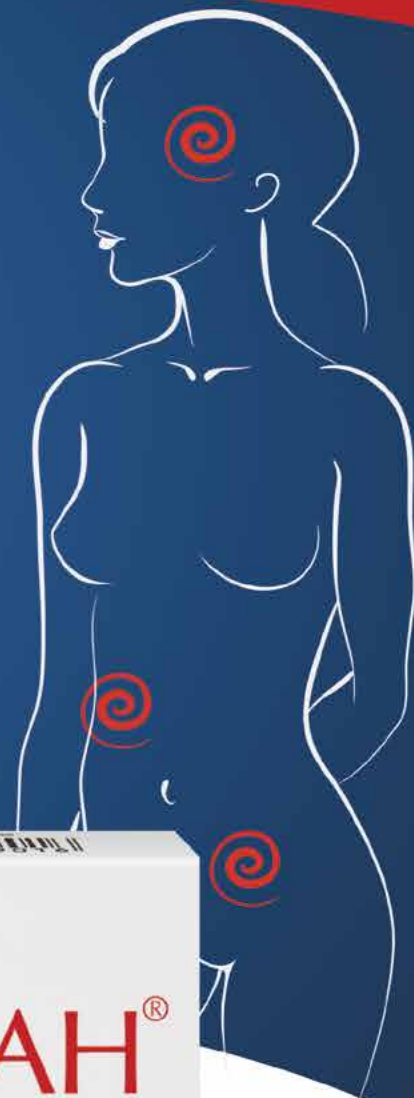
Музыкант ушел с церемонии награждения с тремя наградами — за лучшую инструментальную композицию, лучшую музыкальную композицию года (заглавная мелодия фильма) и лучший саундтрек.



НОВИГАН®

ИЗБАВЛЯЕТ ОТ СПАЗМА И БОЛИ

-  **Головная боль**
-  **Менструальная боль**
-  **Боль, вызванная спазмом**



 **2 СПАЗМОЛИТИКА**  **ИБУПРОФЕН 400мг**
ПОМОГУТ УСТРАНИТЬ СПАЗМ **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.

S

SOLOPHARM

Дарит комфорт Вашим глазам

БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ

ОТ УСТАЛОСТИ, СУХОСТИ
И РАЗДРАЖЕНИЯ
ГЛАЗ

увлажняющие капли

ГИЛАН

КОМФОРТ

натрия гиалуронат 0,18%

- > при длительной работе за компьютером
- > при длительном вождении автомобиля
- > при контакте с хлорированной водой
- > совместим со всеми видами контактных линз

УЛЬТРА КОМФОРТ

натрия гиалуронат 0,3%

- > совместим со всеми видами контактных линз
- > после офтальмологических хирургических операций



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

ЭТОТ ВЕЛИКИЙ ЛЕОНАРДО

500 лет назад, 2 мая 1519 года, ушел из жизни один из самых удивительных гениев за всю историю человечества — итальянский живописец, скульптор, архитектор, анатом, естествоиспытатель, изобретатель, писатель, музыкант Леонардо да Винчи. Давайте хотя бы кратко вспомним некоторые факты его биографии.

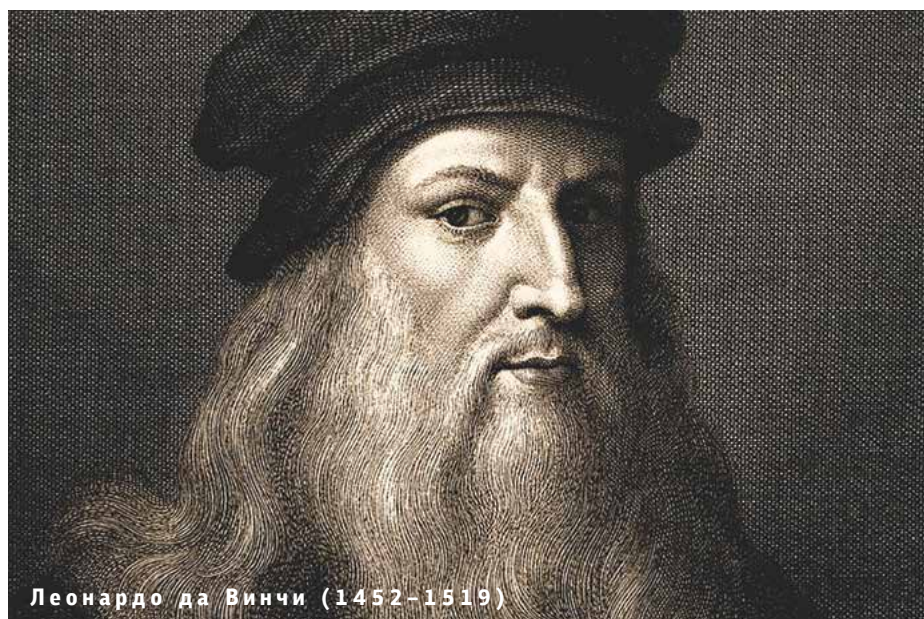
Да Винчи был подлинным «человеком эпохи Возрождения» — его интеллектуальные способности, интересы и деятельность не были ограничены одной областью знаний и единственной областью их применения; он добивался ощутимых практических результатов по всем направлениям, куда прилагал свой яркий неординарный ум.

Леонардо не имел фамилии в современном смысле — «да Винчи» означает просто «(родом) из городка Винчи». Родился он в 1452 году в семье нотариуса и был в опре-

деленном смысле незаконнорожденным — матерью Леонардо была простая крестьянская девушка, с которой его отец брака не заключал. Более того, спустя три года он забрал ребенка к себе, разлучив с матерью. Судя по всему, Леонардо пытался вспомнить ее образ всю жизнь, воссоздавая ее черты в своих шедеврах. Четырнадцати лет Леонардо поступил учеником к знаменитому мастеру искусств Верроккьо, чья мастерская располагалась во Флоренции — тогдашнем безусловном интел-

лектуальном центре итальянского Возрождения. Рядом с да Винчи у Верроккьо учились и работали художники, от имен которых сегодня кружится голова — Перуджино, Боттичелли, Лоренцо ди Креди.

У Верроккьо Леонардо обучился гуманитарным наукам и некоторым техническим навыкам, изучил черчение, химию, металлургию, работу с металлом, гипсом и кожей. Помимо этого, юный подмастерье занимался рисованием, скульптурой и моделированием. Однажды Верроккьо по-



Леонардо да Винчи (1452–1519)

В числе увлечений Леонардо были даже кулинария и искусство сервировки. В Милане на протяжении 13-ти лет он был распорядителем придворных пиров. Он изобрел несколько кулинарных приспособлений, облегчающих труд поваров. Оригинальное блюдо «от Леонардо» — тонко нарезанное тушеное мясо с уложенными сверху овощами — пользовалось большой популярностью на придворных пирах

Ученые Амстердамского университета и специалисты из США, изучив загадочную «улыбку Джоконды» при помощи компьютерной программы, так определили ее эмоциональный состав: 83 % счастья, 9 % пренебрежения, 6 % страха и 2 % злости

лучил заказ на картину «Крещение Христа» и поручил Леонардо написать одного из двух ангелов. Мастер был невероятно потрясен: превосходство ученика было настолько явным, что Верроккьо после этого случая никогда больше не обращался к живописи. Леонардо да Винчи приписывают много изобретений. При жизни великого инженера многие из них остались неизвестными широкой публике. Источник наших знаний об этом — «Атлантический кодекс» — манускрипт авторства Леонардо в 1119 страниц, собранных воедино. Он содержит чертежи и записи на темы аэродинамики, оружия, музыкальных инструментов, математики, ботаники и пр. Среди описанных там новшеств — довольно продуманные идеи танка, водолазного костюма и подводной лодки, парашюта и дельтаплана, воздушного винта, шарикоподшипника, прожектора, пулемета и прочие проекты, опередившие время.

И все-таки главными произведениями, прославившими да Винчи в веках, называют два великих его шедевра — хранящаяся ныне в Лувре картина «Мона Лиза» («Джоконда») и фреска «Тайная вечеря» в одном из монастырей Милана.

«Мона Лиза» (начало работы 1503–1505) создана по заказу флорентийца Франческо дель Джокондо — богатч попросил нарисовать портрет его жены. Это один из лучших образцов портретного жанра итальянского Высокого Ренессанса. «Это зримый символ самой жизни человека и природы, соединенных в одно целое и представленных отвлеченно от своей индивидуально-конкретной формы. Но за еле заметным движением, которое, как легкая рябь, пробегает по неподвижной поверхности этого гармонического мира, угадывается все богатство возможностей физического и духовного бытия», — пишет один из исследователей.

«Тайная вечеря» (1495–1498) — монументальная роспись 460×680 см в доминиканском монастыре Санта-Мария-делле-Грацие (Милан), изображающая сцену последней трапезы Христа со своими учениками. Фреска стала вехой в истории Ренессанса: правильно воспроизведенная глубина перспективы изменила направление развития живописи Запада.

Из-за эксперимента с красками и материалом «Тайная вечеря» дошла до нас в плачевном состоянии несмотря на часто проводившиеся реставрации. С 1978 по 1999 годы был осуществлен генеральный проект восстановления, целью которого была постоянная стабилизация росписи и избавление от вреда, причиненного загрязнением и неправильными реставрациями XVIII и XIX веков.



Мона Лиза

Завершая наш краткий экскурс в творчество Леонардо да Винчи, еще раз отметим удивительную широту его интересов и невероятный масштаб его дарования.

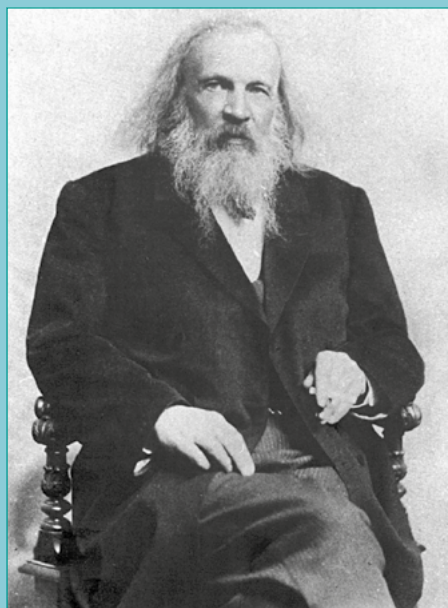
Он воистину был самым ярким воплощением ренессансной идеи «homo universalis» — гения, которому подвластны все творческие возможности, доступные человеку.

ЛЕГЕНДА О ЩИТЕ МЕДУЗЫ

Однажды отца Леонардо попросили найти художника, чтобы тот расписал круглый деревянный щит. Сер Пьеро отдал щит своему сыну. Леонардо решил изобразить голову горгоны Медузы, а чтобы изображение чудовища производило на зрителей должное впечатление, он использовал в качестве натурщиков ящериц, змей, кузнечиков, гусениц, нетопырей — «из множества каковых, сочетая их по-разному, он создал чудовище весьма отвратительное и страшное, которое отравляло своим дыханием и воспламеняло воздух». Так и вышло — все, кто видел работу, искренне пугались. По преданию, этот щит перешел к семье Медичи, а когда он был утерян, полновластных хозяев Флоренции изгнал из города восставший народ

150 ЛЕТ ОТКРЫТИЮ ТАБЛИЦЫ МЕНДЕЛЕЕВА

Организация Объединенных Наций объявила 2019 год Международным годом Периодической таблицы химических элементов. В честь 150-летия Периодической таблицы в России и в мире пройдут масштабные мероприятия, посвященные Дмитрию Ивановичу Менделееву и его научному наследию.



Д. И. Менделеев
(1834–1907)

В истории человечества есть масса открытий, благодаря которым наука выходила на новый уровень развития. Часть из них были по-настоящему революционными, эпохальными, буквально заставляющими нередко косную науку переместиться на более высокую ступень познания. Открытие в 1869 году периодиче-

ского закона химических элементов Дмитрием Менделеевым принадлежит именно к таким прорывам. Закон универсален для Вселенной — как образно заметил известный русский химик Н. Д. Зелинский, таблица явилась «открытием взаимной связи всех атомов в мироздании».

В начале XIX века число известных химических элементов было мало, а принятые значения атомных масс многих элементов неверны. Поэтому попытки систематизации этих знаний сталкивались с трудностями — ученым не хватало исходных данных и объемного гениального взгляда, способного сложить частности в общую стройную схему. Менделеев же с детства поражал окружающих своей способностью к постижению знаний. Его интересы сформировались во время получения высшего образования и лежали в областях химии, физики, метеорологии, геологии, технологии, приборостроения, воздухоплавания и ряде других.

Родившись в огромной семье (семнадцать детей!) директора Тобольской гимназии, он уже с детства проявлял особые способно-

сти, которые были замечены родителями, определившими сына в Санкт-Петербургский педагогический университет.

Уже через полтора года после окончания вуза Менделеев был утвержден в звании приват-доцента Императорского Санкт-Петербургского университета по кафедре химии, где и преподавал 33 года.

Во время этой работы его научные изыскания и привели к открытию, значение которого невозможно переоценить и по сей день.

РОДИВШИСЬ
В ОГРОМНОЙ СЕМЬЕ,
ГДЕ БЫЛО
СЕМНАДЦАТЬ ДЕТЕЙ,
ОН УЖЕ С ДЕТСТВА
ПРОЯВЛЯЛ ОСОБЫЕ
СПОСОБНОСТИ

НОВИЗНА ПЕРИОДИЧЕСКОГО ЗАКОНА:

- устанавливалась связь между несходными по своим свойствам элементами. Эта связь заключается в том, что свойства элементов плавно и примерно одинаково изменяются с возрастанием их атомного веса, а затем эти изменения периодически повторяются;
- в тех случаях, когда создавалось впечатление, что в последовательности изменения свойств элементов не хватает какого-нибудь звена, в Периодической таблице предусматривались пробелы, которые надо было заполнить еще не открытыми элементами. Мало того, периодический закон позволял предсказывать свойства этих элементов

В ПРЕДДВЕРИИ ОТКРЫТИЯ

Все началось с того, что Дмитрий Иванович решил написать для студентов учебник по неорганической химии, в котором собирался систематизировать все известные на тот момент знания. И, естественно, он опирался на достижения и открытия своих предшественников.

Впервые внимание на взаимосвязь атомных весов и свойств элементов обратил немецкий химик Деберейнер, который попытался разбить известные ему элементы на триады с похожими свойствами и весами, подчиняющимися определенному правилу. В каждой тройке средний элемент имел вес, близкий к среднему арифметическому двух крайних элементов. Ученый смог таким образом образовать пять групп, например, Li–Na–K; Cl–Br–I. Но это были далеко не все известные элементы. К тому же тройка элементов явно не исчерпывала список элементов с похожими свойствами.

Попытки найти общую закономерность позже предпринимали немцы Гмелин и фон Петтенкофер, французы Ж. Дюма и де Шанкуртуа, англичане Ньюлендс и Одлинг. Дальше всех продвинулся немецкий ученый Мейер, который в 1864 году составил таблицу, очень похожую на таблицу Менделеева, но она содержала лишь 28 элементов, в то время как было известно уже 63.

ОТКРЫТИЕ

В отличие от своих предшественников, Менделеев не только составил таблицу и указал на наличие несомненных закономерностей в численных величинах атомных масс, но и решился назвать эти закономерности общим законом природы. На основании предположения, что атомная масса предопределяет свойства элемента, он взял на себя смелость изменить принятые атомные веса некоторых элементов и подробно описать свойства не открытых еще элементов. Предсказывая свойства простых веществ и соединений, Менделеев исходил из того, что атрибуты каждого элемента являются промежуточными между соответствующими свойствами двух соседних элементов в группе Периодической таблицы (т. е. сверху и снизу) и одновременно двух соседних элементов в периоде (слева и справа) (т. н. «правило звезды»).

17 февраля (1 марта) 1869 года. Д. И. Менделеев сдал в набор рукопись «Опыт системы элементов, основанной на их атомном весе и химическом сходстве» — первый вариант Периодической таблицы элементов. Окончательная формулировка фундаментального закона природы была дана ученым в июле 1871 года. Его особенность заключается в том, что он не выражен в виде математического уравнения — его графическим (таблич-



Илья Репин. Портрет Д.И. Менделеева в мантии доктора права Эдинбургского университета. 1885 г.

Есть красивая легенда, что свою таблицу Менделеев увидел во сне, а утром лишь проснулся и записал. Это не более чем миф.

Созданию и совершенствованию периодической таблицы ученый посвятил 20 лет жизни

ОПЫТЪ СИСТЕМЫ ЭЛЕМЕНТОВЪ.

ОСНОВАННОЙ НА ИГЪ АТОМНОМЪ ВЪСЪДЪ ХИМИЧЕСКОМЪ СХОДСТВЪ.

		Ti = 50	Zr = 90	? = 180.
		V = 51	Nb = 94	Ta = 182.
		Cr = 52	Mo = 96	W = 186.
		Mn = 55	Rh = 104.4	Pt = 197.4.
		Fe = 56	Ru = 104.4	Ir = 198.
		Ni = Co = 59	Pd = 106.5	O = 199.
H = 1		Cu = 63.4	Ag = 108	Hg = 200.
	Be = 9.4	Mg = 24	Zn = 65.5,	Cd = 112
	B = 11	Al = 27.1	? = 68	U = 116
	C = 12	Si = 28	? = 70	Sn = 118
	N = 14	P = 31	As = 75	Sb = 122
	O = 16	S = 32	Se = 79.1	Te = 128?
	F = 19	Cl = 35.5,	Br = 80	I = 127
Li = 7	Na = 23	K = 39	Rb = 85.4	Cs = 133
		Ca = 40	Sr = 87.5	Ba = 137
		? = 45	Ce = 92	
		? Er = 56	La = 94	
		? Yt = 60	Di = 95	
		? In = 75.5	Th = 118?	

Д. Менделеев

Первый вариант Периодической таблицы элементов

ным) выражением является разработанная Менделеевым Периодическая система элементов.

Научное сообщество далеко не сразу приняло идеи великого русского химика, даже в России. Но после того как были открыты три новых элемента (галлий в 1875-м, скандий в 1879-м и германий в 1886-м), предсказанные и описанные Менделеевым в его знаменитом докладе, периодический закон был признан.

ЗНАЧЕНИЕ

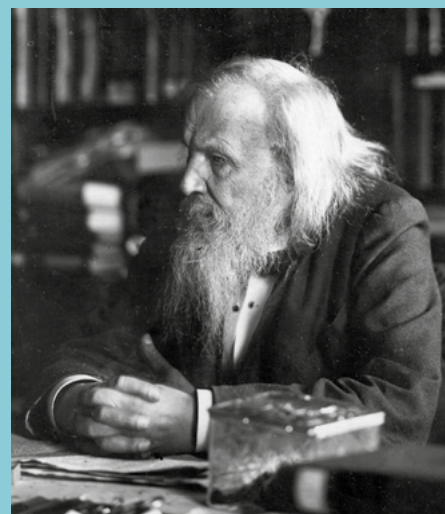
Периодический закон позволил привести в систему и обобщить огромный объем научной информации в химии. Эту функцию закона

принято называть интегративной. Особенно четко она проявляется в структурировании научного и учебного материала химии. Академик А. Е. Ферсман говорил, что система объединила всю химию в рамки единой пространственной, хронологической, генетической, энергетической связи.

Величие открытия Дмитрия Ивановича Менделеева мы постигаем до сих пор. «Часто важна не сама истина, а ее освещение и сила аргументации, в ее пользу развитой. Важно и то, что делится своими мыслями гениальный ученый, подсказавший всему миру, что он способен творить великое, отыскивать ключ к сокровенным тайнам природы. В этом случае позиция Менделеева, пожалуй, напоминает ту, которую занимают великие художники Шекспир или Толстой.

Истины, приводимые в их творениях, стары как мир, но на вечные времена останутся юными те художественные образы, в которые эти истины облечены». Так писал о Менделееве его биограф, профессор Л. А. Чугаев, сам замечательный ученый.

Гениальный химик, первоклассный физик, плодотворный исследователь в множестве областей, государственный ум, который видел и понимал задачи и будущее России, — таким был Дмитрий Иванович Менделеев.



Д. И. Менделеев в своем кабинете (Главная палата мер и весов, Санкт-Петербург), 1897 г.

«САМ УДИВЛЯЮСЬ —
ЧЕГО ТОЛЬКО
Я НЕ ДЕЛЫВАЛ В СВОЕЙ
НАУЧНОЙ ЖИЗНИ.
И СДЕЛАНО, ДУМАЮ,
НЕПЛОХО».

Д. И. Менделеев

ПЕРИОДИЧЕСКИЙ ЗАКОН МЕНДЕЛЕЕВА

- является всеобщим законом природы;
- в таблицу, графически представляющую закон, включаются не только все известные элементы, но и те, которые открывают до сих пор;
- все новые открытия не повлияли на актуальность закона и таблицы. Таблица совершенствуется и изменяется, но ее суть осталась неизменной;
- позволил уточнить атомные веса и другие характеристики некоторых элементов, предсказать существование новых элементов;
- химики получили надежную подсказку, как и где искать новые элементы. Кроме того, закон позволяет с высокой долей вероятности заранее определять свойства еще не открытых элементов;
- сыграл огромную роль в развитии неорганической химии в XIX веке



www.angidak.ru

СПРЕЙ И РАСТВОР ОТ БОЛИ В ГОРЛЕ

- Доступная цена
- Широкий угол распыления
- Обладает обезболивающим эффектом

Ангидак®

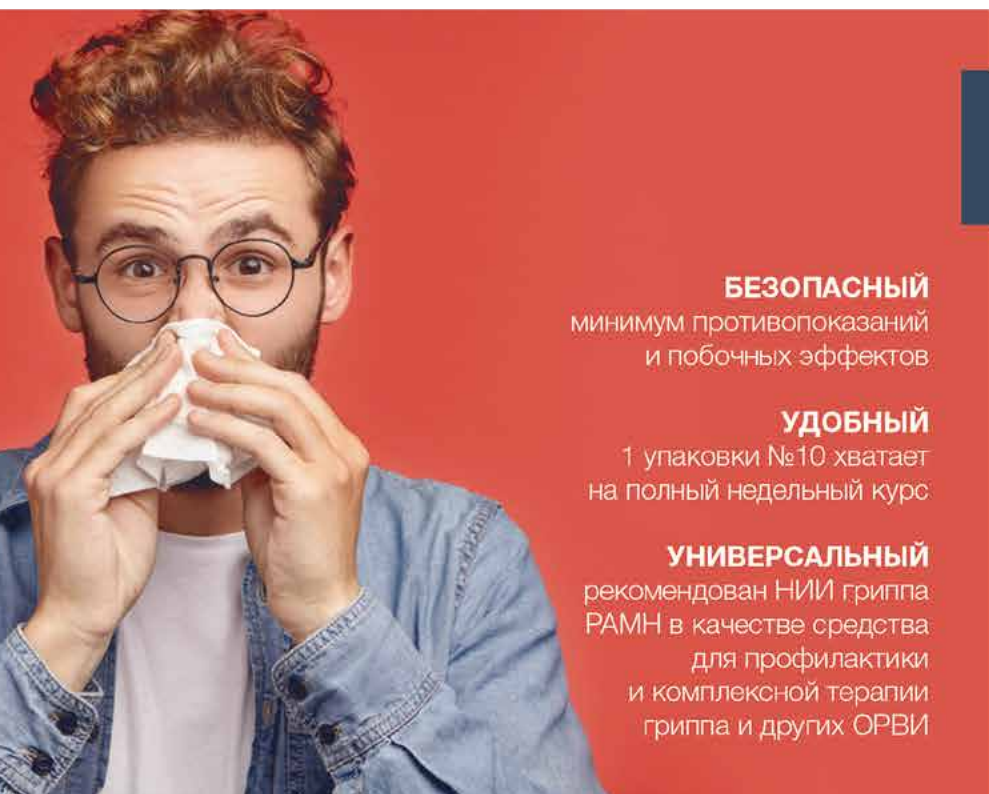
Антисептическое действие против широкого спектра микроорганизмов
бензидамина гидрохлорид 0.255мг/доза и 0.15%



15 мл
30 мл
Спрей

120 мл
Раствор

Для тех, кто простыл на улице!



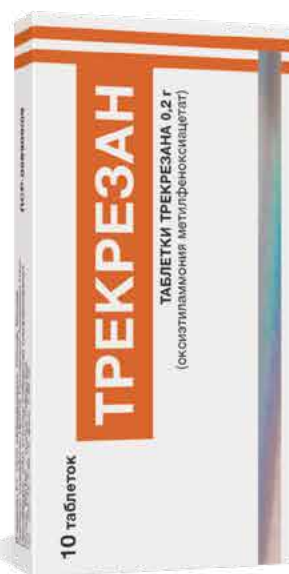
БЕЗОПАСНЫЙ
минимум противопоказаний
и побочных эффектов

УДОБНЫЙ
1 упаковки №10 хватает
на полный недельный курс

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ
рекомендован НИИ гриппа
РАМН в качестве средства
для профилактики
и комплексной терапии
гриппа и других ОРВИ

ТРЕКРЕЗАН

оксиэтиламмония метилфеноксиацетат 200 мг



**Оригинальный
препарат
с уникальным
двойным
действием:**
иммуно-
модулирующим
и адаптогенным

www.trekrezan.ru

Дальше ТРЕКРЕЗАНА простуде не пройти!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

АКАДЕМИК ВЛАДИМИР БЕХТЕРЕВ

Владимир Михайлович Бехтерев — выдающийся русский ученый, врач, невропатолог, психиатр, физиолог и морфолог. Изучение им морфологии мозга принесло существенный вклад в науку, он — основоположник не только экспериментальной психологии, но и рефлексологии.

Бехтерев исследовал ядра и проводящие пути в мозге, создал учение об анатомии мозга и проводящих путях спинного мозга, открыл в коре головного мозга центры движения. Как невропатолог он имел большую славу.

Ему принадлежит изучение и описание ряда патологических и физиологических синдромов: боязнь опоздать или покраснеть, навязчивая улыбка и ревность, плач или продолжительный смех, боязнь чужого взгляда и многое другое. Бехтерев изучал коллективную психологию, где законы действий всего коллектива отождествляются с законами физики. Достаточно сказать, что без идей или гипотез Бехтерева практически не существовало ни одного раздела в невропатологии.

В 1907 году Бехтерев основал в Санкт-Петербурге психоневрологический институт — первый в мире научный центр по комплексному изучению человека и научной разработке психологии, психиатрии, неврологии и других «человековедческих» дисциплин, организованный как исследовательское и высшее учебное заведение, ныне носящее имя ученого.

Точная дата рождения Бехтерева неизвестна, но, предпо-



**АКАДЕМИК
В. М. БЕХТЕРЕВ
(1857–1927)**

жительно, это было 1 февраля (20 января по старому стилю) 1857 года, так как запись о крещении ребенка была сделана 23 января. Учился он сначала в Вятской гимназии, потом в Санкт-Петербургской медико-хирургической академии.

В юности с увлечением читал все доступные ему естественнонаучные книги, высоко ценил труды

Дарвина. Но самое интересное началось во время его практики за границей. Там Бехтерев ходил на лекции знаменитого невропатолога и психиатра Карла Вестфала, работал с физиологом Дюбуа-Реймоном, автором молекулярной теории биопотенциалов, опыты которого по электрофизиологии заинтересовали Сеченова.

Другим научным руководителем Бехтерева был невропатолог Теодор Мейнерт, который изучал нейронные связи в коре больших полушарий. В Лейпциге он стажировался у основателя экспериментальной психологии Вильгельма Вундта, а в Париже — у основателя неврологии Жана-Мартена Шарко, другим учеником которого был небезызвестный Зигмунд Фрейд.

В 1878 году Владимир Михайлович женился на своей землячке Наталье Базилевской. Вскоре у супругов рождается сын Евгений, а за ним — дочь Ольга. Через неделю после ее рождения Бехтерев блестяще защитил диссертацию на соискание степени доктора медицины по теме «Опыт клинического исследования температуры тела при некоторых формах душевных заболеваний» (в 1881 году) и получил ученое звание приват-доцента.

После ряда лет руководства кафедрой психиатрии в Казанском университете в 1893 году Бехтерев возглавил кафедру душевных и нервных болезней Императорской Военно-медицинской академии, а также стал директором клиники душевных болезней Клинического военного госпиталя. Вскоре Владимир Михайлович организовал в Петербурге Общество психоневрологов и Общество нормальной и экспериментальной психологии и научной организации труда.

Бехтерев издавал журнал «Неврологический вестник», редактировал журналы «Обозрение психиатрии, неврологии и экспериментальной психологии», «Изучение и воспитание личности», «Вопросы изучения труда» и другие.

В ноябре 1900 года двухтомник Бехтерева «Проводящие пути спинного и головного мозга» был выдвинут Российской академией наук на премию имени академика К. М. Бэра. В том же году Владимир Михайлович был избран председателем Русского общества нормальной и патологической психологии.

В воспоминаниях сотрудников Бехтерева и его родных отмечает-

ся его отличительная черта — невероятная трудоспособность. В перерывах между лекциями он не отдыхал, а проводил сеансы гипноза в соседней аудитории. Постоянно что-то писал, даже в дороге. Спал не более 5–6 часов в сутки, засыпал обычно в 3 часа ночи. После пробуждения, часто еще не вставая, Бехтерев принимался за работу над рукописями. Был скромным и нетребователен. Внешние условия жизни для него и его работы не играли никакой роли. Три раза в неделю Владимир Михайлович проводил приемы больных на дому с восьми часов вечера и нередко до глубокой ночи (до 40 больных за вечер!).

Коллегам с ним работалось легко и свободно. Своим подопечным он старался помогать во всем — заболел об организации рабочего места, об обеспечении исследователя нужной ему аппаратурой, экспериментальными животными, при необходимости помогал и деньгами. Если возникала потребность овладеть новой методикой, разработанной лишь в зарубежной клинике, или приобрести за границей новое оборудование, требующееся для научной работы,

Бехтерев направлял сотрудников в заграничную командировку. При этом оформление командировки проходило быстро: накануне решили, а вечером сотрудник был уже в пути.

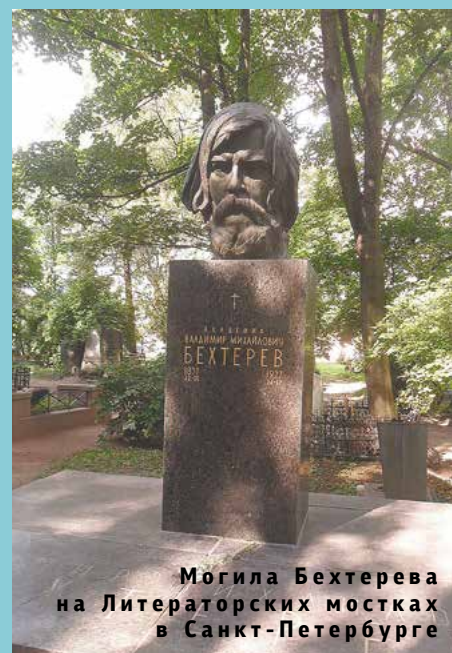
Литературное наследие Бехтерева огромно. В настоящее время установлено 1350 опубликованных в различных журналах и отдельных изданиях работ на русском языке и около 500 на других языках, преимущественно на немецком и французском.

Владимир Михайлович стремился как можно скорее поделиться своими идеями с коллегами, а подчас и с широкой аудиторией, сделать свои мысли всеобщим достоянием. Известно также, что В. М. Бехтерев провел примерно тысячу судебно-психиатрических экспертиз.

Дело Бехтерева продолжила дочь его сына Петра — Наталья Петровна Бехтерева. Она стала врачом-невропатологом, разработала ряд новых методов лечения, была доктором наук и членом Академии наук СССР. В 1990–2008 годах служила научным руководителем Института мозга человека Российской академии наук.



Дом в Вятке, где прошли детские годы Бехтерева



Могила Бехтерева на Литераторских мостках в Санкт-Петербурге

ЛАЗУРНЫЙ БЕРЕГ: МОНАКО И КАННЫ

Одно из самых любимых мест отдыха во Франции — Лазурный берег, юго-восточное побережье Франции, протянувшееся почти на 300 км вдоль Средиземного моря, от Тулона до границы с Италией. Свое название он получил благодаря одноименному роману Стефана Льежара, вдохновленного лазурным цветом воды в одной из местных бухт. Именно здесь расположены аристократические Монако и Канны — с фешенебельными отелями, престижными мероприятиями, огромным количеством статусных ресторанов, магазинов и увеселительных заведений. Ну а обычных путешественников сюда влекут колоритные средиземноморские города, парки развлечений, пляжи и теплое, ласковое море.

МОНАКО

Монако — крошечное независимое государство, расположившееся всего на двух квадратных километрах французской Ривьеры.

Здесь рядом — знаменитые Ницца и Антиб, еще ближе — Ментон. В Монако живут порядка 38 тысяч человек, это самое густонаселенное государство в мире и второе с конца — по величине территории (меньше только Ватикан). Климат в этом сказочно красивом и фешенебельном государстве субтропический средиземноморский, с теплым сухим летом (средние температуры 20–25 градусов) и мягкой дождливой зимой (10–12 градусов). Коренные жители Монако — монегаски; по происхождению они французы, частично смешавшиеся с итальянцами. В стране правит князь — с 2005 года это Альбер II из рода Гримальди, старейшей династии Европы, чья история насчитывает более 700 лет.



Монако

Дворец князя когда-то был генуэзской крепостью, построенной в 1191 году, а Гримальди были тогда высшей знатью Генуи. В 1297 году эта фамилия пришла на земли Монако и объявила их независимыми от могущественной в те времена Генуи — торгового города-коммуны, успешно конкурировавшего с самой Венецией. К дворцу Гримальди пристроен музей Наполеона, в котором немало экспонатов, связанных с жизнью «маленького капрала», а также с Хартией независимости Монако, дарованной княжеству королем Франции Людовиком XII. Из дворца открывается красивый вид на порт и побережье. Каждый день в 11.55 на площади перед дворцом, окруженной батареей пушек, отлитых в эпоху Людовика XIV, можно наблюдать церемонию смены караула.



Княжеский дворец Гримальди

Казино в Монте-Карло — лучшее архитектурное сооружение княжества, распахнувшее свои двери в 1863 году. Это, пожалуй, самое роскошное и величественное казино

мира, затмившее великолепие своих интерьеров все прочие. Его роскошные залы удостаивали своими деньгами и присутствием немецкий кайзер Вильгельм II,



Казино в Монте-Карло

Уинстон Черчилль, король Саудовской Аравии Фахд. Русские князья привозили сюда сейфы с золотыми червонцами, а несравненная Сара Бернар пыталась покончить с жизнью, проиграв здесь последние 100 тысяч франков.

Внешний шик помпезного здания довольно сложной архитектуры и великолепно оформленная площадка перед ним производят ошеломляющее впечатление на тех, кто первый раз приходит посмотреть на место, ставшее важным источником доходов Монако.

В этом карликовом богемном государстве все дышит аристократизмом и первоклассностью. С 1929 года здесь проводится гоночный чемпионат «Гран-при Монако», с 1950 года вошедший в знаменитую «Формулу 1». Более того, именно здесь с 1911 года проходит «Ралли Монте-Карло» — едва ли не старейшее автомобильное состязание планеты.

Культурная жизнь также бьет ключом. Монако — центр международных циркового и телевизионного фестивалей; директором местного Океанографического музея был Жак-Ив Кусто, а Оперу Монте-Карло проектировал знаменитый архитектор Парижской оперы Шарль Гарнье. В ней пели Шаляпин, Карузо, Паваротти, а Сергей Дягилев основал здесь в 1911 году труппу «Русский балет». В Монако также действует Академия классического танца имени принцессы Грейс.

Фонд князя Пьера, основанный Ренье III в честь отца, ежегодно вручает Большую литературную премию, Музыкальную премию князя Ренье III и Международную премию в области современного искусства. Монако славится также и своими музеями. Княжеская семья сделал мно-

гое, чтобы сохранить историческое наследие и при этом сделать комфортным посещение каждого объекта.

Стоит посетить Музей старого Монако, увидеть коллекцию архива Княжеского дворца, выставку ретроавтомобилей, собранную предыдущим монархом, посетить Морской музей и Музей доисторической антропологии.

Прогуливаться по этой крошечной стране — огромное наслаждение для глаза и души, здесь много садов и парков, прекрасные пляжи, пейзажи и виды, а для удобства пешеходов большинство прогулочных зон оснащены лифтами, которые обеспечивают комфортное перемещение.



Не забудьте посетить аптеку-партнер: MONACO

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



Музей океанографии в Монако

КАННЫ

Курорт расположен в 55 км от Монако — совсем рядом, это повод засколотить сюда, хоть ненадолго, после вызывающего аристократизма княжества.

Туристический бум в Каннах длится с апреля по октябрь, но многие едут сюда невзирая на времена года. Ключевые достопримечательности курорта — это набережная Круазетт и Дворец фестивалей с Аллеей звезд рядом. Прогулка по аллее, где множество знаменитостей оставили свои отпечатки, — один из важнейших туристических ритуалов города.

Набережная тянется вдоль Каннской бухты, начинаясь с гавани, наполненной яхтами, от Дворца фестивалей до шикарного

казино «Палм Бич». С променада открывается вид на Леринские острова, где расположен один из самых древних монастырей Галлии. Канны славятся своими пляжами — песчаными, в отличие от Ниццы, некоторой разумной демократичностью, в сравнении с другими курортами Лазурного берега, и невероятной событийной активностью.

Кроме главного кинофестиваля, здесь проходят фестиваль рекламы «Каннские львы», летний парад фейерверков, шоу яхт и катеров в старом порту, ставший популярным зимний шопинг-фестиваль и масса прочих событий. По количеству проводимых конгрессов Канны занимают второе место после Парижа.

Самое притягательное событие Канн — это, конечно, кинофести-



Канны



Канны



Кинофестиваль в Каннах



Дворец фестивалей в Каннах

валь. Благодаря его престижу и программе, собирающей лучшие фильмы мира категории «А», Канн в мае становятся настоящей Меккой.

В фестивальное время в Канн устремляется весь бомонд — актеры и режиссеры с мировым именем, светские хроникеры, именитые продюсеры и кинокритики. А также легион поклонников, мечтающих о случайной встрече с кумиром. Что запросто может и случиться — гостями Канн были Тристан Бернар, Чарли Чаплин, Марлен Дитрих, Ален Делон, Катрин Денев, Софи Лорен, Бриджит Бардо, принцесса Диана...

Вспомните любое звездное имя — этот человек обязательно

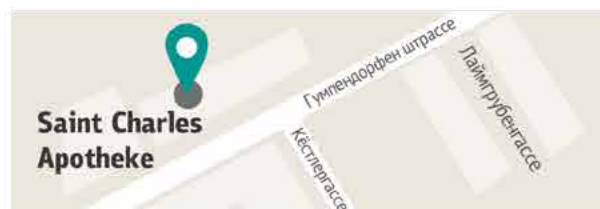
был в Каннах, и, скорее всего, неоднократно. Пожалуй, тут стоит побывать и вам.

Не забудьте посетить
аптеку-партнер:
CANNES, FRANCE
Pharmacie du Casino, 9
Square Mériemée, 06400
+33 4 93 39 25 48



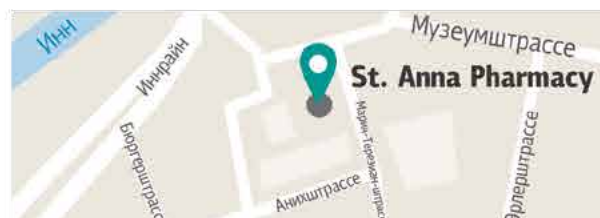
Канн

АПТЕКИ-ПАРТНЕРЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» В ЕВРОПЕ



Австрия, Вена
Аптека Saint Charles Apotheke

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



Австрия, Инсбрук
St. Anna apotheke Innsbruck

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



Австрия, Фельден
Аптека Sonnen Apotheke

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



Болгария, Золотые Пески
Аптека Central

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



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

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 Mériemée, 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

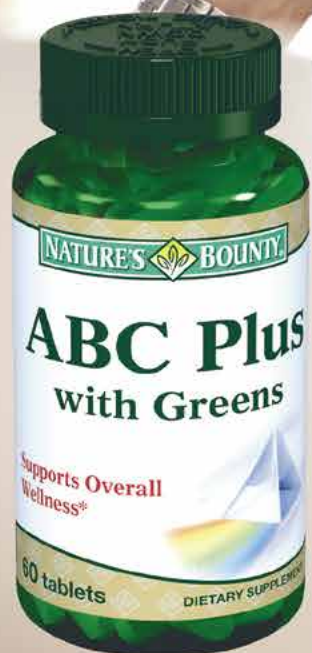


**При предъявлении карты «Планета Здоровья»
во всех аптеках-партнерах к вам особое доброжелательное отношение.
По вопросам обращайтесь по телефону +7 (342) 215 75 75**



Витамины, минералы и растения

Быть успешным
с Nature's Bounty легко!



ABC Плюс Гринс



8 (800) 100 19 71



www.naturesbounty.ru

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ОТ ПРОСТУДЫ СНОВА К ЖИЗНИ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИНСТРУКЦИЯ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ: СИМПТОМЫ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА – ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, БОЛЬ В ГОРЛЕ, БОЛИ В ТЕЛЕ И КОНЕЧНОСТЯХ, ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА, КАШЕЛЬ С ЗАТРУДНЕННЫМ ОТХОЖДЕНИЕМ ВЯЗКОЙ МОКРОТЫ, ЛИХОРАДКА.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ДЕТСКОЙ КОЖЕЙ? ОТВЕЧАЮТ ГЕРОИ АНГЛИЙСКОЙ КОСМЕТИКИ GORKI

Врачами доказано, что дети нуждаются в специальных средствах ухода, обладающих профилактическим действием (питание, увлажнение, очищение и защита) и отвечающих особенностям строения и функционирования детской кожи. Как правильно ухаживать за ней? Давайте узнаем это у веселых зверят, изображенных на тюбиках и баночках британской косметики GORKI.

ДЕТСКИЙ КОНДИЦИОНЕР GORKI — ВОЛОСЫ ЕЩЕ МЯГЧЕ И ПОСЛУШНЕЙ БЛАГОДАРЯ ЕСТЕСТВЕННЫМ СВОЙСТВАМ ОЛИВКОВОГО МАСЛА, ЭКСТРАКТА СЕМЯН ФЕНХЕЛЯ, ПШЕНИЧНОГО ПРОТЕИНА

Комплекс овсяных продуктов в средствах GORKI оказывает мощный противовоспалительный и успокаивающий эффект, смягчает и защищает кожу, способствует восстановлению ее защитного барьера. Оксид цинка обеспечивает антибактериальное, вяжущее, подсушивающее действие. Вместе с пчелиным воском создает на поверхности кожи дышащую пленку, которая предотвращает раздражение. Экстракт алоэ вера оказывает бактерицидное и тонизирующее действие, повышает иммунный статус кожи, а также интенсивно ее увлажняет, в чем ему помогают масла подсолнечника и Ши.

Натуральные
и целебные,
а значит,
безопасные
составы!



GORKI

**БЕЗОПАСНЫЙ УХОД —
НЕЖНЫЙ КАК МАМА
И ВЕСЕЛЫЙ КАК ГОРКИ!**

Не забывайте
увлажнять
кожу!

**ДЕТСКИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА GORKI —
БЫСТРОЕ И КАЧЕСТВЕННОЕ СМЯГЧЕНИЕ,
УВЛАЖНЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗА
СЧЕТ МАСЛА AVENA SATIVA**

Средства линии GORKI действительно безопасны и эффективны. Созданные в Англии и там же сертифицированные по европейским эко-стандартам, эти продукты достойны доверия самых требовательных родителей. А малыши оценят милый игровой дизайн и забавных зверят, изображенных на упаковках.

**СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ**



**ДЕТСКИЙ ШАМПУНЬ GORKI — ШЕЛКОВЫЕ,
ЛЕГКО РАСЧЕСЫВАЮЩИЕСЯ ВОЛОСЫ БЕЗ
ПУШЕНИЯ И ЭЛЕКТРИЗАЦИИ**

Кожа ребенка — орган чувств: осязательная, температурная и поверхностная чувствительность помогает малышу адаптироваться в огромном новом мире. Средства GORKI разработаны с учетом особенностей и потребностей детской кожи, в том числе кожи новорожденных, и подходят детям с первых дней жизни.



Правильно
выбирайте
детскую
косметику!



Чистота —
залог
здоровья!

**ГЕЛЬ-ПЕНА ДЛЯ ВАНН И ДУША GORKI — ДЕЛИ-
КАТНО, НЕ ПЕРЕСУШИВАЯ, ОЧИСТИТ НЕЖНУЮ
ДЕТСКУЮ КОЖУ БЛАГОДАРЯ ПОВЫШЕННОМУ
СОДЕРЖАНИЮ ОРГАНИЧЕСКОГО СОКА АЛОЭ**

Уникальные формулы GORKI составлены из ингредиентов, тщательный подбор которых и контроль качества на всех уровнях производства обеспечивают средствам безопасность и высокую эффективность. Это бессульфатные средства, мягко и деликатно очищающие кожу и волосы малышей.



**КРЕМ ПОД ПОДГУЗНИК С ЦИНКОМ GORKI —
ОБЕСПЕЧИТ АНТИБАКТЕРИАЛЬНОЕ, ВЯЖУЩЕЕ,
ПОДСУШИВАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ**

GORKI предлагает средство, эффективно снимающее воспаление, препятствующее дальнейшему развитию опрелостей. Оксид цинка вместе с пчелиным воском создает дышащую пленку, которая защищает от факторов, вызывающих раздражение.



Скажем
воспаленной
коже «нет»!



Привет, мой юный друг!

Знаком ли ты с таким понятием, как «логика»?

Логика объясняет, как связаны между собой вещи
и действия, что именно должно произойти,
если поступить так, а не иначе.

Логика опирается на законы природы и человеческие знания.

Но что может быть менее логичным, чем сказки?

Ведь в них все волшебно и фантастично, а добро
всегда побеждает зло!

Давай попробуем сегодня совместить несовместимое:
потренировать логику и вспомнить любимые сказки
и мультфильмы.



Как ты думаешь, какая связь между
Буратино и табуреткой? Да очень
простая: они сделаны из дерева!

А между Страшилой из книги
«Волшебник Изумрудного города»
и мороженым? Тут уже чуть сложнее:

Страшила – огородное пугало
на палке, а эскимо – мороженое,
но на чем? Правильно, на палочке!
Теперь ты понимаешь, как надо
разгадывать эту головоломку
из восьми картинок:

нужно найти связь между двумя
соседними.

Какая-то хулиганка
разбила в магазине витрину и убежала.
К счастью, все это безобразие видела девочка Маша –
она охотно рассказала Здоровею, как выглядела
злодейка. Помоги жирафу составить фоторобот
по ее описанию:

- У хулиганки седые растрепанные волосы,
на голове косынка. Глаза круглые, под густыми
бровями, а нос длинный и крючковатый.
А еще у нее тонкие губы и почти не зубов.
Удалось ли тебе узнать главную отрицательную
героиню русских сказок?
Как зовут эту злодейку?



Помнишь ли ты сказку про Красную Шапочку? Помоги внучке отличить бабушку от волка в ее обличье. Настоящая бабушка говорит правду, а волк – обманывает.

Это я бабушка, а волк справа от меня

Это я бабушка, а волк справа от меня

Змей Горыныч очень привередлив в еде. Его правая голова не любит фрукты и терпеть не может котлеты. Его левая голова не выносит груши. На обед подали груши, мороженое и котлеты. Что выберет каждая голова Горыныча?

А это старый царь из сказки Коньке-Горбунке. Чтобы вернуть молодость и жениться на Царь-девице, он должен окунуться в три котла. В одном из них кипящее молоко, во втором – вода вареная, а в третьем – вода студеная. В каком из котлов находится студеная вода, если известно, что все надписи на котлах неверные

ВОДА
СТУДЕНАЯ

МОЛОКО

В ПЕРВОМ
КОТЛЕ
МОЛОКО

Девочке Маше подарили занятную вещицу —
мобильный телефон!

И с тех пор всюду в волшебном лесу раздаются громкие
заливистые мелодии и сияет вспышка фотокамеры.
Как ты думаешь, понравится это Медведю, который спит
в своей берлоге? Или тетушке Сове в лесной школе?

Давай-ка вспомним, как правильно обращаться
с телефоном, чтобы не мешать окружающим
и не прослыть невоспитанным ребенком.

Отключай звук телефона: в школе на уроке, в кино, библиотеке, музее, театре, церкви, на концерте, в гостях, кафе и там, где люди отдыхают. Разговоры лучше отложить до конца посещения – даже если ты делаешь это шепотом, все равно таким поведением ты показываешь неуважение к окружающим.

Старайся не вести долгих разговоров при других людях. Лучше отойти в сторону или выйти из комнаты. Даже если у тебя нет секретов, окружающим твой разговор может быть совсем не интересен.

Если ты стал невольным слушателем чужого разговора – не комментируй, не вмешивайся, не давай советов.

Никогда не бери без спроса чужой телефон! Нельзя без разрешения смотреть список контактов, звонить, играть в игры или слушать музыку.

Если на чужой телефон поступил звонок или СМС, нельзя брать его и отвечать на звонок или читать сообщение.

Телефон – это личное средство связи. Некрасиво «совать нос» в чужое устройство, когда им пользуется другой человек.



Что ж, с телефоном мы разобрались.
А знаешь ли ты правила поведения за столом?

Проверь себя!

Какие утверждения правда,
а какие — признак дурного тона?



Комфорт за столом – это
главное: сложи на стол локти,
подопри голову рукой.

☐ ПРАВИЛЬНО ☐ НЕПРАВИЛЬНО



Бумажные салфетки нужны, чтобы
вытирать губы и руки, а большие из ткани –
для защиты твоей одежды.

☐ ПРАВИЛЬНО ☐ НЕПРАВИЛЬНО



Картофель, овощи, макароны пальцами
подталкивай на вилку. Или отправляй
сразу в рот – без всяких вилок.

☐ ПРАВИЛЬНО ☐ НЕПРАВИЛЬНО

Лучший способ показать,
что блюдо было очень вкусным, –
облизать тарелку.

☐ ПРАВИЛЬНО ☐ НЕПРАВИЛЬНО

На общем блюде находятся
отдельные ложки или вилки.
Ими накладывай еду из общей
посуды в свою тарелку.

☐ ПРАВИЛЬНО ☐ НЕПРАВИЛЬНО





$$4 - 2 = 2$$



$$7 + 2 = 9$$

ХРУМ УЧИТСЯ СЧИТАТЬ



едвежонок Хрум был способным и добрым парнем, но решительно не хотел складывать цифры в примеры и даже просто в кучку. В школе ни бурундук Царапка, ни тетюшка Совушка, ни даже дама Лама со своими волшебными приемчиками не могли его заставить полюбить математику. Они лепили цифры из пластилина, рисовали их на спине у Хрума, даже складывали их ему под подушку, но мишка упирался. И говорил, что настоящему медведю нужно уметь читать, варить малиновое варенье и быть сильным, а цифры эти «ну совершенно ни к чему».

* * *

Бакалавр хитрости енот Ик был очень уж обеспокоен этим. Он расхаживал около лесной аптеки взад-вперед и еще немного вбок, пил малиновый кисель из термокружки, что-то прикидывая в уме. «А если сделать цифры из конфет? А может, на тортике сахарной пудрой писать примеры? Как еще научить этого вредного мишку считать? Вот что, пойду, съем специальные шоколадки, которые делают малышей умными и сообразительными». Енот имел в виду новый детский гематоген с красивыми картинками на фантиках, что недавно появился в лесной аптеке у жирафа Здоровея.

* * *

Ик застал жирафа пакующим чемодан.
— Ты это куда, дядя Здоровей?

$$3 + 2 = 5$$



— Я — на конференцию юных математиков и в гости к своим аптечным друзьям в Вену!

— Ого!

Енот Ик недаром был бакалавром хитрости: он вмиг сообразил, что такое совпадение не может не сыграть на его полосатую лапку.

— Дорогой Здравей, а возьми с собой Хрума?

— Но Хрум же терпеть не может математику!

— Вот поэтому и возьми! Ну пожалуйста!

Здравей знал, что еноту невозможно сказать «нет» и что у Ика всегда есть что-то на уме и в конце сказки он, скорее всего, окажется прав.

— Готовность номер один через 60 минут! А вот список вещей для моего компаньона! — протянул жираф клетчатый листочек.



* * *

Мишка Хрум мечтал путешествовать с самого детства. Мама Малина и папа Потапыч всегда на Новый год дарили ему энциклопедии о разных странах. Когда енот спросил, не желает ли Хрум посетить Вену, тот тут же сообщил: «Вену, столицу Австрии, население 1 821 582, резиденцию Организации Объединенных Звериных Наций? Конечно же, да!» Еще в самолете он не мог поверить: они правда летят в настоящее путешествие в большой город, будут заглядывать в витрины красивых магазинов, гулять по площадям, вытирать лапки перед входом во дворцы и покупать диковинные сувениры домой? В аэропорту Вены Хрум бежал за жирафом вприпрыжку изо всех своих медвежьих сил и вспоминал картинки из книжки «Европа для медвежат».

— А там точно говорят на общем зверином языке? Может быть, нам нужен специальный разговорник?

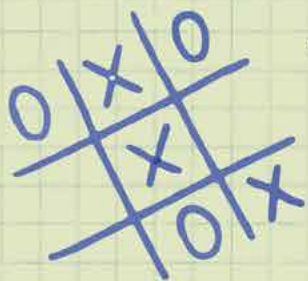
— Нет! Но вот если ты умеешь завязывать галстук, нам точно пригодятся твои умения, — подмигнул Здравей, сходя по трапу, слегка пружинящему под мишкой и жирафом.

* * *

Прошло два дня. «А что мы будем делать?» — спросил Хрум, когда они обошли все музеи и съели по дюжине вафель с сиропом каждый. «Теперь пойдем смотреть фокусы, только сначала заскочим к моим аптечным друзьям», — подмигнул Здравей.

В венской аптеке работал Гэзунд — благородный олень, очень серьезный, в строгом костюме и с красивыми карими глазами. Он сразу понравился медвежонку — в его

$$\begin{array}{r} 72 \\ - 36 \\ \hline 36 \end{array}$$



рогах были спрятаны маленькие витаминки в ярких фантиках, он наклонился ко всем малышам и разрешал выбрать по две: для себя и лучшего друга. Хрум выбрал самые красивые — себе и еноту Ику. Жираф Здоровей и олень Гэзунд (чье имя, кстати, на немецком языке означает «здоровый») обменялись приветствиями и отправились на аптечный склад. Там Здоровей подарил дружественной аптеке коробку нового гематогена, который так полюбили лесные зверята в России. А Гэзунд в ответ вручил жирафу коробку с бирюзовыми тюбиками и цифрами на них, а также брошюрку для изучения.

Потом они пили чай и говорили о чем-то уж очень научном, да так серьезно, что медвежонок даже задремал. Гэзунд разбудил его и ласково сказал: «Дорогой малыш Хрум, возьмите себе на память тоже набор цифр, он пригодится сегодня на конференции». «И зачем мне цифры?» — подумал сонный мишка, но подарок взял и вежливо поблагодарил аптекаря.

* * *

В большом зале собралось видимо-невидимо зверьков, все в галстучках, бабочках, с блокнотиками и непонятными мишке приборами с цифрами, плюсиками, крестиками и точками. Еще на входе Хруму показалось, что немного пахнет математикой: кое-где были развешаны цифры, диковинные фигуры-ленточки, и даже угощения были странноватые. Около угощений были таблички: «сэндвич Мебиуса», «неевклидовы черничные пирожные», «печеные яблочки имени Исаака Ньютона»...

Хрум нахмурился, но сел рядом с жирафом, сжимая в лапках рюкзачок с загадочными тюбиками. На сцену вышел малыш барсук, раскланялся и попросил всех присутствующих загадать какое-нибудь целое натуральное число.

— Что такое целое натуральное число? — прошептал Хрум, а Здоровей ответил:

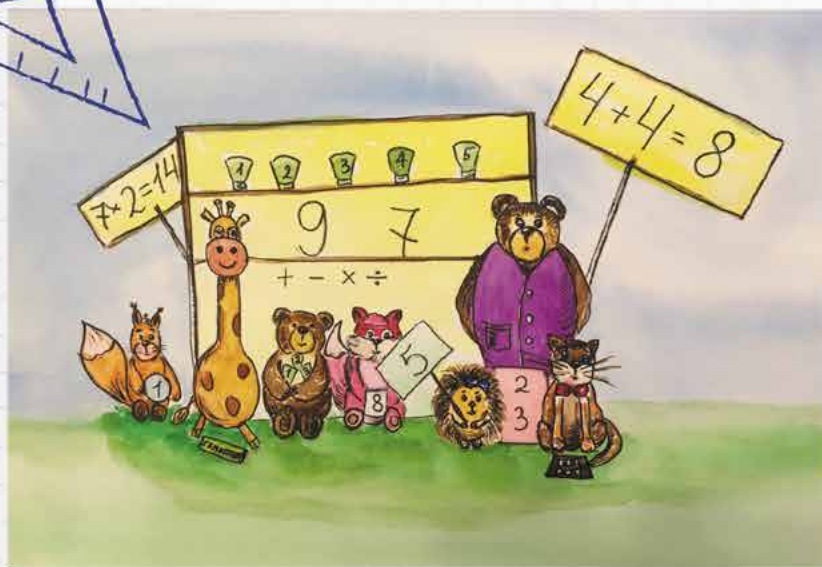
— Возьми любой тюбик из рюкзачка и спрячь в карман. Сейчас увидишь, что будет.

Медвежонок недоверчиво посмотрел на жирафа, но послушался, выбрал тюбик с цифрой 4 и спрятал, чтобы никто не видел. Между тем барсук продолжал:

— А теперь умножьте свое число на 2, прибавьте 8, разделите результат на 2 и отнимите то число, которое вы загадали!

— Бр-р-р! Ничего не понял! — расстроился мишка.

— Давай я тебе покажу. Умножить — это крестик, отнять — палочка, а делить — это две точки, а между ними перекладина, — терпеливо объяснял



$$3:1=3$$

медвежонку Здоровей. Хрум нажимал эти кнопочки на чудо-приборе, и у него получилась цифра 4.

— Ну и что это все значит? — не успел мишка это додумать, как ведущий вызвал его.

— Медвежонок в третьем ряду, скажите, вы же загадали число 4?

— Не может быть! Это как-то подстроено! — изумился Хрум, доставая из кармана тюбик с цифрой 4.

— Не верите? Идите ко мне на сцену, покажем другие фокусы!

Хрум брал не по одному тюбику с цифрами, а даже по два или по три, чтобы получилось длинное число. И всегда малыш барсук угадывал, что у медвежонка в кармане.

— Это какое-то волшебство! — сказал Хрум, совершенно обескураженный фейерверком вычислений и числовых шарад.

— Никакое не волшебство, а математика! Хочешь, я и тебя научу показывать такие фокусы?

Весь вечер барсук по имени Шмидт рассказывал медвежонку Хруму о правилах сложения, вычитания, деления и умножения. Они играли разными тюбиками с цифрами, и мишка научился делать несколько трюков. Только один никак не выходил — видимо, для него нужно было еще немного поучиться в школе: там были какие-то «корни», и это были вовсе не корни растений из леса. Жираф Здоровей посмотрел на затею барсука и медвежонка и тут же отослал по звериному телеграфу сообщение еноту Ику: «Все сработало тчк Всем привет тчк» с пометкой «полосатому плуту, еноту Ику, лесная аптека».

Когда медвежонок Хрум и Здоровей вернулись из путешествия, мишка уже уверенно считал в уме в пределах ста и прошел весь учебник по математике за первый класс. В аптеке он помогал расставлять тюбики с цифрами, которые оказались новыми шампунями, пенками для купания аистят и других пернатых и баюкающими бальзамами для малышей всего звериного мира. Енот Ик, очень довольный своей хитрой операцией и собой, пил малиновый кисель, шурился на весеннее солнышко и думал: «Ну, хитер! Ну, хитер!» А в аптеке в подарок Хруму уже лежала книжка под названием «Математические фокусы для малышей начальных классов» с подписью от енота: «Медвежонку, который смог».

Содержание фокуса. Попросите любого зрителя задумать число. Потом это число зритель должен умножить на 2, прибавить к результату 8, разделить результат на 2 и задуманное число отнять. В результате вы смело называете число 4.

Пример. Зритель задумал число 7.

$$1) 7 \cdot 2 = 14 \quad 2) 14 + 8 = 22 \quad 3) 22 / 2 = 11 \quad 4) 11 - 7 = 4$$

Загадано число X. Зритель выполняет следующие операции:

$$1) X \cdot 2 \quad 2) X \cdot 2 + 8 \quad 3) (X \cdot 2 + 8) / 2$$

$$4) (X \cdot 2 + 8) / 2 - X = X + 4 - X = 4$$

Мы получили 4 независимо от изначально загаданного числа.

Ответ: 4

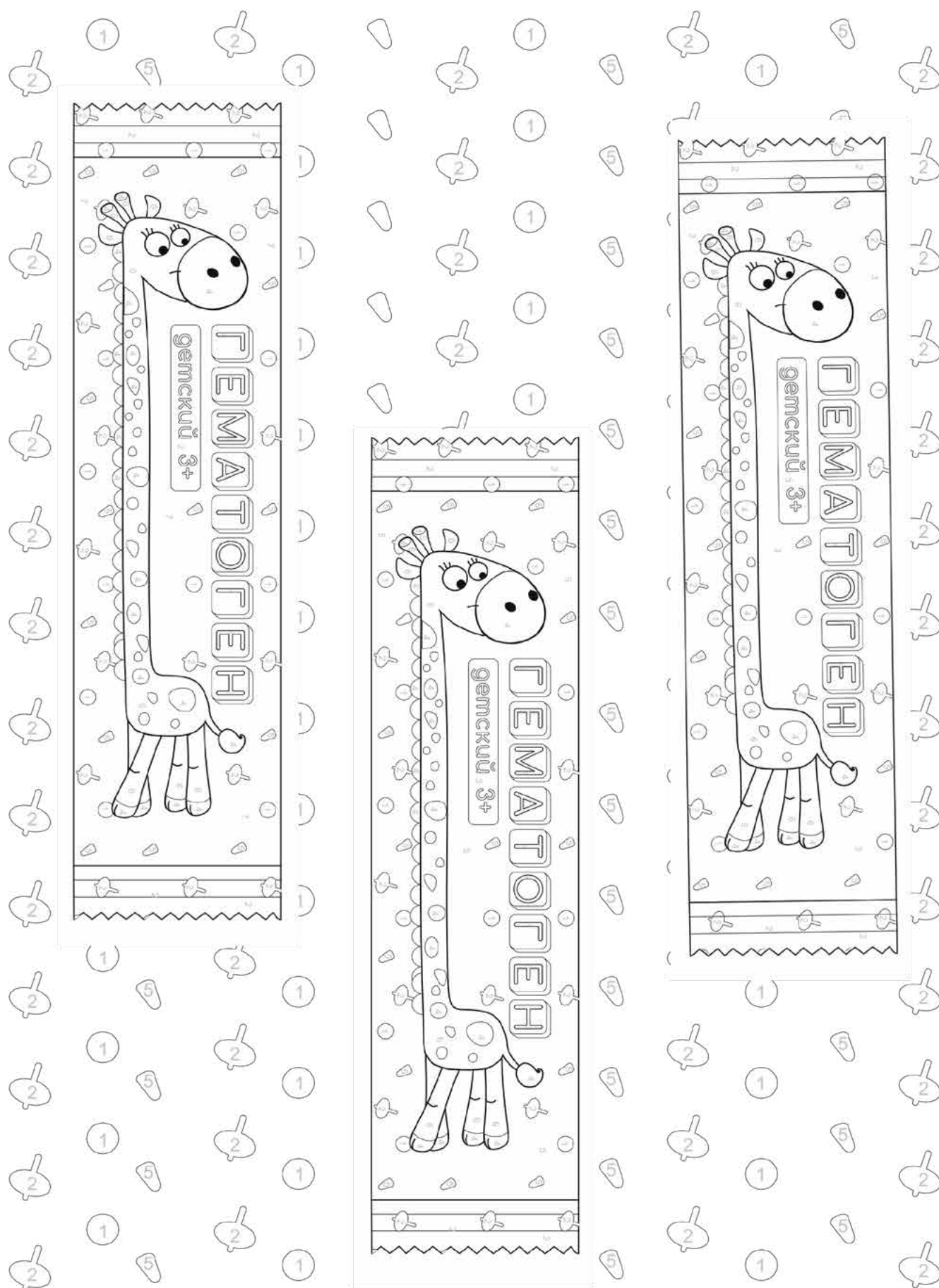


РИСУЕМ ВМЕСТЕ

«Планета Здоровья» предлагает вам взять карандаши и отправиться в мир творчества — ведь рисовать можно и нужно в любом возрасте. Рисуйте всей семьей!



1 — голубой, 2 — розовый, 3 — желтый, 4 — коричневый, 5 — бирюзовый, 6 — оранжевый,
7 — фиолетовый, 8 — красный



1 — голубой, 2 — розовый, 3 — желтый, 4 — коричневый, 5 — бирюзовый, 6 — оранжевый,
7 — фиолетовый, 8 — красный

ВЕСЕННИЙ ГОРОСКОП

Весна — это время, когда просыпается природа, время пробуждения и первой свежести в воздухе. Кроме того, это еще и время, когда мы поздравляем всех женщин с Международным женским днем. А, пожалуй, главная женщина в жизни каждого из нас — это наша мама. Весенний гороскоп мы посвящаем тем, кто дарит жизнь.

ОВЕН / 21.03–19.04

Огненным знакам крупно повезло, так как весь год Земляная Свинка будет благотворно на них влиять. Весна станет поворотной — судьбоносные встречи, важные люди и решения, повышение по службе, возможна даже смена места жительства. В период с марта по июль девушки, представляющие знак Овна, будут обворожительны, полны сил и энергии.

ТЕЛЕЦ / 20.04–20.05

Гороскоп на 2019 год подарит Тельцу удачу и успех не только в новых начинаниях, но и в долгосрочных прошлогодних проектах, вдохновение охватит их с новой силой. Идеи будут посещать их буквально каждый день, а сами Тельцы сумеют вовремя словить свои мысли и воплотить в реальность цели, возникшие когда-то в голове. Не забывайте о важности приема витаминов в весенний период.

БЛИЗНЕЦЫ / 21.05–20.06

В марте-апреле Близнецов ждут интересные и заманчивые предложения, жизнь будет бурлить — и на работе, и дома. Близнецы почувствуют тягу к творческой деятельности: Свинка любит необычных людей и поддержит подопечных Меркурия во всем. Для поддержания здоровья организма помогут пешие прогулки на свежем воздухе.

РАК / 21.06–22.07

Весной вы будете полны новых замыслов — творческих и нестандартных. С целью достичь результата следует внутренне настроиться, попутно прислушиваясь к тому, что советует внутренний голос. С деньгами проблем нет — проценты капают, сделки заключаются, работа кипит. Земляная Хрюшка советует Ракам откладывать средства, но при этом говорит о том, чтобы они не забывали себя баловать.

ЛЕВ / 23.07–22.08

Денежный и удачный год для многих Львов. В первой половине года Лев будет все время находиться в центре внимания, а его заслуги на трудовом поприще будут оценены по достоинству. Уже в марте огненные создания станут любимчиками коллектива, а начальник будет ставить Львов в пример. Но разрываясь между работой и семьей, можно подорвать здоровье, помните об этом, сохраняйте баланс.



Алла ПУГАЧЕВА

(род. 15 апреля 1949)

Советская и российская эстрадная певица, композитор-песенник, эстрадный режиссер, продюсер, киноактриса и телеведущая. Народный артист СССР (1991). Лауреат Государственной премии Российской Федерации (1995). Кавалер ордена «За заслуги перед Отечеством» II, III и IV степени. Это сейчас она главная звездная мать страны, а когда-то была самой обыкновенной «советской матерью».



Наталья БОНДАРЧУК

(род. 10 мая 1950)

Советская и российская актриса, кинорежиссер, сценарист. Заслуженная артистка РСФСР. Заслуженный деятель искусств Российской Федерации. Дочь народных артистов СССР, режиссера Сергея Бондарчука и актрисы Инны Макаровой. Мать российского композитора Ивана Бурляева и актриса Московского академического театра имени Маяковского Марии Бурляевой. Наибольший успех к ней пришел после исполнения роли Хари в фильме Андрея Тарковского «Солярис».



Анна АЛЕКСАХИНА

(12 июня 1886 — 1955)

Мать 12-ти детей, 8 из которых бились на фронтах Второй мировой, забравшей жизни четверых из них. Первая женщина, получившая награду «Мать-героиня». Награждение состоялось осенью 1944 года. Сегодня орден «Мать-героиня» за номером 1 хранится в Государственном историческом музее, куда он был передан детьми Анны Савельевны.



Роза Элизабет Фицджеральд КЕННЕДИ

(22 июля 1890 — 22 января 1995)

Американский филантроп, жена Джозефа Патрика Кеннеди, фактический матриарх клана Кеннеди, мать девяти детей, среди которых Президент США Джон Ф. Кеннеди, а также сенаторы Роберт Фрэнсис Кеннеди и Эдвард Мур Кеннеди. В возрасте 90 лет возглавляла Парад Прародителей на Специальной Олимпиаде. Ее жизнь и достижения отражены в коротком документальном фильме, получившем премию «Оскар» Rose Kennedy: A Life to Remember.



Елизавета БОУЗ-ЛАЙОН

(4 августа 1900 — 30 марта 2002)

Супруга британского короля Георга VI, мать королевы Елизаветы II. В браке Елизавета последовательно носила титулы герцогини Йоркской и королевы-консорты Британской империи; после восшествия дочери на престол для отличия от нее была известна как королева Елизавета, королева-мать.

ДЕВА / 23.08–22.09

Весной 2019 отношения с окружающими будут очень гладкими — полное отсутствие недопонимания, возможно, одинокая Дева даже заведет роман, возможно, даже на работе. Скорее всего, эти отношения в последствии закончатся браком. Совет астролога: избегайте переохлаждения и других чрезмерных нагрузок на организм.

ВЕСЫ / 23.09–22.10

Период с февраля по май будет наполнен яркими событиями в личной жизни. Весы будут находить время для отдыха всегда и везде. Несмотря на умение незаметно поспать прямо во время рабочего процесса, Весы сумеют горы свернуть на профессиональном поприще, они проявят себя как истинные творческие личности.

СКОРПИОН / 23.10–21.11

Девушки, представляющие знак Скорпиона, продвинутые, и уже в начале весны они приступят к воплощению желаний и мечт. Природная хитрость поможет обойти ловушки конкурентов, а с помощью интуиции и трудолюбия Скорпионы смогут достичь успехов во всех жизненных сферах. В апреле Скорпионы почувствуют невероятный прилив сил и энергии.

СТРЕЛЕЦ / 22.11–21.12

В начале 2019 года Стрелец, к сожалению, почувствует упадок сил, связанный, в первую очередь, с переживаниями из-за материальных проблем. Помощь придет от близких друзей и семьи, которые помогут найти выход из затруднительной ситуации. Позже, в начале весны, Стрельцам удастся оказаться на подъеме, они будут оптимистично идти по жизни, стараясь не сбавлять темп.

КОЗЕРОГ / 22.12–19.01

Год Свиньи преподнесет серьезным и ответственным Козерогам, которые любят, когда все идет по плану, ряд весьма неожиданных, но крайне приятных сюрпризов. Это могут быть невероятные перемены в жизни, связанные со сменой работы или местом жительства. Весной реализуются давние мечты, появится больше свободного времени и стойкая уверенность в себе, своих силах и таланте.

ВОДОЛЕЙ / 20.01–19.02

В марте-мае удастся завести действительно много новых знакомств, особенно в деловой сфере, а также построить крепкие взаимные отношения. Совет астролога: определитесь с основным желанием, а после стремитесь его реализовать, чтобы стать еще более успешным во всех отношениях и жизненных сферах. Учитывайте, что при наличии поддержки все равно лучше рассчитывать на себя.

РЫБЫ / 20.02–20.03

В мае Рыб ждет карьерный рост, и, возможно, они даже возглавят какое-то предприятие. Творческие Рыбы смогут наконец реализовать свои задумки: организовать выставку, издать книгу, снять фильм. Их работа будет оценена по достоинству, и может найтись человек, который захочет спонсировать ваше творчество. Семейные Рыбы будут наслаждаться жизнью вместе со своими близкими.



Тереза КАЛЬКУТТСКАЯ

(26 августа 1910 — 5 сентября 1997)

Настоящее имя Агнес Гондже Бояджиу, известная во всем мире как мать Тереза — католическая монахиня, основательница женской монашеской конгрегации сестер — миссионерок любви, занимающейся служением бедным и больным. Лауреат Нобелевской премии мира (1979). В 2016 году канонизирована (причислена к лику святых).



Лидия ФЕДОСЕЕВА-ШУКШИНА

(род. 25 сентября 1938)

Советская и российская киноактриса, народная артистка РСФСР. Мать киноактрисы и телеведущей Марии Шукшиной. С 2005 года Лидия Федосеева-Шукшина — президент кинофестиваля «Виват кино России!». Заслуженная артистка РСФСР, обладатель Ордена «За заслуги перед Отечеством» за большой личный вклад в развитие киноискусства. Актрисе установлена звезда на Звездной аллее киноактеров в Анапе.



Мария СКЛОДОВСКАЯ-КЮРИ

(7 ноября 1867 года — 4 июля 1934)

Французский и польский ученый-экспериментатор (физик, химик), педагог, общественный деятель. Первая женщина преподаватель Сорбонны. Удостоена Нобелевских премий по физике (1903) и по химии (1911), является первой женщиной нобелевским лауреатом в истории и первым дважды нобелевским лауреатом в истории. Мать нобелевского лауреата Ирен Жолио-Кюри и писательницы Ева Кюри.



Нонна МОРДЮКОВА

(25 ноября 1925 — 6 июля 2008)

Советская и российская актриса театра и кино. Лауреат Сталинской премии первой степени (1949). Народная артистка СССР. Включена в первую двадчатку самых выдающихся актрис XX века редакционным советом британской энциклопедии «Кто есть кто» («Who is who»). Мать актера Владимира Тихонова.



Мария МИРОНОВА

(24 декабря 1910 (6 января 1911) — 13 ноября 1997)

Советская российская актриса театра, кино, эстрады. Народная артистка СССР (1991). Мать актера театра и кино Андрея Миронова. Играла в Камерном театре под руководством А. Таирова. Во время войны играла во фронтовых актерских бригадах. Более ста записей эстрадных миниатюр, интермедий, спектаклей с участием актрисы хранится в коллекции радиофонда.



Женни МАРКС

(12 февраля 1814 — 2 декабря 1881)

Немецкая политическая деятельница, жена Карла Маркса, мать Женни Лонге, Лауры Лафарг и Элеоноры Эвелинг. Урожденная баронесса фон Вестфален. Из семи ее детей (один погиб почти сразу после рождения) выжили лишь трое дочерей. Датский композитор Нильс Вигго Бентсон написал о ней балет «Женни фон Вестфален».



Валентина ТЕРЕШКОВА

(22 февраля 1935 — 25 июля 1916)

Российский политик, депутат Госдумы РФ. Самая, пожалуй, загадочная мать в мире. Родила дочку, во-первых, после полета в космос, а во-вторых, от космонавта же — Андрияна Николаева. Вокруг новорожденной девочки ходила масса экзотических слухов: то якобы она родилась в скафандре, то с инопланетными перепонками на руках. А ребенок на самом деле у космической матери получил-ся по-земному удачный: красавица и отличница.

PHARMACY QUEST

What do we usually do in a regular pharmacy? We get to the counter, order and pay for the product we are after and exit immediately. Isn't it so? But there are some pharmacies offering a wider range of services and some pleasant extras — this is how the Planet of Health's pharmacies of the new format operate. Coming here and consistently getting acquainted with the variety of offers available to the client is a kind of a “pharmacy quest”: easy, comfortable and with some added benefits for one's health.

First of all, we should know that in the Planet of Health's pharmacies there is always a large assortment of medicines (including the rare ones), medical cosmetics, medical equipment and goods for maintaining a healthy lifestyle — from vitamins to superfoods. Pharmacies of the Planet of Health have always been famous for their wide selection of products of all sorts and kinds that are there to support one's health. And when the brand began to develop a new pharmacy format several years ago the range expanded even more with some unique projects and services being developed as well.

The new pharmacy format includes the presence of special departments. In our «pharmacy quest»

there is a «Country of Childhood on the Planet of Health». This is a segregated area where there is everything that young mothers, women expecting a child and children in a first few years of their life may need. Diapers, baby food and medicines for the little ones, vitamins, cosmetics and care products — “Planet of Health” offers a unique opportunity to purchase everything you need in one place and at affordable prices. While moms and dads make purchases, babies can take part in the pharmacy project “The Young Pharmacist”, unique for Russia, where they can impersonate pharmacists. Children put on white dressing gowns of their sizes, learn from the activity leader what is the prescription and how to handle the

cash register and are transformed into pharmacists issuing receipts, “selling medicines” with funny names and receiving “money” — “zdoroveyki” (“healthings”). In the department of medical equipment there is a wide range of diagnostic and therapeutic devices, facial and body care equipment, electrical stimulators and massagers. There is a department where you can purchase everything you need to treat and compensate for diabetes. At the same time, consultants of the Planet of Health will help the client build a daily routine for free, adjust the balance of workload and rest based on the individual characteristics of the body, teach the client how to use blood sugar control devices, and answer any questions that the client might have. In the department of orthopaedic health there is compression knitwear, means of correction and rehabilitation (for all ages), other prophylactic and therapeutic medicines needed for treating injuries and orthopaedic diseases. Our consultants will select a product for you, tell you how to operate it and, if necessary, fit it to your particular parameters.

In the «Planet of Health» we believe that the stereotype of «only going to the pharmacy when you feel ill» should become a thing of the past. Therefore, the next step in the “pharmacy quest” is a fitobar. Now is the best time to em-





bark on a journey to the healthy lifestyle and illness-prevention practices, and we believe that pharmacies should become one of the most active propagandists in this matter. To a large extent this is why the Planet of Health launched the new pharmacy format as a whole — we want to attract, amongst others, healthy people to come to us and work together on helping them to maintain their strong health. The ex-

panded range of vitamins and cosmetics for maintaining beauty, useful decoctions, infusions and juices in the fitobar, nutritional and light cereals there, monitoring devices in the medical equipment department. All of it is the context of a healthy lifestyle and new format pharmacies are striving to be one of the flagships in promoting it.

Snow-white interior, stylish design, high quality of service and com-

fort, resting places, fresh press — the Planet of Health and the Country of Childhood magazines, self-control zone — blood pressure check, pulse, weight and height measurements, healthy drinks and food in the phytotec — all of them are the components of the new pharmacy format created in the Planet of Health.

And we invite you to pay us a visit!

NEW FORMAT PHARMACIES

Moscow

- Blagoveshchensky Lane, 1 B
- Kutuzovsky Lane, 2
- Novokuznetskaya, 1/3
- Neglinnaya, 18
- Novy Arbat, 11

Moscow Region, Krasnogorsk

- Moscow boulevard, 5

Ekaterinburg

- Lenina, 24 / Weiner, 8

Izhevsk

- Lenina, 30a

Kirov

- Vorovskogo, 135

Perm

- Komsomolsky Ave., 1
- Komsomolsky Ave., 65

Saint Petersburg

- Ligovsky Ave., 30

Surgut

- Universitetskaya, 7

Syktyvkar

- Marksa, 183 (NEW)

Tyumen

- Osipenko, 73

JOEL STUTZ: «HAD I NOT BEEN A 3D-ARTIST, I MIGHT'VE BEEN A CHEF INSTEAD»

Last year «Planet of Health» celebrated the 8th of March by launching a celebratory animation «Leaf Tango» in social media. The original idea of such a celebration was personified by the brand's PR-strategy hero — Leaf — an element of the trademark brought to life through animation. The character's development and creation of this mini-animation was done by Swiss 3D-artist Joel Stutz, who is now the special guest of our journal's SPRING edition.



Joel STUTZ, 3D-designer

— Our readers will be interested to know your biography. You were born in Switzerland — tell about this part of your life (parents, teenage hobbies, education, maybe some interesting stories).

— I was born in Basel, Switzerland, close to the country's borders with France and Germany. At my ear-

ly age, our family moved to Brissago, in the Italian region of Switzerland.

I started school in the same class as my older brother, I didn't speak Italian which made it particularly challenging for me to follow lessons. Our parents believed in discipline and health, we had a strict education and daily sports schedule. Every second weekend we were sent to running competitions and results were important. I and my siblings competed in collecting trophies.

— Let's talk about the animation made for Planet Health. An interesting detailed process of creation and subsequent promotion. How did the exits to festivals and contests, how were the awards held, what important creative acquaintances began in the process. What did you personally get from working with Planet Health?

— Projects always start with a face to face meeting. If I want to understand a business, I start by understanding the business owner. Alexander's simple and honest care for others is what Planet of Health

is all about, so we created simple cartoon characters and animated them into a romantic Tango dance. The slogan of the animation: «feel our love».

Our entry was nominated twelve times at various international short film and animation festivals and won a first price and an honorable mention for best animation. At festivals animations are screened in front of live audience, events included red carpet and catering, unfortunately, I was not personally able to attend them since they took part in various countries.

— Can you describe in detail how the process of interaction between the media artist and the festival takes place? Here in Russia, for example, an indie artist needs a solid self-PR and acquaintance — in order to get on the lists. How does this happen in Switzerland and England — what are the differences?

— An artist can simply apply to festivals by filling an application form and paying an entry fee. A jury will go through hundreds of entries

and select a few nominees which make it to the next round. From the nominees, one winner is chosen.

The application process is simple and there is no PR or connections required, I myself didn't know the organizers before the event.

The main difference between festivals in Switzerland and England is that in the first case, because the country is very small and attractive, it is nearly impossible to make it to any reputable festival. The iconic film festival that takes place in Locarno is filled with tens of thousands of worldwide applications and only legendary film producers make it to the screenings.

— *Tell me what else you have work? What creativity do you have more, in what other contests, shows and festivals did you manage to «light up»?*

I work on a variety of animations, including commercials, branding, cartoon, architecture and short movies. I love daily new challenges and a diversified work pace. At the moment I'm promoting my new heart animation which I'm particularly proud of, it is currently streamed on well-known visual effects channels.

— *In which areas is the 3D designer craft in demand? Have you worked with theaters, movie studios or at concerts? Perhaps, some experience was especially remembered?*

The movie industry has a huge demand for CGI considering the constant shift from filming scenes traditionally with cameras, to recreating them fully in 3D, including actors. The booming gaming and virtual reality further adds up to the demand for 3D artists.

I, however, specialize in promoting brands. My career has always been understanding businesses and presenting them to audiences in a spectacular manner.

— *Do you have any hobby that is not related to design and animation work? What could you do for a living other than that?*

I like to cook, I find it fascinating how oddly similar it is to 3D animation. They both involve the process of understanding the tools and techniques you have at hand and using them creatively to create something beautiful. If I wouldn't be a 3D artist, I might be a chef.

— *Everyday question to get to know you as a person. What does your life generally mean besides work? What music, what movie do you like? What draws in art? Do you like to travel — do you have favorite places? What clubs do you go to, your favorite restaurant, what do you drink there, what are your friends doing?*

I am a high-paced person, I generally work a lot as I find it difficult to rest. When I travel, I prefer to combine my trips with events, meetings, and opportunities. Ironically, I don't think I ever laid down a full day at the beach.

I love listening to classical music and movie soundtracks. My favorite

place is a mojito bar next to a church on a hill in Portugal. I don't go to clubs, I love good restaurants but especially fine pastries. My friends are all in Switzerland, I am making new friends here in London.

— *It is impossible not to ask — what are you working on now, and, more broadly, what are your creative plans? What would you like to do? (You can voice the most daring things, even fantasies)*

At the moment I'm working on a one year project with 5 people to create a 3 minutes animation. My plan is to become a well-known animation studio for the quality and style we produce. I do fantasize of creating a science fiction movie of how humanity will in future coexist with other higher intelligence species.

— *Our last question is standard, we ask it to each guest. How would you explain the meaning of the phrase «Planet Health»?*

I understand Planet of Health to be the objective and value of the company. That its simple mission is to make the world a healthy place.



Partner Pharmacies of "Planet of Health" in Europe



Austria, Vienna
Anreka Saint Charles Apotheke
Gumpendorfer Straße 30, 1060 Wien, Austria, + 43 1 5861363



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



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



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



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



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



Germany, Frankfurt-am-Main Centrum-Apotheke

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



Monaco Pharmacie Medecine

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



France, Deauville Pharmacie Anglaise

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



France, Cannes Pharmacie du Casino

9 Square Mérieux, 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

017

167

19

268

46

14

09



279

СОЗДАЙ СВОЮ ФОРМУЛУ КРАСОТЫ COSFO

158



358

СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ

2



АПТЕКА В ТЕЛЕФОНЕ

Мы обновились! А вы?

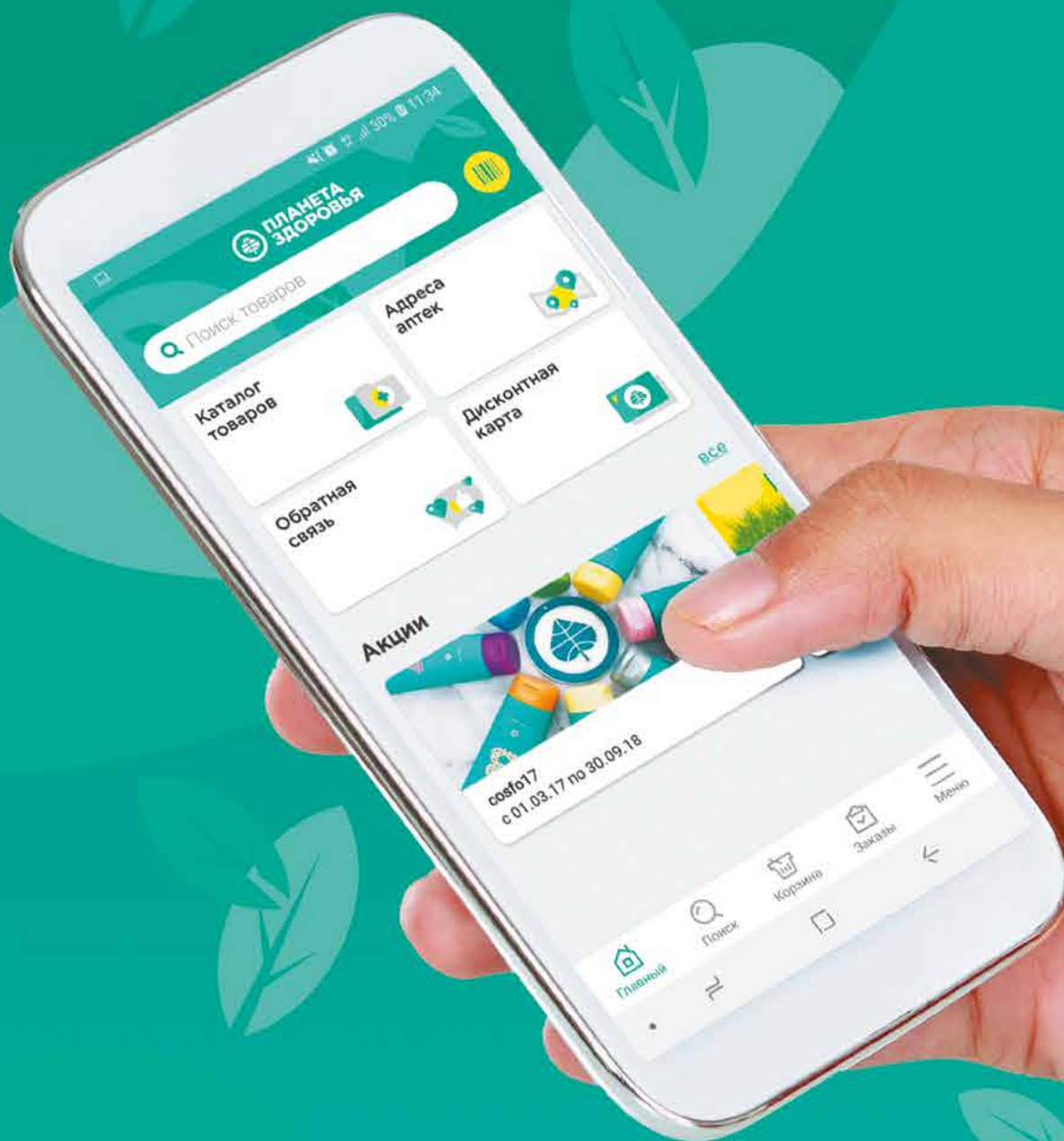
Преимущества нового мобильного приложения:

- 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