



Подарочные сертификаты «Планета Здоровья»

Вы приобретаете подарочные сертификаты номиналом 500, 1000 или 3000 рублей в аптеках «Планета Здоровья»*, а Ваши близкие и коллеги выбирают товары из ассортимента аптек «Планета Здоровья» (лекарственные препараты, лечебную косметику и многое другое для красоты и здоровья).

НИЖНЕВАРТОВСК

Интернациональная, 18а
Ленина, 9/2
Мусы Джалиля, 25

ТАТАРСТАН

Казань

А. Глушко, 22
Адоратского, 10
Адоратского, 27
Амирхана Еники, 2/53
Баумана, 27
Вахитова, 4
Гагарина, 83
Декабристов пр., 114
Копылова, 5/1
Короленко, 77
Космонавтов, 4
Р. Зорге, 67
Татарстан, 7
Тихорецкая, 4
Ю. Фучика, 34

Набережные Челны

Мира пр., 24
Сююмбике пр., 53

Нижнекамск

Баки Урманче, 15
Строителей пр., 5а
Химиков, 49

ТВЕРЬ

Волоколамский пр., 24
Гагарина, 5
З. Конопляниковой, 2
Можайского, 71

Орджоникидзе, 40/76

Победы, 5
Победы, 39
Радищева б-р, 5
С. Перовской, 32
Советская, 41
Тверской пр., 13
Цанова, 16
Чайковского, 29

ТОБОЛЬСК

10-й Микрорайон, 84
15-й Микрорайон, стр. 21
4-й Микрорайон, 21/1
С. Ремезова, 46

ТЮМЕНЬ

Герцена, 97
Муравленко, 21
Осипенко, 73
Пермякова, 69
Радищева, 5
Республика, 174/1
Тобольский тракт, 101

УЛЬЯНОВСК

Созидателей, 112

ЧЕБОКСАРЫ

Марпассадское ш., 15/2

ЯРОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Ярославль
Комсомольская, 14
Свободы, 41

ПЕРМЬ

Аэропорт «Большое Савино»
Беляева, 49
Борчанинова, 13
Веденеева, 84
Вильямса, 8а
Вильямса, 39
Гагарина, 97
Героев Хасана, 11
Героев Хасана, 100
Героев Хасана, 105
Грибоедова, 68
Дружбы, 30
Екатерининская, 165
Екатерининская, 88
Карпинского, 67
Карпинского, 112
Комсомольский пр., 1
Комсомольский пр., 17
Комсомольский пр., 47
Комсомольский пр., 56
Комсомольский пр., 60
Комсомольский пр., 65
Комсомольский пр., 77
Космонавтов ш., 59
Космонавтов ш., 65
Космонавтов ш., 115б
Космонавтов ш., 120
Космонавтов ш., 393
Крупской, 79а
Куйбышева, 85а
Куйбышева, 95б
Лебедева, 37
Ленина, 36
Ленина, 47
Ленина, 57
Ленина, 60
Ленина, 74
Ленина, 79
Ленина, 83

Ленина, 94
Луначарского, 69
Маршала Рыбалко, 42
Маршала Рыбалко, 45
Маршала Рыбалко, 113
Мильчакова, 3/1
Мильчакова, 10
Мира, 12
Мира, 41/1
Мира, 91
Мира, 104
Мира, 107
Мира, 130
Парковый, 1
Парковый, 2а
Парковый, 15а
Парковый, 25г
Парковый, 34
Парковый, 66
Петропавловская, 45
Петропавловская, 60
Петропавловская, 68
Попова, 16
Революции, 5
Революции, 6
Революции, 13
Революции, 21
Советская, 52
Советской Армии, 17
Солдатова, 34
Спешилова, 114
Уинская, 9
Уральская, 85
Ушакова, 26
Хабаровская, 66
Холмогорская, 2
Юрша, 5
Юрша, 9
Юрша, 23
Юрша, 84

**Найти аптеку на карте
Вы можете с помощью
мобильного приложения
«Планета Здоровья»**



**Подробности
planetazdorovo.ru**

* Здесь и далее по тексту аптеки «Планета Здоровья» — это аптеки, заключившие договор об оказании услуг с ООО «АСП» и работающие под товарными знаками по свидетельствам №268925 и №32856



**ПЛАНЕТА
ЗДОРОВЬЯ**

К СЕЗОНУ ПРОСТУДЫ И ГРИППА ГОТОВЫ!

**В продаже имеется
противопростудная аптечка**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Что такое Зима?



Зима — это надеть теплую пару варежек, валенок, услышать запах апельсинов, поймать блеск игрушек и наваритьпельменей. Зима — это горячий чай, это подпрыгивать, согреваясь, выбрать и принести домой елку, это добрая музыка из радиоприемников. Зима — это покупать подарки и подбирать наряды. Зима — это вместе выбирать карнавальный костюм, учить стихи про елку и пойти на утренник. Собраться всей семьей и услышать шорох кулис под волшебную увертюру Петра Ильича Чайковского — в предвкушении «Щелкунчика».

Зима — это всегда уютный праздник, трепетное ожидание Нового года, его шумная встреча и таинственное Рождество, зимние каникулы с семейными выездами — на санках, лыжах и «ватрушках», романтическим скольжением на коньках. Зима — это ловить снежинки и засыпать под мерцание гирлянд.

Зима — она всегда настоящая. Будьте этой зимой по-настоящему искренни, здоровы, от всей души дарите заботу и теплоту!

Зима — она всегда настоящая.
Будьте этой зимой по-настоящему
искренни, здоровы, от всей души дарите
заботу и теплоту!

В ГОСТЯХ
У АНДРЕЯ КОНЧАЛОВСКОГО
И ЮЛИИ ВЫСОЦКОЙ
.....

14
стр.



ФОТОПРОЕКТ
«ЩЕЛКУНЧИК»
.....

51
стр.



НОВОСТИ

Мировые новости медицины и фармации

6

Аптеки-партнеры

8

В ГОСТЯХ У АНДРЕЯ КОНЧАЛОВСКОГО И ЮЛИИ ВЫСОЦКОЙ

Рай

14

ЗДОРОВО ЖИТЬ

Артелар. Что мы знаем об артрозе?

22

Нервная система. Природа помогает человеку

24

Секреты здорового сна

26

Лучшее от природы. «Фитотека» в аптеке

28

КРАСИВАЯ ПЛАНЕТА

Космецевтика. Лучшее в фармации и косметологии 32

Витамины для красоты 38

ИНТЕРЕСНАЯ ПЛАНЕТА

Новинки кино. Что смотреть этой зимой 40

Маленькие герои 44

«Щелкунчик». Эталонное Рождество 48

Фотопроект «Щелкунчик» 51

ИСТОРИЯ ФАРМАЦИИ

Медицинские центры и аптеки Европы в Средние века 56

Знаменитые фармацевты и врачи мира. А. П. Нелюбин 62



МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ И АПТЕКИ ЕВРОПЫ В СРЕДНИЕ ВЕКА

56
стр.



РОЖДЕСТВО И НОВЫЙ ГОД В ЛОНДОНЕ

88
стр.



НОВИНКИ КИНО. ЧТО СМОТРЕТЬ ЭТОЙ ЗИМОЙ

40
стр.

СТРАНА ДЕТСТВА

Товары «Страна Детства» от «Планеты Здоровья» 66

Веснушкин Новый год 70

Клуб мам 78

Детские страницы 82

КЛУБ ПУТЕШЕСТВИЙ

Рождество и Новый год в Лондоне 88

Зимний гороскоп 94

Адрес редакции: 614000, г. Пермь, ул. Куйбышева, 956. Тел.: +7 (342) 219-89-06
Журнал «Журнал «Планета Здоровья» зарегистрирован в Управлении Федеральной
службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых комму-
никаций по Пермскому краю. Свидетельство ПИ № ТУ 59-0688 от 13 апреля 2012 года.

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

Подписано в печать по графику: № 02 (14) 00.00.2016 г.
Фактическое время: 00.00.2015 г. Заказ №
Отпечатано в ООО «Медиа-агентство «Лица»
Тираж номера 10 000 экз. Распространяется бесплатно.

Главный редактор: Светлана Куропова

Литературный редактор: Алексей Черепанов

Журналисты: Люся Старцева, Наталья Ханова

Верстальщик: Алена Тюменцева

Дизайнер: Татьяна Ермакова

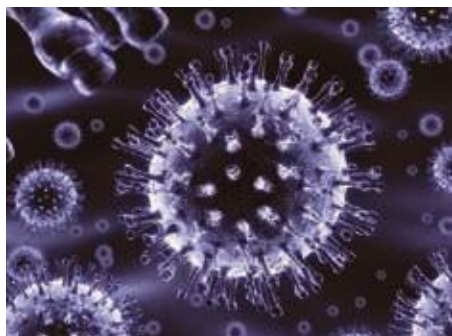
Фотографы: Ольга Донец, Владимир Горшков, Денис Винниченко, пресс-служба
Пермского театра оперы и балета

Корректор: Ксения Генрих

НОВОСТИ МИРОВОЙ МЕДИЦИНЫ И ФАРМАЦИИ

ОТКРЫТ НОВЫЙ ВИД АНТИБИОТИКА

Последний раз новый класс антибиотиков был открыт в 1980-х годах. Практически все антибиотики до этого были обнаружены в колониях почвенных бактерий, однако ученые из Тюбингенского университета в Германии впервые решили обратиться в своих исследованиях к человеческому телу. Новый вид антибиотика был открыт в ходе изучения... соплей. Исследователи нашли соединение «лугдунин», которое может бороться с инфекциями, порождаемыми супербактериями. Опыты на лабораторных мышах показали, что лугдунин способен лечить кожные инфекции, включая метициллинрезистентный золотистый стафилококк и фекальный энтерококк. Прежде чем лугдунин будет предложен пациентам, должны пройти годы исследований.



ПРЕДСТАВЛЕН ТЕСТ ДЛЯ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ АРТРИТА

Как сообщает медицинский портал Medical Xpress, исследователи из Уорикского университета (Ковентри, Англия) представили диагностический тест, позволяющий выявить остеоартрит на ранней стадии, когда еще нет клинических проявлений заболевания. Тест выявляет в плазме крови химическую сигнатуру поврежденных белков и способен по образцу крови определить признаки начинающегося остеоартрита и дифференцировать заболевание от ранних стадий ревматоидного артрита и других воспалительных заболеваний суставов. В исследованиях были использованы образцы крови и спинномозговой жидкости пациентов с ранними и поздними стадиями остеоартрита и здоровых добровольцев. Разработка появится на рынке в течение ближайших двух лет и обеспечит максимально раннее обнаружение артритов.



АНТИТЕЛА, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ПРОГРАММИРУЕМУЮ КЛЕТОЧНУЮ СМЕРТЬ, ПОМОГУТ ЛЕЧИТЬ РАК

В университете Мельбурна сообщили об открытии нового способа провоцировать программируемую клеточную смерть. Один из белков — Bak — в здоровых клетках находится в инертном состоянии, но при получении соответствующего сигнала уничтожает клетку. Открытие этого сигнала стало неожиданностью для ученых. Антитела, разработанные австралийскими специалистами, невозможно нейтрализовать защитными белками клеток, в связи с чем снижается вероятность появления резистентности к лекарству.

В дальнейшем исследователи планируют разработать медикаменты, провоцирующие клеточную смерть, — такие препараты могли бы помочь в лечении рака и аутоиммунных заболеваний.





ЗАРЯДКА ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ: ДОКАЗАНО НАУКОЙ

Физические упражнения и высокий уровень активности в старости продлевают жизнь человека, поскольку они активируют ген NRF1, защищающий концы молекул ДНК от повреждений, — говорится в статье, опубликованной в журнале Science Advances. Концы молекул называются «теломеры», их состояние и длина могут меняться не только с возрастом, но и в результате различных процессов в организме, связанных с депрессией и стрессом. Клетка «считывает» теломеры и производит особые молекулы TERRA, рост и падение концентрации которых зависят от двух генов — NRF1 и PPAR-гамма. Ученые выяснили, что оба этих участка ДНК активизируются в нашем теле во время зарядки и интенсивных физических нагрузок, поддерживая длину теломеров на должном уровне, следовательно — сохраняя наше здоровье.



РЕНАЛИС*: НОВОЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЦИСТИТА

Профилактика играет большую роль в предотвращении заболеваний мочеполовой системы. Сегодня в этих целях назначают «Реналис» — эффективный комбинированный комплекс растительного происхождения. В его состав входят экстракт листьев брусники, экстракт клюквы, корень любистока, экстракт золототысячника и экстракт розмарина¹ — секрет «Реналиса» заключен в сбалансированной формуле именно этих лекарственных трав, традиционно применяемых для облегчения состояния при заболеваниях мочевыводящих путей. Комплекс оказывает противовоспалительное, спазмолитическое и мочегонное действие; препятствует размножению болезнетворных микроорганизмов на поверхности эпителия мочевыводящих путей. «Реналис» уменьшает возможность рецидивов заболеваний мочеполовой системы. Рекомендуется применять средство при комплексной терапии и для профилактики таких заболеваний, как цистит, пиелонефрит, мочекаменная болезнь.

¹ Мазнев Н. И. Энциклопедия лекарственных растений. 3-е изд., испр. и доп. М.: Мартин, 2004; Гречаный И. А. Полный справочник лекарственных трав и целительных сборов. Белгород, 2013; Универсальная энциклопедия лекарственных растений / сост. И. Путырский, В. Прохоров. Мн.: Книжный дом; М.: Махаон, 2000.



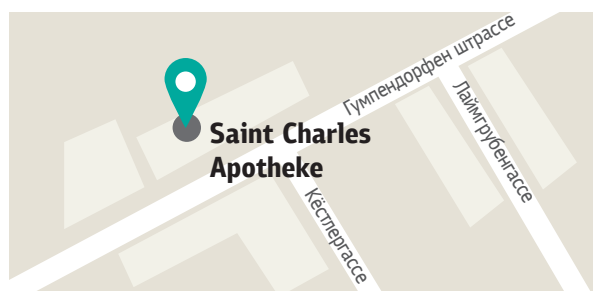
МИНЗДРАВ РФ И РЖД ОРГАНИЗУЮТ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ БРИГАДЫ

В рамках соглашения между Минздравом и ОАО «Российские железные дороги» прорабатывается возможность организации железнодорожных бригад врачей, которые будут оказывать медицинскую помощь жителям отдаленных районов РФ.

Медицинские составы с диагностическим оборудованием и специалистами отправятся из Москвы и Санкт-Петербурга, также будет задействована Транссибирская магистраль. «Это касается „лучей“ из Москвы и Санкт-Петербурга, но очень важное направление — это Транссиб, где находятся места с отсутствием дорожной инфраструктуры, наши выезды будут важнейшей возможностью общения с населением, проживающим в труднодоступных районах страны», — заявила министр здравоохранения РФ Вероника Скворцова.

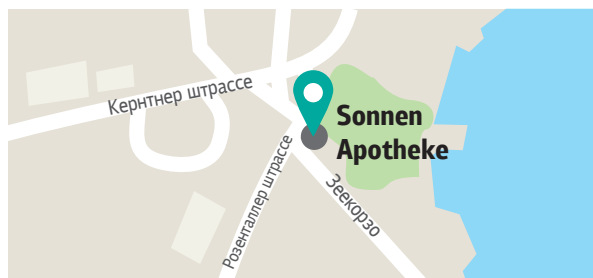


АПТЕКИ-ПАРТНЕРЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» В ЕВРОПЕ



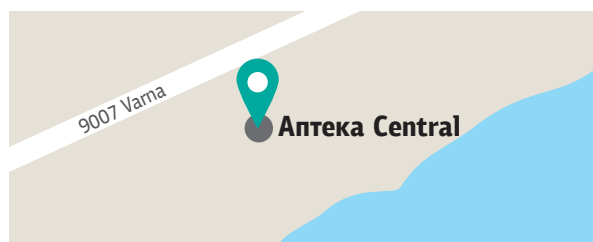
Австрия, Вена
Аптека Saint Charles Apotheke

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



Австрия, Фельден
Аптека Sonnen Apotheke

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



Болгария, Золотые Пески
Аптека Central

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



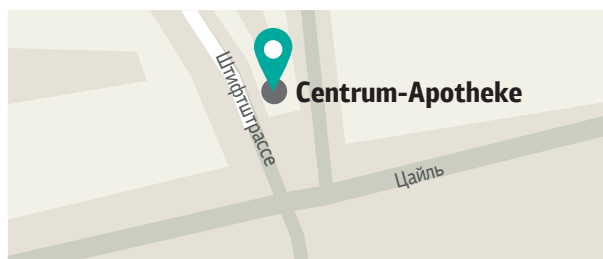
Германия, Баден-Баден
Аптека Stadt-Apotheke Baden-Baden

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



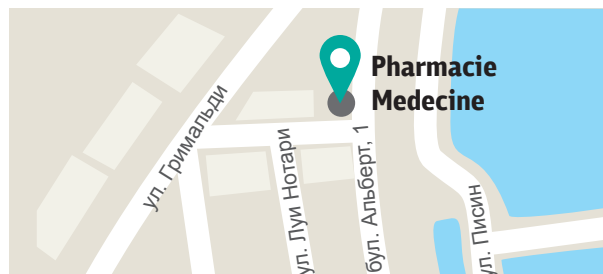
Германия, Висбаден
Аптека Kur Apotheke

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



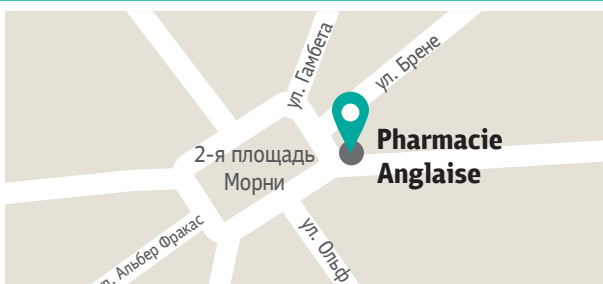
Германия, Франкфурт-на-Майне
Аптека Centrum-Apotheke

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



Монако
Аптека Pharmacie Medecine

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



Франция, Довиль
Аптека Pharmacie Anglaise

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



Франция, Канны
Аптека Pharmacie du Casino

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



Швейцария, Монтрё
Аптека Pharmacie du Palace

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



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



Заряди свой день!

Мультивитаминные комплексы от Нэйчес Баунти



**Мультидэй
с экстрактом Зеленого чая.**
Основные витамины, минералы и
дополнительная антиоксидантная
защита на каждый день.



АВС Плюс.
Все, что нужно, и даже больше!
Сбалансированный
витамино-минеральный
комплекс с биотином, калием и
ультрамикроэлементами.



Мультидэй.
Полноценный В-комплекс.
Витамины группы В для Вашего
спокойствия, улучшения
работоспособности, памяти и
внимательности.

www.naturesbounty.ru

☎ 8(800) 100 19 71

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

ГелоМиртол® форте – лечение воспалительных заболеваний дыхательных путей от первых симптомов до хронических форм бронхита и синусита

ГелоМиртол®



ТАК ХОРОШО ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ И СВОБОДНО ДЫШАТЬ, НАСЛАЖДАЯСЬ ЛЮБИМЫМИ АРОМАТАМИ! ОДНАКО, ПРИ ОСЛАБЛЕННОМ ИММУНИТЕТЕ И В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА ДАЖЕ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД БЕЗОБИДНЫЙ НАСМОРК МОЖЕТ ИМЕТЬ НЕПРИЯТНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ. К САМЫМ РАСПРОСТРАНЕННЫМ ИЗ НИХ ОТНОСЯТСЯ ВОСПАЛЕНИЕ ОКОЛОНОСОВЫХ ПАЗУХ – СИНУСИТ, И ВОСПАЛЕНИЕ БРОНХОВ – БРОНХИТ.



Основные симптомы острого синусита:

- ✓ насморк с выделением гнойного, густого секрета;
- ✓ ощущение тяжести в области лобных и околоносовых пазух, локальная боль при надавливании;
- ✓ головная боль, усиливающаяся при наклоне головы вперед;
- ✓ возможно повышение температуры, недомогание;
- ✓ боль в верхней челюсти.

При несвоевременном или неэффективном лечении острый синусит может принять хроническую форму.

Слизистая оболочка дыхательных путей устроена одинаково. Эта особенность позволяет болезнетворным микроорганизмам легко распространяться из верхнего отдела дыхательных путей в нижний или наоборот – заболевание просто переходит на другой «этаж». Именно поэтому острый бронхит также может развиваться в результате банального насморка.

Основные симптомы острого бронхита:

- ✓ кашель – вначале сухой, затем с отделением вязкой, в некоторых случаях гнойной мокроты;
 - ✓ затрудненное дыхание, одышка;
 - ✓ возможно повышение температуры, недомогание.
- Как и в случае с бронхитом, здесь очень важно предотвратить переход заболевания в хроническую форму, ведь хронический бронхит при несвоевременном лечении может стать причиной развития ХОБЛ (хронической обструктивной болезни легких).

Для успешного лечения этих заболеваний очень важно освобождение дыхательных путей от скапливающегося вязкого секрета, а также восстановление мукоцилиарного клиренса – естественного механизма самоочищения дыхательных путей от чужеродных частиц и болезнетворных микроорганизмов, попавших внутрь вместе с потоком вдыхаемого воздуха.

СПРАВИТЬСЯ С ЭТОЙ НЕПРОСТОЙ ЗАДАЧЕЙ ВАМ ПОМОЖЕТ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ ГЕЛОМИРТОЛ® ФОРТЕ.

Уникальное активное вещество ГелоМиртол® форте – Миртол – это оригинальный высокоактивный растительный комплекс, стандартизированный по содержанию трех компонентов: лимонена, цинеола, α-пинена. Каждая капсула ГелоМиртол® форте содержит необходимую высокую концентрацию лекарственного вещества, которое быстро и в полном объеме переносится непосредственно в дыхательную систему, проникая даже в самые мелкие бронхи, бронхиолы и альвеолы дыхательных путей, и действует по принципу «ингаляция изнутри». В результате происходит разжижение вязкого секрета и восстановление естественного процесса самоочищения дыхательных путей, уменьшается воспаление и отек слизистой оболочки на протяжении всего дыхательного тракта.

Как действует ГелоМиртол® форте:

- ✓ разжижает и выводит вязкий секрет из дыхательных путей;
- ✓ восстанавливает естественный процесс самоочищения дыхательных путей;
- ✓ устраняет воспаление и отек слизистой оболочки дыхательных путей.

ГелоМиртол® форте можно принимать одновременно с другими лекарственными препаратами, например, антибиотиками.

Но самое главное – уже спустя короткое время Вы вновь можете свободно дышать и хорошо себя чувствуете!



Производитель: Г.Поль-Боскамп ГмбХ & Ко. КГ 25551 Хохенлохштедт, Германия.
Эксклюзивный дистрибьютор: АО «Европлант», 143444, Московская обл., Красногорск, мкр. Опаиха, ул. Мира, 25. Рег. удостоверения: П№013662/01, П№012303/01

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



Рождественская неделя в аптеках «Планета Здоровья»

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



3 января День Здоровья и Витаминов

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

4 января День Фитобара

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



5 января День Красоты

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

6 января День Детства

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



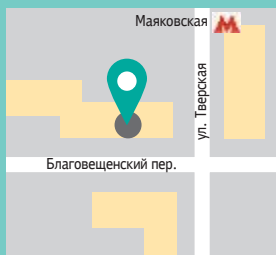
7 января Марафон подарков

В день Рождества аптеки нового формата «Планета Здоровья» будут дарить подарки каждому клиенту, сделавшему покупку от 500 рублей.

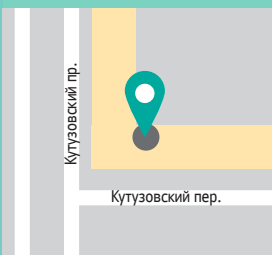


Приглашаем вас в аптеки «Планета Здоровья»

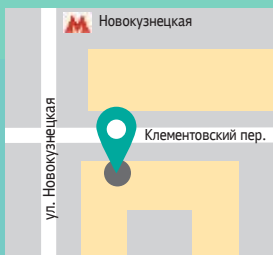
Москва



Благовещенский пер., 16



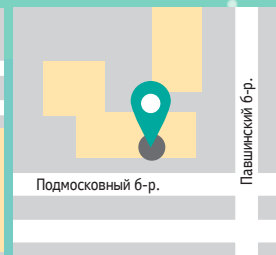
Кутузовский пер., 2



ул. Новокузнецкая, 1



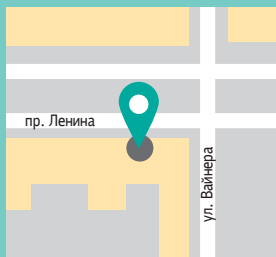
ул. Новый Арбат, 11



Подмосковный б-р., 5

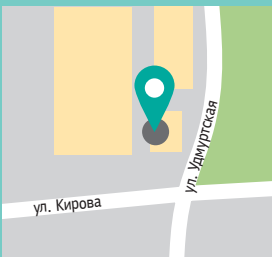
Красногорск

Екатеринбург



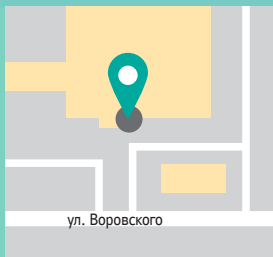
пр. Ленина, 24

Ижевск



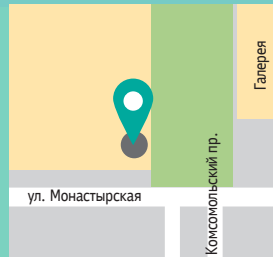
ул. Удмуртская, 2556
ТРЦ «Флагман»

Киров



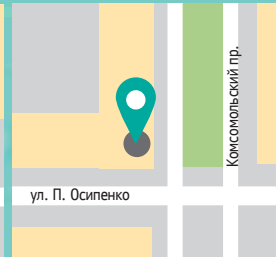
ул. Воровского, 135

Пермь



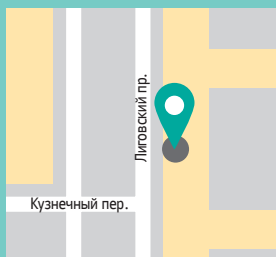
Комсомольский пр., 1

Пермь



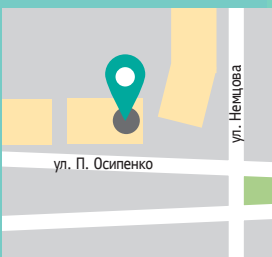
Комсомольский пр., 65

Санкт-Петербург



Лиговский пр., 30
ТРК «Галерея»

Тюмень



ул. Осипенко, 73



**Ждем всех на Рождественскую неделю
в аптеках нового формата «Планета Здоровья»!**

РАЙ

Новая картина Андрея Кончаловского «Рай» — свежая, оригинальная, полная философской рефлексии. Фильм входил в число «самых ожидаемых премьер» 73-го Венецианского кинофестиваля, стал одним из его триумфаторов, принес Кончаловскому «Серебряного льва» за режиссуру. Теперь картина в числе номинантов на награду американской киноакадемии «Оскар» в категории «Фильм на иностранном языке» от России.

Три героя — живущая во Франции русская аристократка, французский жандарм-коллорабационист и немец-эсэсовец — рассказывают свою историю от первого лица. Снятый на стыке стилей и жанров, в черно-белых тонах, в стилистике ретро и хроники, «Рай» — очередная глава поисков нового кинематографического языка, на котором режиссер впервые заговорил в «Белых ночах почтальона Алексея Тряпицына».

Многие критики отметили работу актеров, в особенности Юлии Высоцкой и молодого немецкого дебютанта Кристиана Клауса. Фильм, рассказывающий о жертвах и палачах, удивительным образом актуализирует конфликт природы добра и зла, проблему выбора, решений и их последствий.

Редакция журнала «Планета Здоровья» встретилась с режиссером и исполнительницей главной роли. Мы задали каждому три вопроса о картине, ее героях и чувствах, с ней связанных.



РАЙ

PARADISE

a film by **Andrei Konchalovsky**



АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ

— Андрей Сергеевич, стилистически ваша картина напоминает документальную, к тому же в черно-белом формате...

— Мне нравится высказывание Робера Брессона, который как-то сказал: «Очень важно не ошибиться в том, что показываешь, но еще важнее не ошибиться в том, что не показываешь». Он имел в виду не сюжет, а изображение. Содержание кадра. И в этом замечательный секрет кино, в котором у вас начинает работать воображение, даже когда вы смотрите документальную

картину. Потому что зритель всегда фантазирует, он всегда видит больше, чем ему показывают на экране. Но я не хочу объяснять свою картину, иначе буду походить на пророка, а это совершенно дурацкая роль. Вы что-то увидели, это вызвало у вас эмоции. И теперь я должен вам объяснить, что это было?.. Увольте! Я снял фильм, который мне захотелось снять. Теперь зрителю решать, что он в нем видит.

— Вы упоминали, что хотели снять фильм-напоминание об ужасах прошлого, который послужил бы предостережением. Но даже ваши отри-

цательные герои не лишены привлекательности. Как и почему вы пришли к созданию именно такого фильма?

— Я не думаю о каких-либо скрытых смыслах или злободневности — это повесть. У меня философский подход к людям. Я начинаю думать, — и от этого становится легче, — что все человечество вместе и каждый человек в отдельности — это чей-то эксперимент. Эксперимент высших сил, логики, космоса — не важно, чего именно. Я хотел сделать фильм о трех персонажах, чьи судьбы каким-то образом переплетаются в различных измерениях человеческого существования. Эти три персонажа — все они мне нравятся. Очень важно любить персонажей, потому что легко представить нациста животным, садистом, ужасным человеком или чем-то еще. Вы немедленно чувствуете — он плохой. Но зло намного изощреннее! Если афишировать свою злую сущность — кто за вами последует? Люди следуют за тем, кто создает иллюзию чего-то хорошего. Мне важно дать понять это. Мне нравятся мои персонажи, мне нравится, когда они работают вместе, мне нравится этот фашистский офицер, и именно потому, что они мне нравятся, я и страдаю. Часто, если вам нравится человек, если вы его любите, а он совершает что-то чудовищное — вы не перестаете его любить. Вы только страдаете. Я считаю, что не стоит давать зрителям готовую правду. Зрители должны попасть под обаяние персонажа. Как в большом романе — в нем могут быть замечательные персонажи, которые абсолютно неправы.

— Изменился ли человек к лучшему за последние два столетия? Или, скажем, за две тысячи лет?

— Мне кажется, человек вообще не меняется. У него как были, так и остались базовые интересы, базовые инстинкты и базовые потребности.





Сцена из кинофильма «Рай»



Сцена из кинофильма «Рай»

ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

— Юлия, это самая сложная роль в вашей карьере?

— Нет. Это не самая сложная роль, она непростая, конечно, но я думаю, что театр от тебя требует больше. Многие моменты в этой картине требовали нервного напряжения. Тяжело было находиться в этом надрыве так долго. Даже когда я спала ночью или пила

утренний кофе, я была там, в роли. Если бы я полностью превратилась в свой персонаж, то сейчас находилась бы, наверное, в сумасшедшем доме. Нет, я была сама собой, но эта работа позволила вытащить из каких-то глубин души на поверхность что-то очень личное, глубоко запрятанное во мне, и, возможно, я бы предпочла, чтобы это что-то оставалось там, но по-другому этот фильм делать было нельзя.



— Вы что-то поняли о себе в процессе работы?

— Да. Я очень слабая. Я не знаю, как я повела бы себя в той ситуации, в которой оказалась героиня. Проблема в том, что человек обладает невероятной способностью приспосабливаться к любой ситуации. Ты в концлагере, и через два месяца уже не представляешь другой жизни. Это как дети. Родители могут быть жестокими с ребенком, а он говорит, что его мама самая лучшая на свете, и переубедить его невозможно. Потому что только так, с этим убеждением он может выжить. То же самое, когда мы вырастаем. Если только представить себе и осознать весь кошмар ситуации в концлагере, я думаю, большинство умерли бы от разрыва сердца. Но люди продолжали там жить. Я открыла страшные вещи в этой жизни: там была своя иерархия, не всех брили налысо, процветала торговля сигаретами, там был черный рынок. Они жили в этих условиях и выстраивали там свой мир. И я не знаю, на что я была бы там способна. Хотя нам всем хочется думать о себе — «я хороший». Ольга там выживала, особо не задумываясь. Она оказалась без ботинок, и в первый удобный момент, когда она смогла, она сняла их с другой — только что умершей соседки.

— Как вы относитесь к своей героине?

— В русской драматической школе учат, что при подходе к персонажу ты должен выбрать, быть его обвинителем или адвокатом. Я считаю, что всегда надо быть на стороне твоего персонажа. Нужно быть убежденным в его правоте.

Только так можно его понять, увидеть как недостатки, так и сильные стороны. Если вы не любите то, что делаете, результата не будет никакого.




MOSTRA INTERNAZIONALE
D'ARTE CINEMATOGRAFICA
la Biennale di Venezia


MOSTRA INTERNAZIONALE
D'ARTE CINEMATOGRAFICA
la Biennale di Venezia 2016


MOSTRA INTERNAZIONALE
D'ARTE CINEMATOGRAFICA
la Biennale di Venezia 2016


MOSTRA INTERNAZIONALE
D'ARTE CINEMATOGRAFICA
la Biennale di Venezia


MOSTRA INTERNAZIONALE
D'ARTE CINEMATOGRAFICA
la Biennale di Venezia 2016


MOSTRA INTERNAZIONALE
D'ARTE CINEMATOGRAFICA
la Biennale di Venezia 2016


MOSTRA INTERNAZIONALE
D'ARTE CINEMATOGRAFICA
la Biennale di Venezia 2016


MOSTRA INTERNAZIONALE
D'ARTE CINEMATOGRAFICA
la Biennale di Venezia

**ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ:
«ДАЖЕ КОГДА
Я СПАЛА НОЧЬЮ
ИЛИ ПИЛА
УТРЕННИЙ КОФЕ,
Я БЫЛА ТАМ,
В РОЛИ...»**

О ФИЛЬМЕ

Главные герои фильма — русская эмигрантка Ольга, аристократка, участница французского Сопротивления (Юлия Высоцкая), француз-коллаборационист Жюль (Филипп Дюкен) и немец Хельмут, дворянин, высокопоставленный офицер СС (Кристиан Клаус). Ольга живет в Париже, оккупированном немецкими войсками. Когда она пытается спасти от облавы двух еврейских детей, ее арестовывают нацисты. Дело Ольги ведет Жюль. Испугавшись грозящих ей пыток, Ольга предлагает ему себя, но попадает в немецкий концлагерь. Здесь

ее находит Хельмут, посланный Гиммлером контролировать бухгалтерию и моральный дух в концлагерях. Эта встреча воскрешает воспоминания о любви, связавшей их во время путешествия в Италию еще до войны. Хельмут обещает Ольге, что они смогут вместе сбежать. В результате вместо себя он посылает другого человека, а Ольга меняется местами с обреченной на смерть узницей и доверяет ей двоих детей, о которых заботилась в концлагере.



Сцена из кинофильма «Рай»

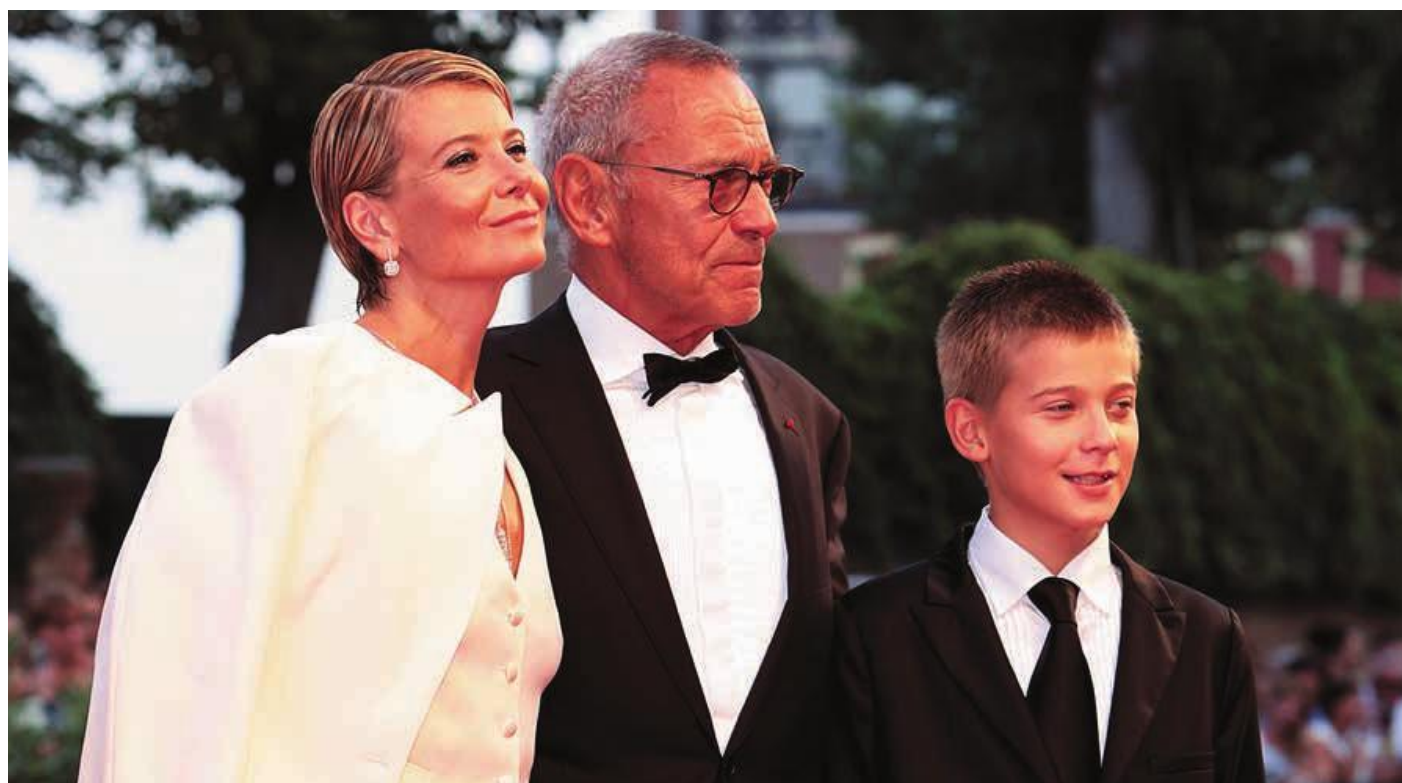
ЧТО В ВАШЕМ ПОНИМАНИИ ЗНАЧИТ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»?

Андрей Кончаловский: Скажу коротко, когда все здоровы — легче. Это счастливая планета.

Юлия Высоцкая: Это мир сознательных людей, которые понимают, что забота о здоровье — это не только способ продлить свою жизнь и сделать ее лучше, быть здоровым, это еще и акт любви и заботы. Любви к близким, которым хорошо и спокойно, когда вы здоровы.

Андрей Кончаловский (режиссер)
и Александр Броварец (сопродюсер)
на показе фильма «Рай».
Венеция. Кинофестиваль.
Сентябрь 2016 г.

Юлия Высоцкая, Андрей Кончаловский
и их сын Петр



АРТЕЛАР

Что мы знаем об артрозе?

Артроз считается самым распространенным заболеванием суставов в мире. Согласно статистическим данным, в той или иной степени от артроза страдают до 80 % населения земного шара. Поражения подобного типа весьма распространены и стоят на третьем месте после онкологии и сердечно-сосудистых болезней. При артрозе с течением продолжительного времени возникают изменения, перестройка суставных концов костей, идут воспалительные процессы и происходит дегенерация околосуставных тканей. Деформирующий артроз — дегенеративно-дистрофическое заболевание, характеризующееся первичной дегенерацией суставного хряща с последующими изменениями суставных поверхностей, развитием краевых остеофитов, что приводит к деформации суставов.



Елена КОБЕЛЕВА,
врач ортопед-травматолог
высшей категории

Деформирующими артрозами болеют 10–12 % людей всех возрастов, причем с возрастом число их резко увеличивается. Артрозы крупных суставов у мужчин и женщин встречаются примерно одинаково часто, за исключением артроза межфаланговых суставов

кисти — он встречается у женщин в 10 раз чаще.

Деформирующие артрозы по причине их развития делятся на первичные и вторичные артрозы.

Первичный артроз (40–50 % больных) возникает в результате дегенеративного процесса, развивающегося в здоровом суставе под влиянием чрезмерной механической нагрузки.

Вторичные артрозы (50–60 % больных) бывают:

- посттравматические;
- на почве остеонекроза сустава;
- на почве метаболических изменений в костях;
- на почве эндокринных расстройств.

Этиологическим фактором развития первичных артрозов является несоответствие между механической нагрузкой, приходящейся на суставную поверхность хряща, и возможностями этой ткани сопротивляться нагрузке. Примером может быть тяжелый физический труд с часто повторяющимися стереотипными движениями, чрезмерные занятия спортом,

особенно когда подростки-спортсмены выполняют нормативы взрослых мастеров спорта, и т. д.

В этиологии вторичных артрозов играют роль значительные изменения физико-химических особенностей хрящевой ткани, связанные с механической травмой и нарушением кровоснабжения: метаболические изменения в результате таких заболеваний, как подагра, диабет, акромегалия и другие. Аномалия развития скелета при перегрузке хрящевой ткани суставных поверхностей также способствует развитию деформирующего артроза.

КЛИНИЧЕСКАЯ КАРТИНА

Боль в области суставов при деформирующем артрозе вначале имеет ноющий характер, постоянно усиливается с нагрузкой. Интенсивность боли увеличивается с нарастанием тяжести заболевания, она становится продолжительной. Повышенная утомляемость мышц конечностей связана с увеличением физической нагруз-

ки при движении. Позднее присоединяются крепитация (ощущение «хруста») при движении в суставе, ограничение подвижности, развиваются контрактуры, которые прогрессируют, вплоть до резкого ограничения подвижности — фиброзного анкилоза.

Три стадии деформирующего артроза (выявляется по рентгенологическим признакам):

- длительный;
- хронический;
- прогрессирующий.

Общие принципы консервативного лечения деформирующего артроза:

- предотвращение прогрессирования;
- уменьшение болевого синдрома;
- уменьшение признаков реактивного синовита сустава;
- улучшение функции сустава.

Комплекс лечения составляют медикаментозная терапия, физиотерапия и ортопедическое обеспечение, которое назначает врач после осмотра.

Профилактика первичных артрозов, связанных с возрастом, с профессиональными вредностями, заключается в общегигиенических мерах против раннего старения организма, соблюдении здорового образа жизни, исключении вредных воздействий окружающей среды. Профилактика вторичного артроза связана с качественным и своевременным лечением основных заболеваний, приводящих к развитию патологических процессов в суставах.

ХОНДРОПРОТЕКТОРЫ

В последнее время для лечения и особенно для профилактики артрозов большое внимание уделяют хондропротекторам — лекарствам, которые стимулируют регенерацию хрящевой ткани, а также

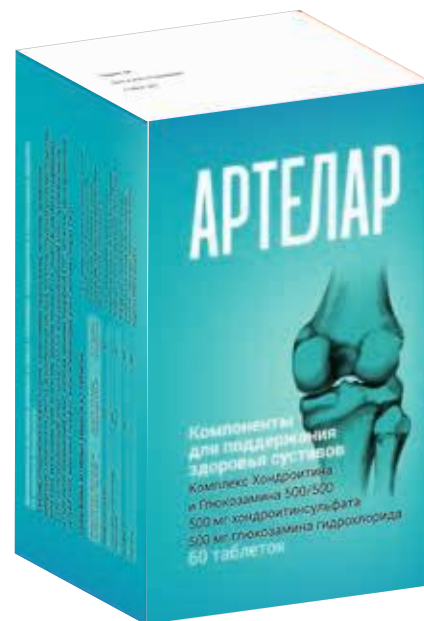
предупреждают и замедляют процессы резорбции костной ткани. **Хондропротекторы** — название, объединяющее разнородную группу лекарственных препаратов и биологических добавок. Действие хондропротекторов обусловлено действием активных компонентов, входящих в их состав¹. Один из современных хондропротекторов — АРТЕЛАР.

АРТЕЛАР

Артелар — комплекс для поддержания здоровья суставов, содержащий 500 мг глюкозамина гидрохлорида и 500 мг хондроитинсульфата. **Хондроитинсульфат** входит в состав суставной жидкости, улучшает ее «смазывающие» и амортизирующие свойства, участвует в синтезе гиалуроновой кислоты, которая отвечает за вязкость суставной жидкости и входит в состав каждой клетки хряща. **Глюкозамин** способствует уменьшению трения в суставе и повышению подвижности, помогает сохранить объем суставной ткани, облегчает нормальное отложение кальция в костной ткани¹.

Активные компоненты комплекса принимают участие в образовании соединительной ткани, способствуют восстановлению хрящевых поверхностей суставов, снимают напряжение суставов при упражнениях и физической активности. Также Артелар улучшает подвижность суставов, нормализует продукцию суставной жидкости, предотвращает процессы разрушения хряща и способствует улучшению подвижности суставов.

Витамин С, также входящий в состав Артелара, активно участвует в синтезе коллагена и многих других процессах, связанных с регенерацией ткани и ее обновлением. Являясь сильным антиоксидантом, витамин С защищает хрящевую ткань от деградации под воздей-



На правах рекламы

Артелар — современный комплекс для поддержания здоровья суставов

ствием свободных радикалов. Еще один компонент Артелара — **марганец**. Он необходим для биосинтеза хондроитина, кроме того, марганец выполняет функцию «активатора» в биосинтезе веществ, входящих в состав соединительной ткани. Эти две функции марганца уникальны и не могут быть замещены другими веществами.

Артелар принимают по 1 таблетке 2 раза в день после еды, продолжительность курса — 3 месяца. Перед применением хондропротекторов обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом. Разобраться в огромном количестве комплексов и подобрать тот, который окажет максимальное действие при минимуме побочных эффектов, сможет только опытный высококвалифицированный специалист.

¹ Новиков В. Е. Хондропротекторы // Обзоры по клин. фармакол. и лек. терапии. 2010. Т. 8. № 4. С. 41-47.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА: природа помогает человеку



Владимир ЕРШОВ —
невролог, врач высшей категории

— Владимир Александрович, что означает нервная система для человеческого организма?

— Нервная система играет главенствующую роль не только в сохранении позитивного эмоционального фона, но и в поддержании всех физиологических функций организма. Ни один орган и ни одна клетка организма не могут работать, не получая импульсов от нервной системы. Стресс, перенапряжение, депрессия могут привести не только к отрицательным последствиям, но и к сбоям во всех системах организма.

— Сегодня в лечении нервных заболеваний прибегают к травам. Насколько это эффективно?

— Цивилизация накопила тысячелетний опыт врачевания нервных расстройств именно с помощью трав. Сегодняшние возможности химического анализа растительного сырья полностью подтверждают эффективность как однокомпонентных средств из лекарственных трав, так и целебных сборов. Более того, я считаю, что есть некоторое преимущество растительных сборов перед традиционными медикаментами.

— В чем же это преимущество?

— Помимо обычных химических соединений, витаминов и минералов, сборы содержат экстракты растений, богатых веществами и обладающими определенной активностью в отношении человеческого организма. Замечено, что ряд трав, грамотно подобранных в один комплекс, дают устойчивый терапевтический результат в лечении легких, так сказать, бытовых нервных расстройств: они уменьшают возбуждение, снимают спазмы, нормализуют давление, укрепляют организм, тем самым адаптируя человека к стрессовым ситуациям. Важно также, что средства на основе растительного сырья максимально безопасны, экологичны, меньше нагружают поджелудочную железу, желчевыводящие пути и печень.

— Если выбирать из множества целебных сборов и комплексов, которые сегодня предлагают аптеки, на какое средство стоит обратить внимание?

— Среди эффективных травяных сборов следует обратить внимание на такой комплекс, как «Пассифлора Плюс». Это растительный сбор целебных трав на основе одноименного растения, которое в России называют также «кавалерская звезда» и «страстоцвет». Пассифлора избавляет человека от нервных расстройств, бессонницы, снимает ревматические боли и судороги, нормализуют гормональный баланс. Экстракт пассифлоры принимают как успокаивающее средство при неврастении, бессоннице, вегетативных нарушениях в климактерическом периоде, при повышенном кровяном давлении¹.

Однако наиболее выраженное действие пассифлоры оказывает именно в сборе — в комплексе с хмелем, валерианой и зверобоем.

— Что входит в комплекс «Пассифлора Плюс», кроме основного растения?

— Экстракты из 7 лекарственных растений: пассифлоры, зверобоя, Melissa, шишек хмеля, цветков и листьев боярышника, мяты перечной, валерианы. Все эти растения содержат танины, т. е. дубильные кислоты и флавоноиды — вещества, влияющие на актив-

ность многих ферментов, широко используемые в качестве лекарственных средств. В состав этих растений также входят различные масла, витамины, макро- и микро-элементы.

— Наверняка каждое из растений обладает своим особенным влиянием на организм?

— Совершенно верно. Сейчас я расскажу обо всех. Зверобой, содержащий флаванойды, витамины, калий, кальций, магний и железо, обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, анти-микробным, мочегонным, спазмолитическим и стимулирующим восстановление поврежденных тканей действием. Благоприятно действует на печень, желчные каналы, помогает при головных болях, бессоннице, снимает тяжесть в желудке, одышку, помогает при болезнях легких¹.

Валериана содержит валериановую кислоту и оказывает спазмолитическое, противосудорожное, успокаивающее действие. Кроме того, валериана усиливает секрецию желез желудочно-кишечного тракта. Экстракт валерианы — это самое известное успокоительное средство, применяемое как при легких формах неврозов, так и при эпилепсии и конвульсиях².

Мелисса, в которой много дубильных веществ, эфирных масел и витаминов, обладает успокаивающим, спазмолитическим, болеутоляющим, мочегонным, гипотензивным действием, а также возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, прекращает тошноту и рвоту, благоприятно действует на деятельность сердца. Используется при различных невралгиях, головной боли, при чрезмерной возбудимости, болях в желудке, анемии¹.

Мята перечная содержит в своем составе эфирные масла и флавоноиды, оказывает общеукрепля-

ющее, успокаивающее, болеутоляющее, противовоспалительное, сосудорасширяющее действие, расслабляет мускулатуру внутренних органов. Основным действующим веществом является ментол, который обладает местноанестезирующим действием¹.

Хмель оказывает противовоспалительное, успокаивающее, противоязвенное, мочегонное, болеутоляющее действие, укрепляет стенки мелких сосудов, возбуждает аппетит, регулирует жировой и водно-солевой обмен¹.

Боярышник за счет комплекса биологически активных веществ оказывает антиаритмическое, кардиотоническое, гипотензивное, антиатеросклеротическое, спазмолитическое и антиоксидантное действие. Препараты боярышника избирательно расширяют коронарные сосуды и сосуды головного мозга, снижают возбудимость нервной системы, усиливают снабжение сердца и мозга кислородом, улучшают обмен веществ, нормализуют ритм сердца, способствуют ускорению выздоровления и снижению уровня холестерина в крови¹.

— Каковы рекомендации для приема «Пассифлоры Плюс»?

— «Пассифлора плюс» — это источник танинов и флавоноидов

«ПАССИФЛОРА ПЛЮС» ВЫПУСКАЕТСЯ В УДОБНОЙ ФОРМЕ: В КАПСУЛАХ ПО 350 МГ И РЕКОМЕНДУЕТСЯ В КАЧЕСТВЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНОЙ ДОБАВКИ К ПИЩЕ. ПРИМЕНЯЕТСЯ ВЗРОСЛЫМИ И ДЕТЬМИ С 14 ЛЕТ ПО 2-3 КАПСУЛЫ В ДЕНЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ. КУРС ПРИЕМА СОСТАВЛЯЕТ 1 МЕСЯЦ И ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПОВТОРЯЕТСЯ

дов. Лекарственные травы в составе комплекса помогают снизить уровень тревожности, избавляют от негативных эмоций и острых переживаний, что в свою очередь значительно ослабляет губительное влияние хронического стресса.

«Пассифлора плюс» практически не имеет противопоказаний — комплекс нельзя применять только при индивидуальной непереносимости компонентов, беременности и кормлении грудью.

¹ Мазнев Н. И. Энциклопедия лекарственных растений. 3-е изд., испр. и доп. М.: Мартин, 2004. 496 с.

² Ильина Т. А. Большая иллюстрированная энциклопедия лекарственных растений. М.: Эксмо, 2015. 304 с.



СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО СНА

О пользе ортопедической подушки

Головные и шейные боли, ощущение разбитости, постоянной усталости и недосыпания, ухудшение памяти, плохое настроение, проблемы с артериальным давлением и даже такие осложнения, как ожирение, диабет, инсульт или инфаркт, часто бывают последствиями так называемого «нездорового сна». А главной причиной такого сна чаще всего бывает «неправильная подушка».

Зачем и в каких случаях нужна ортопедическая подушка, по каким критериям ее выбрать и как правильно на ней спать — «Планета Здоровья» поговорила об этом со специалистом — врачом-ортопедом Александром Михайловичем Зиновьевым.



Александр Зиновьев,
ортопед-травматолог

— Александр Михайлович, что нужно знать о подушках, какой в них должен быть наполнитель, какой должна быть высота — ведь многие предпочитают выбирать большие подушки?

— Да, как ни странно, люди не слишком задумываются о роли

подушки в их здоровье. А между тем именно этот предмет во многом отвечает за наше ежедневное самочувствие. Так, высокая подушка приводит к избыточному сгибанию шейного отдела позвоночника и нарушению кровотока в позвоночных артериях, несущих кровь к голове. В результате головной мозг не получает достаточного притока крови. Нервные клетки, очень чувствительные к недостатку кислорода и питательных веществ, не восстанавливаются за ночь, накапливается их общая усталость, и постепенно развивается гипоксия головного мозга, приводящая к дистрофическим процессам. А они уже, в свою очередь, могут являться причиной такого грозного осложнения, как инсульт. Кроме того, нужно знать, что подушки ни в коем случае не должны содержать такие натуральные наполнители, как пух, перо птиц, шерсть животных, — все это источники болезнетворных бактерий, плесени, грибка, мелких клещей, способных вызывать инфекционные и аллергические за-

болевания, болезни дыхательных путей и даже приступы бронхиальной астмы. Научно доказано, что большие подушки вызывают развитие остеохондроза, нарушение осанки, головные боли, а также не отводят тепло.

— Казалось бы, всего лишь подушка, а ведь человек проводит во сне примерно треть своей жизни, значит, к выбору подушки необходимо подойти ответственно. Какой же должна быть наша подушка для сна?

— В настоящее время для подушек чаще всего используется искусственный материал «холлофайбер». Это название переводится как «полая ткань». Гигиеничный, мягкий и легкий, проветриваемый и теплый, холлофайбер хорошо держит форму, не вызывает аллергические реакции, не впитывает запахи и не электризуется. Холлофайбер безопасен с точки зрения инфекций, а главное — дешев. Но технологии не стоят на месте, и все большую популярность приобретают ортопедические подушки, изготовленные из современ-

ных искусственных и натуральных материалов, таких как пенополиуретан, техногель и латекс. Они не просто улучшают качество сна, но и в целом оказывают положительное влияние на здоровье человека. Вязко-эластичная консистенция полиуретана позволяет принимать любую нужную форму под действием массы и тепла человеческого тела, а затем возвращаться в исходное состояние. Это так называемый эффект памяти.

— Что конкретно «делает» ортопедическая подушка? Как она помогает человеку?

— Главная задача любой ортопедической подушки — поддерживать шейные позвонки во время сна в правильном положении таким образом, чтобы мышцы верхней части спины и шеи, а также весь позвоночник находились в правильном положении, могли расслабиться и отдохнуть, а кровоснабжение мозга было полноценным.

— Какой ассортимент продукции сегодня предлагают аптеки?

— Достаточно большой. Высота, ширина, состав, жесткость и форма позволяют подобрать индивидуально ортопедическую подушку любому человеку и даже грудному ребенку. По форме ортопедические подушки могут быть прямоугольными или квадратными, с одним или двумя валиками, иногда и вовсе без них. Производятся также и подушки полукруглой формы — «рогалики», но на них не рекомендуется спать ночью, они нужны для кратковременного использования во время утомительных путешествий. Бывают валики и валики-полусферы — их лучше выбирать для отдыха на спине, бывают круглые — в виде кольца, есть специальные подушки для детей в форме круга, имеющие вдавление по центру. Подушки могут иметь гладкую

или ребристую поверхность. Существуют также модели, у которых можно регулировать высоту за счет съемных элементов. Но чаще всего идеальные ортопедические подушки для ночного сна имеют прямоугольную форму и обладают двумя противоположными валиками: один высокий — для сна на боку, валик пониже — для сна на спине.

— На что все-таки обратить внимание при выборе ортопедической подушки?

— Какая из них подойдет в каждом конкретном случае, можно определить опытным путем или послушать совета врача. При выборе нужно обратить внимание, чтобы подушка была не очень жесткой, но и не совсем мягкой, форма желательна прямоугольная, во время сна подушка не должна сильно деформироваться, размер должен соответствовать ширине плеч. К полученному результату добавить не более двух сантиметров. Это и будет необходимая высота.

— Как правильно спать на ортопедической подушке? И нужен ли такому изделию какой-то особый уход?

— Прежде всего — на подушке не должны лежать плечи. В положении «на боку», большой валик подкладывается под шею, голова формирует на подушке удобное углубление, плечо лежит на кровати. Если модель выбрана правильно, то у человека не будет желания подложить руку под голову во время сна, не будет ни головной боли по утрам, ни сопутствующего этому дискомфорта. Уход за ортопедической подушкой прост. Съемный чехол подушки желательно стирать не реже одного раза в две недели, а наволочку желательно менять 1—2 раза в неделю. Саму подушку нужно подвергать сухой чистке не реже одного раза в месяц.

**ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ
ПОДУШКА УЛУЧШАЕТ
КАЧЕСТВО СНА,
НОРМАЛИЗУЕТ
КРОВООБРАЩЕНИЕ
И ОКАЗЫВАЕТ
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ
ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА**

— Спасибо за подробный рассказ, Александр Михайлович! Что-то скажете в заключение?

— Да, дорогие друзья, в конце хочу добавить очень важную информацию. Необходимо помнить, что сама по себе ортопедическая подушка не лечит, ее нужно использовать как средство профилактики заболеваний, сопровождающихся нарушением кровоснабжения головного мозга, а также в объеме проводимого комплексного лечения таких заболеваний. И помните, что здоровый сон является залогом активной и полноценной жизни. Будьте здоровы!

АДРЕСА ЦЕНТРОВ ОРТОПЕДИИ:

Пермь

- ул. Баумана, 33
- ул. Дружбы, 30
- Комсомольский пр., 70
- ул. Маршала Рыбалко, 43
- Парковый пр-т, 15/6а
- ул. Писарева, 10а
- ш. Космонавтов, 120/1

Березники

- ул. Пятилетки, 42

Краснокамск

- Комсомольский пр-т, 24

ЛУЧШЕЕ ОТ ПРИРОДЫ «Фитотека» в аптеке

Расширить понимание слова «лекарство», донести и показать людям, что такое «натуральная медицина», рассказать, что препараты на основе растений имеют не меньшую, а порой и большую эффективность, — не такая уж простая задача.

О том, как эта идея реализуется в аптеках «Планета Здоровья», мы спросили у доктора фармацевтических наук, профессора Пермской государственной фармацевтической академии Валентины Белоноговой.



Валентина Белоногова,
доктор фармацевтических наук

— Валентина Дмитриевна, расскажите пожалуйста, что за проект представлен в аптеках «Планета Здоровья»?

— Проект называется «Фитотека». В его концепцию входит создание в аптеках специальных мест, где будут представлены препара-

ты растительного происхождения. Сейчас такой проект реализован в 7 аптеках «Планета Здоровья». Это 4 аптеки в Перми, одна в Пермском крае, а также аптеки в Ижевске и Кирове.

Придя в аптеку, вы увидите специально оборудованное место, где представлены только растительные препараты. Для вас здесь не только большой выбор лекарственных средств на основе растений. Провизоры прошли курсы повышения квалификации по вопросам применения, противопоказаний, побочных эффектов лекарственных растений, чтобы у вас всегда была возможность получить грамотную консультацию по применению фитопрепаратов.

— В чем разница между готовыми фитопрепаратами и лекарственными растениями в виде отдельного сырья (сборов)?

— Фитопрепараты и лекарственные сборы являются средствами растительного происхождения, это их объединяет, но это не одно и то же.

Травяные сборы необходимо настаивать, согласно инструкции, фитопрепараты — это уже готовые лекарственные препараты на основе растительного сырья, которые получены в условиях промышленного производства. Лекарственные сборы, которые являются официальными, продаются в аптеках и так же, как и фитопрепараты, проходят экспертизу на соответствие требованиям нормативной документации.

— Благодаря чему растительные препараты заслуживают такого внимания в аптеках? Чем они полезны?

— Фитотерапия особенно успешно используется в терапии хронических заболеваний¹. Фитопрепараты действуют не мгновенно, постепенно накапливаясь в организме и оказывая мягкое, постепенное воздействие на него, чаще всего без побочных эффектов. Острые заболевания требуют комплексного подхода: применения традиционных медикаментов и фитопрепаратов.

Фитопрепараты сегодня используются в самых разных областях: для лечения заболеваний дыхательных путей, гинекологических, урологических заболеваний, среди них есть даже антидепрессанты. Это лишь некоторые примеры².

— Что является гарантом качества лекарственных растительных препаратов (фитопрепаратов)?

— Компании, производящие фитопрепараты самостоятельно, выращивают лекарственные растения, заготавливают лекарственное растительное сырье, то есть производители буквально «на глазах» производят свои продукты и полностью контролируют их качество.

Фитопрепараты должны быть зарегистрированы на территории РФ. Все зарегистрированные

лекарственные препараты отражены в Государственном реестре лекарственных средств. Каждая поставка лекарственных препаратов, в том числе фитопрепаратов, проходит контроль качества на соответствие требованиям нормативной документации, утвержденной в РФ.

¹ Лесиовская Е. Е. Доказательная фитотерапия. 2015. Т. 2. 688 с.

² Лесиовская Е. Е. Доказательная фитотерапия. 2015. Т. 1. 224 с.



С проектом «Фитотека» можно познакомиться по адресам:

г. Пермь:

ул. Екатерининская, 88
ул. Ленина, 74
ул. Революции, 6
ул. Маршала Рыбалко, 42

Пермский край:

г. Березники, ул. Пятилетки, 40

г. Ижевск, ул. Пушкинская, 169

г. Киров, ул. Воровского, 71



Боль и усталость в ногах могут быть предвестниками серьезных проблем



Гелевые стельки Scholl обеспечат нужную амортизацию, а также предохранят от появления натоптышей!



Для женщин

Для мужчин

Scholl GelActiv™
Для комфорта
на каждый день

Более мягкий гель обеспечивает амортизацию на носках, где давление самое сильное

Ультрамягкий голубой гель обеспечивает превосходную амортизацию там, где она необходима



Жёлтый гель поддерживает изгибы ноги, упруго отражая удары при каждом шаге

- Подходят для ежедневного комфорта
- Амортизируют каждый шаг так, что вы чувствуете энергию и поддержку на протяжении всего дня



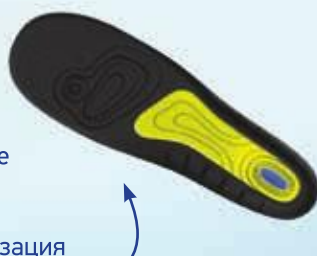
Для женщин

Для мужчин

Scholl GelActiv™
Для активной работы

Более мягкий гель для амортизации в передней части стопы обеспечивает максимальное поглощение давления

Усиленная амортизация на своде стопы



Вставка синего геля для поддержки пятки обеспечивает превосходную амортизацию там, где она нужна больше всего

- Подходят для работников, весь день проводящих на ногах
- Специальные отверстия для вентиляции помогают держать ноги прохладными и сухими в течение всего рабочего дня



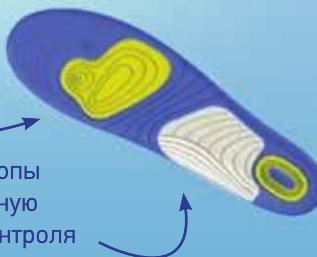
Для женщин

Для мужчин

Scholl GelActiv™
Для занятий спортом

Жёлтый гель для амортизации в стратегических точках

Белая вставка для свода стопы обеспечивает дополнительную поддержку для лучшего контроля движений и устойчивости



Ультрамягкая пятка из синего геля обеспечивает отличную амортизацию, уменьшая нагрузку на суставы стопы

- Подходят для спортивной обуви
- Поглощают удары и уменьшают нагрузку на суставы



Многие мечтают о белоснежной улыбке, ведь она считается признаком здоровья и красоты.

По этой причине отбеливание зубов – одна из ключевых потребностей в уходе за полостью рта, которая становится все более актуальной по мере появления новых средств для придания зубам роскошной белизны. Однако до недавнего времени на российском рынке существовал очень ограниченный ассортимент продуктов, способных привести к эффективному результату в отбеливании.

При появлении методов профессионального отбеливания, проводимого врачом-стоматологом, вопрос эффективного результата был разрешен, однако такое отбеливание было доступно не для всех ввиду его высокой стоимости и возможности возникновения дискомфорта после проведения процедуры.

И вот настал момент, когда и на российском рынке появился продукт по доступной цене, гарантирующий эффективный видимый результат в отбеливании при простом домашнем использовании. Это отбеливающие полоски Blend-a-med 3D White Luxe. В то время когда традиционные методики отбеливания предлагают применять отбеливающий гель либо с помощью врача, либо самостоятельно, заполняя им специальную капу и в последующем надевая её на зубы, новые отбеливающие полоски 3D White Luxe значительно облегчают эту задачу. Для достижения видимого результата их достаточно просто наклеить на зубы и немного подождать.

Как отмечено выше, это абсолютная новинка на российском рынке. Прежде чем поступить в свободную продажу, продукт прошел все этапы государственной регистрации и проверку безопасности применения, гарантируя возможность домашнего использования и получение качественного результата при правильном применении.

Что представляют из себя отбеливающие полоски 3D White Luxe?

Это тонкие гибкие полоски, покрытые отбеливающим гелем, который содержит 5,25% перекиси водорода. Такая концентрация геля позволяет добиться хорошего отбеливающего результата. В то же время при правильном применении отсутствует риск повреждения десны и сводится к минимуму риск возникновения повышенной чувствительности зубов. Концентрация активного вещества не превышает пороговые значения содержания перекиси водорода в товарах по уходу за полостью рта, разрешенные законодательством РФ. Пероксид водорода считается безопасным отбеливающим компонентом, что подтверждено Научным комитетом Европейской Комиссии по потребительским товарам (SCCP).



Использовать такие полоски просто:

сначала нужно отделить от защитного слоя более широкую и короткую полоску (она предназначена для нижних зубов), а затем гелевой стороной приложить ее к наружной поверхности зубов вдоль линии десны и аккуратно прожать на 2-3 секунды. После этого края полоски загибают и также фиксируют на 2-3 секунды. Точно таким же образом нужно зафиксировать более узкую и длинную полоску на зубах верхней челюсти. Через час полоски необходимо удалить. Полоски предназначены для однократного использования.

3 простых шага к белоснежной улыбке



1. Отделите отбеливающую полоску от защитного слоя



2. Приложите полоску гелевой стороной к передним зубам



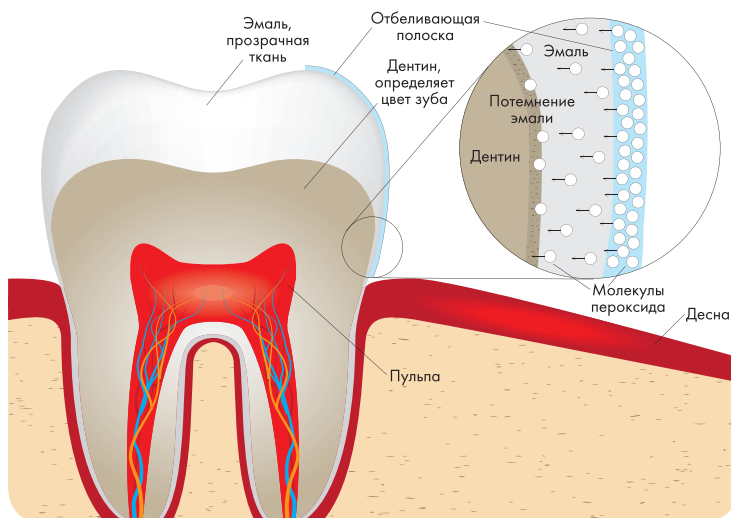
3. Выдержите в течение 1 часа, после чего удалите полоску

После успешного сеанса домашнего отбеливания можно сразу принимать пищу и напитки, но для достижения максимального результата на время курса отбеливания рекомендуется отказаться от красящих веществ, таких как кофе и сигареты, а лучше даже придерживаться «белой диеты», которая всегда рекомендуется при отбеливании зубов.

Поскольку причины нарушения цвета зубов могут быть вызваны не только потемнением эмали и дентина от употребления красящих веществ, но и наличием в полости рта заболеваний разного рода, которые может диагностировать только специалист, рекомендуется проводить процедуры подобного рода после получения предварительной консультации стоматолога.

Как же работают эти полоски?

Они содержат ту же перекись водорода, что и профессиональные системы для домашнего и клинического отбеливания. Пероксид водорода проникает сквозь эмаль в дентин, который и формирует естественный цвет ваших зубов. Под эмалевым слоем собирается многолетний пигментированный налет, накопленный вследствие действия красящих веществ. Действующий компонент осветляет это застарелое потемнение эмали, которое не способна удалить ни одна зубная паста, и изменяет цвет зубов на более светлый.



Существенным отличием полосок Blend-a-med 3D White Luxe от профессионального отбеливания у стоматолога является концентрация действующего вещества, которая составляет всего 5,25%, что позволяет снизить вероятность возникновения повышенной чувствительности зубов, а инновационный способ применения в виде клеящихся полосок обеспечивает как длительное воздействие, так и высокую точность. Следует помнить, что полоски (как и любой другой метод отбеливания, основанный на действии перекиси водорода) воздействуют только на естественные ткани зуба. Пломбы, коронки и прочие искусственные стоматологические конструкции свой цвет не изменяют.

Отбеливающие полоски доступны в свободной продаже. В процессе применения при условии четкого следования инструкции можно быть уверенным в безопасности продукта: активное вещество точно не попадет на слизистую оболочку полости рта и будет работать только там, где это нужно, позволяя добиться быстрого и впечатляющего (для домашней системы) результата без лишних проблем и осложнений. Эффект заметен уже на 7-й день использования и сохраняется вплоть до одного года, что сравнимо с действием как профессиональных, так и домашних систем отбеливания, существующих на сегодняшний день.

Отбеливающие полоски Blend-a-med 3D White Luxe – это эффективный, легкий и безопасный способ достичь белоснежной улыбки.



КОСМЕЦЕВТИКА

Лучшее в фармации и косметологии

Есть такой неофициальный медицинский термин: космецевтика. Так врачи называют лечебную косметику — она давно и прочно закрепилась в ассортименте аптек. Понятие «космецевтика» отражает синтез лучшего в фармации и косметологии. Создают такую косметику фармакологи, физиологи и дерматологи — целая группа профессионалов с научными степенями и глубокими познаниями в области инновационной биотехнологии. Их слаженная и продуманная работа дает на выходе уникальный по своей эффективности продукт.

«Планета Здоровья» обратилась за консультацией к врачу-дерматокосметологу Елене Викторовне Калашниковой.



Елена КАЛАШНИКОВА —
врач-дерматокосметолог

меньше, чем в лекарственных препаратах. И получается, что с точки зрения фармации это еще не лекарство, а с точки зрения косметологии это уже не просто косметика. Все чаще ее называют «космецевтика».

— Цены на космецевтику выше, чем на стандартные средства ухода?

— Достаточно дорогая, она все равно находит своих покупателей, число их с каждым годом только растет, и причин здесь несколько. Во-первых, предпочтение отдается косметическим средствам, созданным по медицинским технологиям и прошедшим клинические испытания, и, во-вторых, что немаловажно, эта продукция реализуется именно через аптеки. Да, собственно, где же еще продавать косметические средства с выраженным лечебным или профилактическим действием? При покупке таких средств руководствуются или рекомендацией врача, как правило, дерматолога, или консультанта по лечебной косметике в аптеке.

— Давайте начнем с, возможно, немного наивного вопроса: как-то отличие лечебной косметики от обычной?

— Лечебная косметика содержит активные компоненты — антиоксиданты, витамины. Их больше, чем в обычной косметике, но

Космецевтические средства — это группа продуктов, обладающих профилактическим и терапевтическим действием. В соответствии с указом Конгресса США в 1938 году лекарственные и косметические продукты были разделены. Лекарствами называли вещества, которые действуют системно, проникают в кровь и оказывают воздействие на внутренние органы. Косметическим средствам была отведена декорирующая функция.

В 80-х годах XX века в косметические продукты все чаще стали вводить активные ингредиенты, оказывающие интенсивное воздействие на кожные покровы. В итоге американский дерматолог Альберт Клизман предложил выделить отдельную группу косметических продуктов, обладающих оздоравливающим действием, — так появились космецевтические препараты.

— Какие линии аптечной косметики вы, как врач-дерматокосметолог, рекомендуете попробовать своим пациентам?

— Главные задачи ухода — восстановление и поддержание нормальных функций кожи, предотвращение преждевременного ее старения. Принципы ухода за кожей универсальны практически для всех, с небольшими нюансами в зависимости от типа кожи, возраста, индивидуальных особенностей. Основной постулат космецевтики — «восстановить здоровье и баланс кожи». Средства таких китов здоровья и красоты для кожи и волос, как FILORGA, LIERAC, BIODERMA, PHYTO, URIAGE, со-

ответствуют самым высоким запросам.

— Какие конкретно требования обычно предъявляются к лечебной косметике?

— Прежде всего — выверенность составов по заявленной проблеме, тщательная предварительная апробация, многочисленные лабораторные и клинические исследования. От этого зависит эффективность средства. Далее — вопрос безопасности. Космецевтика не содержит парабенов, гормонов, минеральных масел, пропиленгликоля, отдушек и других, вредных для кожи веществ. У хорошего средства легкая текстура независимо от вида продукта, будь то крем для глаз или маска.

— Мы привыкли, что, традиционно, целевая аудитория лечебной косметики — это женщины. Современная концепция ухода за кожей учитывает мужские интересы?

— Конечно! Ведь презентабельный внешний вид, ухоженное лицо — такая же норма, как белая отглаженная рубашка или чистый рабочий халат. Главное в уходе за собой — привычка и регулярность. Если мужчина водит хороший автомобиль и надевает стильный костюм, но при этом невнимателен к своей коже — это несовременно. Стереотип, гласящий, что косметикой должны пользоваться только представительницы прекрасного пола, уже устарел. Конечно, никто не говорит



- Лаборатория LIERAC пользуется репутацией серьезной и новаторской марки. Многие направления современной косметологии, признанные и взятые на вооружение всеми косметическими фирмами, были открыты именно лабораторией LIERAC.
- Лаборатория FILORGA зарекомендовала себя в качестве эксперта в сфере эстетической медицины. FILORGA производит препараты для профессионального и домашнего применения.
- Марка PHYTO — это особый подход к лечению волос и уходу за ними. Все формулы продукта основаны на оптимально дозированных растительных экстрактах, которые оказывают синергическое действие и отвечают потребностям определенных типов волос.
- URIAGE — лечебная косметика, созданная на основе уникальной термальной воды Урьяж, инновационных технологий и новаторских формул. Все средства разработаны по принципу «активной гипоаллергенности».
- Лаборатория BIODERMA выпускает средства, применяемые в комплексном лечении и профилактике различных кожных заболеваний. Применение BIODERMA обеспечивает правильный уход за проблемной и больной кожей.

о том, что нужно делать макияж, но очищающие, увлажняющие и защищающие кожу средства нужно применять абсолютно всем, так как нынешняя экология, образ жизни и питание оставляют желать лучшего.

— Насколько кардинально отличаются средства ухода для мужчин и женщин?

— По большому счету — ничем. Другим дизайном, другими ароматами (без фиалок и роз) и текстурами. И женскую, и мужскую кожу питают и увлажняют одни и те же ингредиенты, а разрушают одни и те же обстоятельства, главным образом — солнечное излучение. Если разобрать вопрос подробнее, можно отметить, что мужская косметика должна отличаться от женской еще более легкими текстурами, более быстрой впитываемостью и большим содержанием активных веществ. Среди видов мужской косметики преобладают увлажняющие средства, очищающие лосьоны, антивозрастные кремы и специальные средства для ухода за кожей вокруг глаз.

— Было бы интересно узнать подробнее об особенностях ведущих сегодня линий космецевтики. Чему отдать предпочтение?

— Нужно пробовать. Все очень индивидуально, ведь проблемы вашей кожи досконально знаете только вы сами.

Так, например, если кожа сухая и тусклая, появились морщины, стянутость, напряжение, могу посоветовать Гидраженист SOS бальзам от LIERAC. Он восстановит, успокоит и насытит вашу кожу кислородом.

Также будут хороши бальзам для усталой кожи Слип Рекавер и восстановительная Мезомаска от FILORGA. Если наметились про-

блемы с зоной вокруг глаз, появились мешки и темные круги, ощущается общая усталость кожи — обратитесь к таким средствам, как Оптим Айз, Тайм-филлер Айз, Айз-Абсолют от FILORGA, Диоптифатиг от LIERAC. Они соответствуют всем критериям эффективности, решают все проблемы данной зоны, обеспечивают комфорт. Загрязнение окружающей среды, стресс, холод — все это ежедневно оказывает негативное влияние на кожу. Она становится обезвоженной, возникает дискомфорт. Лучшие помощники в таком случае — средства линии Сенсбио и Гидрабио марки BIODERMA.

Каждый продукт гаммы Гидрабио содержит патент Акважениум® — это запатентованный комплекс, восстанавливающий процессы естественного увлажнения: получение влаги из глубоких слоев и удержание ее на поверхности кожи.

Также можно посоветовать продукты гаммы Атодерм той же марки — они предлагают решение для очень сухой, атопичной и чувствительной кожи. Благодаря присутствию дерматологических патентов Атодерм на биологическом уровне на длительный срок восстанавливает гидролипидный баланс кожи.

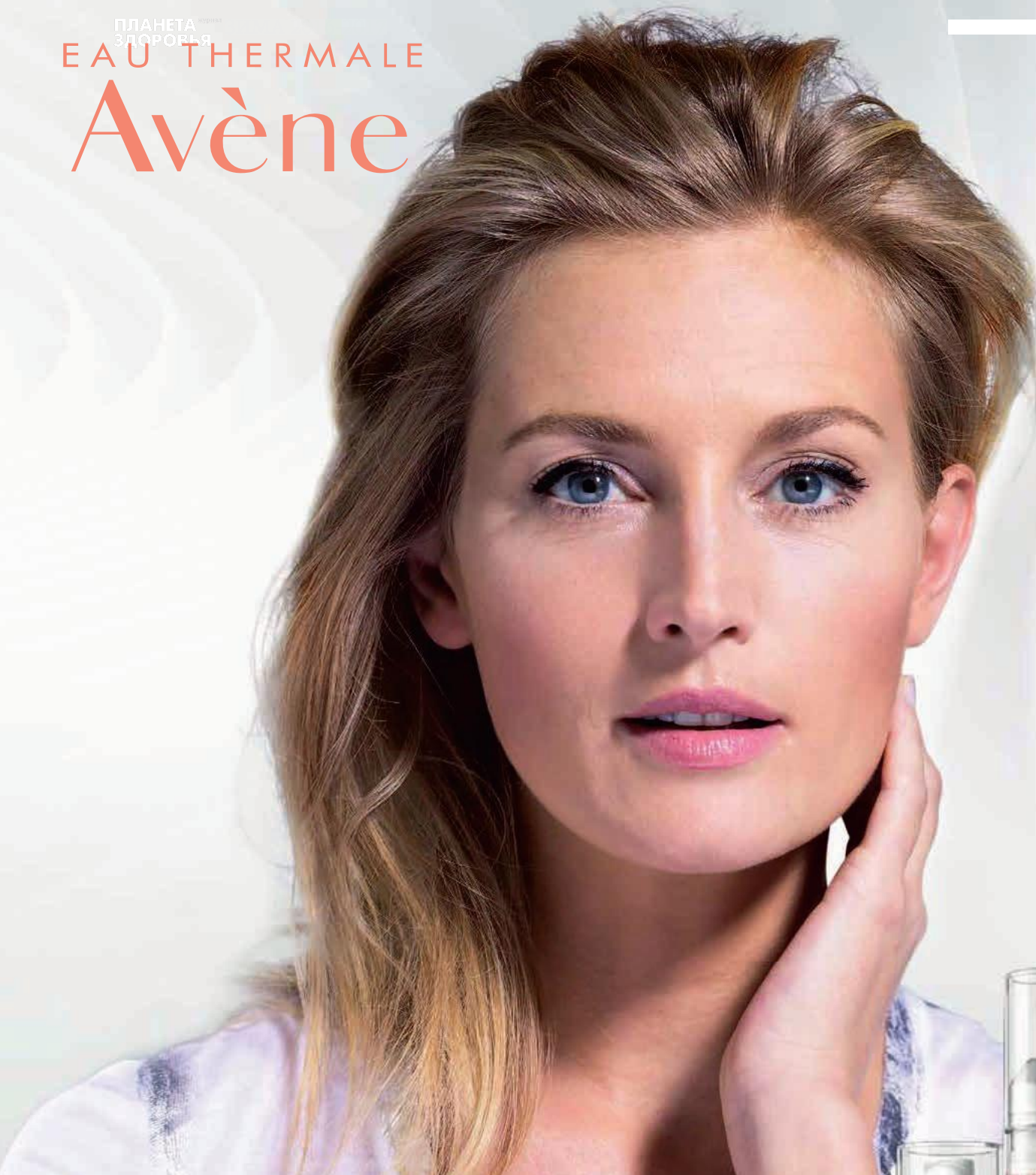
— Спасибо за подробный ответ! Что-то добавьте к сказанному?

— В заключение могу сказать, что названные мною марки космецевтики имеют три важных признака, отличающих инновацию от обычных средств, — это гипоаллергенность, оптимальная сбалансированность компонентов и использование новаторских технологий. В таком сочетании лечебная косметика способна показать действительно высокую эффективность. Желаю читателям журнала здоровья и счастья!



ПЛАНЕТА
ЗДОРОВЬЯ

EAU THERMALE
Avène



Вдохновленный искусством архитектуры...

Выраженные морщины, потеря упругости и сияния — годы меняют архитектуру лица.

Eau Thermale Avène представляет инновационный анти-возрастной уход "архитектор кожи" Physiolift для сохранения молодости и коррекции возрастных изменений в соответствии с физиологическими потребностями кожи. Трио эксклюзивных активных компонентов дают коже мощный заряд коллагена, гиалуроновой кислоты и витамина А, которые составляют основу структуры кожи. Уникальные, сенсорные текстуры средств Physiolift дарят удовольствие от использования и подходят для всех типов кожи, включая чувствительную.

PhysioLift

ИННОВАЦИЯ
АНТИВОЗРАСТНОЙ
АРХИТЕКТОР КОЖИ

Обмануть время,
сохранить молодость



Реклама

Больше возможностей при покупке тест-полосок OneTouch®

Присоединяйтесь к новой программе лояльности OneTouch®

Покупайте тест-полоски OneTouch®, копите баллы и обменивайте их на сертификаты для саморазвития, красоты, создания домашнего уюта и многого другого.

Каждые
100 тест-
полосок
=
сертификат
на 200 руб.

1. Зарегистрируйтесь в программе лояльности

укажите свои данные на сайте
или по телефону горячей линии



svami.onetouch.ru



8 800 200 8353

2. Копите баллы

регистрайте
промокоды
с каждой упаковки
тест-полосок
OneTouch®

3. Обменивайте баллы на подарки

получайте сертификаты
для саморазвития,
красоты, создания
домашнего уюта
и многого другого

Получайте полезные подарки!*



ONE TOUCH®

Навстречу жизни с каждым
прикосновением

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама. *Срок действия программы лояльности: 02.11.2015 – 31.05.2020. Информацию о подарках и правилах участия в акции и программе лояльности можно получить на сайте svami.onetouch.ru или по телефону горячей линии 8 800 200 83 53. Товар сертифицирован. Рег. уд. ФСЗ 2009/04923 от 23.09.2015. Рег. уд. ФСЗ 2012/13425 от 24.09.2015. Пер. уд. ФСЗ 2008/00034 от 23.09.2015. © LifeScan Russia, a division of Johnson & Johnson LLC 2016. © Лайфскан Россия, подразделение ООО «Джонсон & Джонсон» 2016.

КИШЕЧНИК БЕЗ ПРОБОК



НОРМАЗЕ®

лактоза

НОРМАЗЕ® – средство для нормализации микрофлоры кишечника, лечения запоров и печеночной недостаточности

- Для лечения запоров любого происхождения
- Стимулирует рост полезной микрофлоры кишечника
- Выводит токсические вещества при заболеваниях печени
- Разрешен к применению у детей с первых дней жизни, беременных и кормящих женщин*



DR. REDDY'S

ООО «Др. Редди'с Лабораторис»

Тел.: +7 (495) 783 2901 • www.drreddys.ru

* Инструкция по медицинскому применению



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Информация для медицинских специалистов. Для конференций.

Реклама.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ КРАСОТЫ

Красота — собирательный образ. Так, нельзя без здоровых волос сделать красивую прическу. Без здоровых ногтей не сделаешь качественный маникюр, который радовал бы долгое время. Красивый макияж не получится без здоровой кожи лица и губ — сухая кожа при нанесении косметики даст акцент морщинкам, а это добавит возраст. Жирная кожа — «спонсор» прыщиков и фурункулов. И так везде, чего ни коснись.

Об уходе за собой «Планета Здоровья» побеседовала с приглашенным экспертом — врачом-диетологом Еленой Будзило.



Елена БУДЗИЛО —
врач-диетолог

— Как поддержать красоту и здоровый вид?

— Прежде всего, стоит помнить — уход за собой должен складываться не только из кремов, масок, лечебных средств, но и из приема витаминов. Витамины играют огромную роль в формировании

структуры кожи, волос, ногтей, слизистой оболочки, нервной системы. Недостаток даже одного витамина может привести к ухудшению строения, повышению аппетита, а это в свою очередь сказывается на нашей внешности.

— Что же можно назвать «витаминами красоты»?

— Главные «витамины красоты» — группа В. Потому что именно они замедляют процессы старения, надолго сохраняя кожу молодой и красивой. Все без исключения витамины этой группы участвуют в окислительно-восстановительных процессах, в обновлении клеточных структур.

— Давайте подробно рассмотрим важнейшие из них.

— Ключевые витамины этой группы — В₂, В₅, В₆, В₇, В₉, В₁₂. Рибофлавин — В₂ — участвует в процессах обмена веществ и клеточном дыхании. При его недостатке могут образовываться трещины на губах, «заеды» в углах рта, сухость и шелушение кожи, повышенная

жирность волос. Витамин В₅, или, по-другому, пантотеновая кислота — отвечает за здоровье волос. При его нехватке вымывается естественный пигмент волос, что приводит к появлению седины. Пиридоксин, он же В₆, помогает поддерживать стабильную массу тела на нормальном уровне, помогает в процессах жиросжигания в организме и ускоряет метаболизм. Витамин В₇, биотин, стимулирует регенерацию клеток кожи, волос, ногтей. Если его не хватает, шелушится кожа, выпадают волосы, происходит слоение ногтей и повышается их ломкость. Фолиевая кислота, витамин В₉, способствует обновлению клеток, восстановле-



**УХОД ЗА СОБОЙ
ДОЛЖЕН
СКЛАДЫВАТЬСЯ
НЕ ТОЛЬКО
ИЗ КРЕМОВ, МАСОК,
ЛЕЧЕБНЫХ СРЕДСТВ,
НО И ИЗ ПРИЕМА
ВИТАМИНОВ**

нию нервной системы, укрепляет стенки сосудов, влияет на выработку половых гормонов. При его недостатке появляется ломкость сосудов, что приводит к синячкам на коже, а также снижается настроение, появляется бессонница и раздражительность. И, наконец, витамин В₁₂, цианокобаламин, помогает в усвоении микроэлементов железа, которые предотвращают выпадение волос.

— Скажите, влияют ли на красоту и здоровье другие витамины или в этом задействована только группа В?

— Конечно, влияют! Во-первых, это антиоксиданты — **А** и **С**. Ретинол — витамин А — замедляет старение, ускоряет процесс выработки коллагена и эластина для омолаживания кожи. При недостатке ретинола кожа шелушится, становится сухой, тусклой, теряет упругость, могут появляться пигментные пятна, прыщики, гнойнички. Еще один важный момент — витамин А влияет на остроту зрения, и при его недостатке может возникнуть «куриная слепота» — нарушенное зрение в условиях слабой освещенности.

Всем известная «аскорбинка» защищает клетки от повреждения,

разрушая свободные радикалы, повышает иммунитет. Способствует образованию коллагена, который отвечает за эластичность кожи, укрепляет стенки сосудов, улучшая цвет лица. При его недостатке появляется кровоточивость десен, ломкость сосудов. Витамин С также усиливает рост волос, препятствует ранней седине.

Но настоящий «витамин красоты волос» — это **Е** — токоферол. Он активно препятствует сухости и ломкости волос. Нормализует микроциркуляцию крови в коже головы, что способствует хорошему питанию волос.

Витамин **Д** называют «солнечным витамином», так как он способен синтезироваться под воздействием ультрафиолета. Он нужен для поддержания здоровья и красоты кожи, помогает удерживать влагу в коже, сохраняя ее упругость и эластичность. Регулирует усвояемость организмом кальция и препятствует вымыванию его из костной ткани, а также укрепляет ногтевую пластину.

Витамин **К** — это здоровье кости и зубы. Он регулирует свертываемость крови, его недостаток проявляется в виде синяков под глазами. В норме витамин К синтезируется в тонком отделе ки-

шечника сапрофитными бактериями, и при различных патологиях желудочно-кишечного тракта может возникать его недостаток.

Витамин **F** улучшает регенерацию кожи, препятствует образованию отеков, улучшает циркуляцию крови. Помогает усваивать жиры, нормализует липидный обмен в коже, что приводит к снижению подкожно-жировой прослойки и снижению веса.

— Спасибо, исчерпывающе! Последний вопрос — будет ли правильным сказать, что витамины безвредны? Может ли их избыток оказаться проблемой?

— Конечно, может. При приеме витаминов важно знать меру, иначе вместо здорового и красивого внешнего вида, лица, волос и ногтей мы получим обратную картину. Нужно помнить, что как недостаток, так и переизбыток витаминов в организме плохо сказывается на самочувствии и внешнем виде. Прежде чем искать свой комплекс витаминов, проанализируйте свой рацион питания. Посмотрите, что в избытке, а чего не хватает, и в зависимости от этого корректируйте свое питание и прием витаминов.

Желаю вам здоровья, молодости и красоты!



Verrum Vit Витаминно-минеральный комплекс от А до Zn

НОВИНКИ КИНО

Что посмотреть этой зимой?

Закончился фестиваль марафон — 2016, и можно подводить некоторые итоги. Отрадно, что все больше фестивальных фильмов попадают в наш прокат. И в этом плане предстоящая зима будет довольно оживленной. Причем будут представлены практически все киножанры. Вплоть до фантастики. Здесь сразу стоит отметить, что, когда речь идет об инопланетянах, то американцы впереди планеты всей. Вот и на этот раз в фильме «Прибытие» режиссер Дени Вильнев рассказал захватывающую дух историю о том, как хорошие герои победили нехороших и предотвратили конфликт землян с пришельцами.



Сергей Шолохов —
кинокритик, режиссер,
телепродюсер, ведущий

А все началось с того, что на расстоянии 20 метров от суши (или моря) в разных частях планеты застыли похожие на огромные черные стручки космические корабли неземного происхождения. И над Китаем, и над Россией в том числе. Но центр событий расположен в Америке, где «Партия мира»





привлекает профессоршу — специалиста по языкам разных цивилизаций (Эми Адамс) и компьютерного программиста (Джереми Реннер), чтобы вступить в контакт с инопланетным разумом. Но и «Партия войны» не дремлет: ведь китайцы и русские вот-вот применят оружие.

Дни бегут за днями, и вот наши отважные герои проникают внутрь корабля пришельцев, где отсутствуют законы земной гравитации, и, сняв скафандры, начинают вести с ними своеобразную переписку. При этом пришельцы, похожие на осьминогов, своими щупальцами рисуют на прозрачной перегородке, разделяющей мир землян и их таинственную вселенную, интересные, непохожие друг на друга кляксы. Их потом математический лингвист вместе с программистом и будут пытаться расшифровать, сопоставляя тысячи изображений. Но времени все меньше и меньше. Корабль уже взят в плотное огнестрельное кольцо, на почти-тельном расстоянии возводится передвижной командный пункт, передислоцируются войска с военных баз. Между тем в стране начинается паника, обыватели (любимый американский прием по оживлению действия) штурмуют

магазины, сметая все с прилавков. Активизируются уличные банды. Так или иначе, напряжение нагнетается, а чем все разрешится — смотрите в кино. Главная новость фильма — это то, что спасает судьбы мира на этот раз женщина, причем ученый.

Среди отечественных фильмов в этом году было представлено много «проблемного кино», но я рекомендую вам комедию «Хороший мальчик», режиссер Оксана Карас. На него смело можно идти с детьми-старшеклассниками. И в центре фильма ученик старших классов (Семен Трескунов), попавший в переплет личных



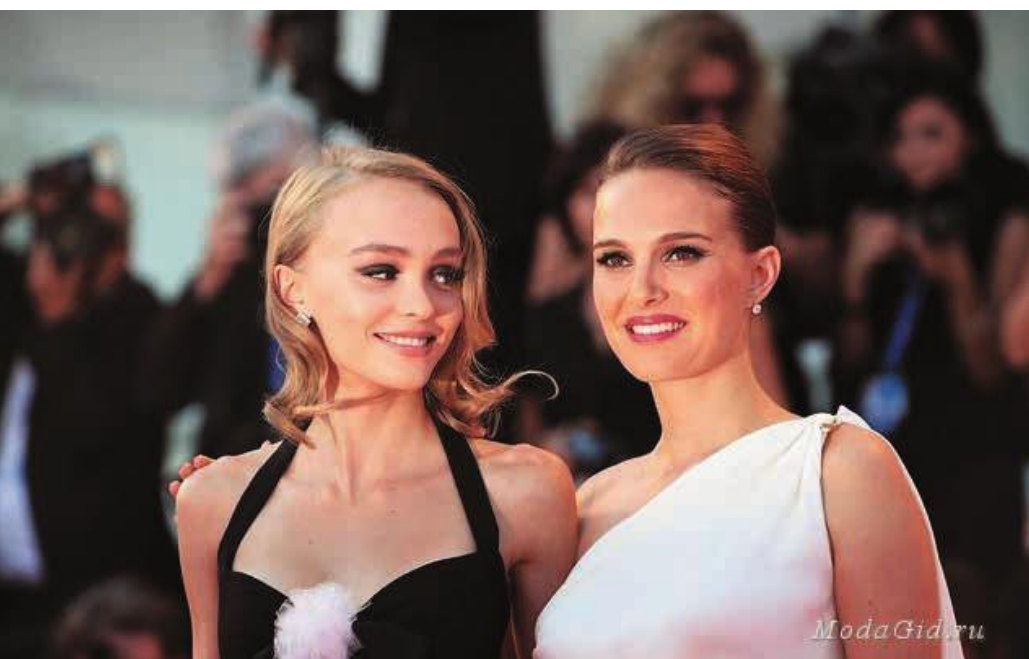
отношений между молодой учительницей и директором школы, который никак не может расстаться со своей женой. Михаил Ефремов в этой роли неотразим. А подросток оказывается в квартире учительницы в тот момент, когда она уже готова «изменить» любовнику Ефремову с милым юношей. И вот между ними пробегает искра. Но подростку надо зачем-то забежать домой. А дома его подстерегает папаша, который в исполнении Константина Хабенского немножко «ку-ку». Короче, он под предлогом какой-то новой теории сна, которую будет внедрять в семейной практике, запирает горе-Ромео в квартире на ключ, а учительнице придется допить бутылку вина в одиночестве.

Весь фильм состоит из забавных эпизодов, в нем нет никаких сильных эмоций, просто он поднимает настроение.

А если вам интересно рассмотреть во всех подробностях дочку Джонни Деппа, которая пошла по стопам отца и «заделалась» актрисой, то вам стоит посмотреть фильм «Планетарий», режиссер Ребекка Златовски. В этом фильме Лили Роуз Депп и Натали Портман играют двух сестер-спиритуалисток, которые в 30-х гг. прошлого века завершают свое мировое турне в Париже. Среди посетителей их сеансов оказывается кинопродюсер, который собирается снять фильм про духов и верит,



что при помощи кинокамеры можно вызванных сестрами духов запечатлеть. Сестры переселяются в его богатый особняк, и у них начинаются интересные отношения. Старшая сестра (Портман) строго следит за продюсером, чтобы он с младшей сестрой «ни-ни»! Между тем к власти в Европе приходят фашисты, но мир, в котором живут герои, как хрустальный аквариум. Внешняя жизнь в него не проникает. Разве что «духовная». Так что если хотите заглянуть в Париж 30-х гг., населенный не совсем обычными людьми, и узнать, как же сложилась их судьба, — прямая дорога в «Планетарий».



Но безусловным праздником для любителей кино станет фильм «ЛаЛаЛенд», режиссер Дэмиен Шазелл. Этот прекрасный мюзикл, снятый молодым режиссером, воскрешает традиции большого голливудского стиля. А то, что действие происходит в наше время, выдают только редкие гудки мобильных телефонов; герои общаются больше при помощи танцев, музыки и песен.

Она — Эмма Стоун — подрабатывает в кафе, но цель у нее сняться в кино, и она все время ходит на кастинги. Он — Райан Гослинг — прекрасный джазовый музыкант и пианист, но вынужден подрабатывать на корпоративах. На одной из

вечеринок герои встречаются, идут, пританцовывая, на фоне медленно-го оранжевого рассвета по голливудским холмам с переливающимися огнями Лос-Анджелесом внизу и признаются друг другу в чувствах. Но счастье их будет недолгим. Он найдет себе престижную работу в джазовом оркестре, который отправляется в мировое турне. Она наконец-то пройдет кастинг, получит главную роль и покинет Лос-Анджелес ради съемок в Париже. И словно предвидя, что героям придется расстаться, фильм пунктиром сопровождает печальная, но прекрасная мелодия их любви.

Вообще, композитор Джастин Гурвич поработал на славу. А тан-

цы! Просто глаз не отвести. При чем танцуют не только герои, танцует и массовка, а в начале фильма, когда во время пробки из машины выходит певица и начинает петь и танцевать, из соседних машин выходят другие шоферы и пассажиры и пускаются в пляс. Кто-то забирается на крышу авто, кто-то приплясывает на разделительной полосе, а когда камера отъезжает, то мы видим уже сотни, а потом и тысячи танцующих разноцветных фигур на фоне разноцветных машин. И все это синхронно! Блеск. Советую не пропустить. А сейчас я прощаюсь с вами уже до следующего — весенне-летнего — сезона.

До свидания, пока, пока!





МАЛЕНЬКИЕ ГЕРОИ

«Читающая Планета» — так мы назвали новую рубрику, впервые появившуюся в нашем журнале летом этого года. Мы убеждены, что человек есть то, что он читает, а стремление постигать что-то новое и интересное заложено в людях самой природой. И что, коль скоро мы с большим рвением занимаемся красотой своего тела, питаем себя вкусными и полезными продуктами, следим за здоровьем внутренних органов — логично продолжить этот ряд, предложив пищу интеллекту и душе.

В этот раз в центре внимания — занимательные истории о детях и подростках. Книги представляет и комментирует независимый книжный магазин «Пиотровский». Его штаб-квартира расположена в Перми, но недавно новый магазин с тем же названием открылся в Екатеринбурге, на площадке «Ельцин Центра». По мнению издателя и публициста Бориса Куприянова, НКМ «Пиотровский» — лучший нестоличный книжный магазин России.

Сергей ПЕРЕЛЯЕВ
«ИНДИЙСКОЕ КИНО».
М.: Самокат, 2016

Герой рассказов Сергея Переляева — подросток: влюбчивый и предприимчивый, неунывающий и доверчивый, остроумный и независимый, с первых же строк он влюбляет в себя читателя и доводит его до смеха, потом до слез, до светлой грусти и безудержной радости.

Те, кто не боится хохотать до колик в желудке и грустить, вспоминая о первой любви, потом опять смеяться и опять грустить по поводу второй любви и третьей, и так далее, к десятому классу о десятой — прочтут книжку эту с восторгом и благодарностью.

Родители найдут в этой книжке свое детство, а дети — свое, и всем в семье станет проще понять друг друга, полюбить и простить все мелкие неурядицы, увидев за ними отчаянные чудачества, которыми полна настоящая жизнь.

НКМ «Пиотровский»

Печатать в ванной фотографии, разочаровываться в любимых футболистах из-за их нечуткости к людям на поле, ставить с родственниками индийские фильмы, торговать на толкучке гномиками собственного производства, влюбляться в соседских девочек — все одинаково важно, когда тебе до 16 лет.



Аксель ХАКЕ
«КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ВОСПИТАНИЮ
МАЛЫШЕЙ»
СПб.: Поляндрия Принт, 2013

Аксель Хаке — немецкий журналист и писатель, обладатель нескольких премий и наград, среди которых международная литературная премия «Корина».

Хаке вел колонку в газете, где он — отец троих детей — рассказывал читателям о своих родительских буднях. Колонка имела огромный успех, отклики на нее приходили со всей страны. Так появилась идея создания книги «Краткое руководство по воспитанию малышей», которая стала невероятно популярна в Европе.

Это не справочник и даже не набор четко выверенных рекомендаций — это рассказы, вмещающие личный опыт Хаке. Они одновременно и отражение родительских будней, и невероятной фантазии и оптимизма автора.



НКМ «Пиотровский»

Небольшие юмористические зарисовки большого серьезного дела. Как воспитать культурных детей и самому не одичать при этом. На примере простой немецкой семьи — самого автора. Можно воспринимать и просто как сборник веселых рассказов.

Эрих КЕСТНЕР
«ЭМИЛЬ И ТРОЕ БЛИЗНЕЦОВ»
М.: Machaon, 2016

Первая детская книжка Кестнера, лауреата самой престижной международной премии в области детской литературы, обладателя медали Ганса Христиана Андерсена, «Эмиль и сыщики» была опубликована в 1929 году, выдержала сотни переизданий, переведена на 59 языков, неоднократно экранизирована и пользуется успехом по сей день. «Эмиль и трое близнецов» — продолжение, не менее захватывающее, при этом вполне самостоятельное по отношению к первой истории. Великолепный русский перевод выполнен легендарной Лилианой Лунгиной, той

самой, что перевела и тем самым открыла советским детям «Карлсона» и «Пеппи Длинный чулок».

НКМ «Пиотровский»

Продолжение десятков раз экранизированной повести «Эмиль и сыщики» почему-то менее известно. А степень игрового отношения к действительности заметно возрастает: герои устраивают абсурдные домашние перформансы, вмешиваются в тайную жизнь семейки бродячих комедиантов, смотрят фильм сами про себя и рассказывают, как все было на самом деле.



Ульф СТАРК
«ЧУДАКИ И ЗАНУДЫ»
М.: Самокат, 2016

Эта книга — история девочки-подростка. Начавшаяся с простого недоразумения, она как снежный ком обрастает все новыми и новыми сложностями, но, к счастью, хорошо кончается. Старку уда-

лось написать повесть о дружбе и ненависти, любви и горе, о беспомощности взрослых и мудрости детей и стариков, о том, как непросто взрослеть, как трудно обрести себя. Многие в жизни кажутся нам странным, чудным, но все вокруг исполнено глубокого смысла, нужно только научиться его распознавать, не надо бояться быть чудаком, непохожим на других, — исподволь внушает автор. Ульф Старк — лауреат многочисленных престижных литературных наград, он широко известен на Западе и, увы, не очень известен у нас.

НКМ «Пиотровский»

Девочка, принимаемая за мальчика, в обществе «придурков», принимаемых за обычных людей, выстраивает свою иерархию отношений да свои отношения к тому, что они называют любовью. Обновленное (в который уж раз!) издание по многочисленным заявкам публики.



Красота заложена в Вашей природе

Вы представляете собой уникальное произведение природы.
Продукция Solgar позволит Вам раскрыть красоту изнутри,
от увлажнения до сохранения молодости кожи.

Обогатите Ваш рацион красоты
www.solgarvitamin.ru



ОБРАЩАЯСЬ К ПРИРОДЕ



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Остановите **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС**, пока не поздно!

Вряд ли кто-то будет спорить с тем, что красивые, ухоженные волосы – одно из главных украшений каждой женщины, да и среди представителей сильного пола интересные прически нередко становятся важной частью имиджа. К сожалению, не все могут в полной мере использовать силу и красоту своих волос.

«Потеря волос – это вызов, как для врача, так и для самого пациента, ведь действительно эффективных способов лечения сегодня не так много, а эмоциональные последствия для человека значительны. По статистике, 63% женщин и 38% мужчин с диагнозом „андрогенная алопеция“ подтверждают, что чувствуют себя подавленными или отчаявшимися, что негативно сказывается на качестве их повседневной жизни», – комментирует Гаджигороева Аида Гусейхановна, доктор медицинских наук, врач-трихолог, президент Профессионального общества трихологов.

Революционным решением данной проблемы является разработанный специалистами «Джонсон & Джонсон» лекарственный препарат – пена РЕГЕЙН® на основе активного вещества миноксидила. Клинические испытания доказали безопасность и эффективность миноксидила в лечении андрогенетической алопеции как у мужчин, так и у женщин.

РЕГЕЙН® стимулирует переход волос из фазы покоя (телоген) в фазу роста (анаген). Таким образом, отмечается выпадение старых волос, на месте которых вырастают новые. Временное усиление выпадения волос обычно продолжается в течение 2–6 недель с момента начала лечения, а затем начинается рост новых волос. Первые видимые улучшения заметны уже через 12 недель.

Результаты применения пены подтверждены клинически – 90% мужчин* и 82% женщин смогли сохранить или восстановить волосы.**



**9 из 10 мужчин
ЗАМЕТИЛИ РАЗНИЦУ****



Бесплатная круглосуточная горячая линия:
8 800 555 19 75



* «По данным глобального фотографического обзора увеличение количества волос в области воздействия через 12 недель терапии» Олсен Е. А. с соавт. Журнал Американской Академии дерматологов. 2007; 57:767-74. Примерная демонстрация принципа действия препарата. В каждом случае результат может отличаться. ** Улучшение состояния или отсутствие усиления выпадения волос. По собственной оценке пациентов на 16 неделе терапии: 71% мужчин отметили улучшение, из них 31% - значительное улучшение, статья Олсен Е. А. и соавт., Журнал Американской Академии Дерматологов. 2007; 57:767-74/ ООО «Джонсон & Джонсон», 121614, Россия, г. Москва, ул. Крылатская, д. 17, корп. 2. Рег. уд. № ЛП-002707 от 13.11.2014. Показания к применению: Лечение андрогенной алопеции у мужчин и женщин. С информацией о противопоказаниях, побочных действиях обязательно ознакомьтесь в инструкции по применению препарата.

1. Внутренний отчет компании «Джонсон&Джонсон» об эффективности аэрозоля для наружного применения миноксидила 5% MINALO3005. Дополнительные сводные таблицы. Внутренние данные компании. У 81,5% пациенток, применявших пену миноксидила 5%, 1 раз в день отмечено увеличение количества волос в области воздействия на 24 неделе терапии по сравнению с исходным уровнем». 2. Улучшение состояния или отсутствие выпадения волос. По собственной оценке пациентов на 16 неделе терапии 71% мужчин отметили улучшение, из них 31% - значительное улучшение, статья Олсен Е. А. и соавт., Журнал Американской Академии Дерматологов 2007;57:767-74

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

ЩЕЛКУНЧИК: ЭТАЛОННОЕ РОЖДЕСТВО

«Щелкунчик и Мышиный король» — одна из волшебных историй, написанных великим немецким сказочником Эрнстом Теодором Амадеем Гофманом. Эта, пожалуй, самая знаменитая его сказка — одна из лучших рождественских историй в мировой литературе. Волшебной повестью об отважном Щелкунчике, самоотверженной Мари, неблагодарной принцессе Пирлипат, мстительной Королеве мышей и ее хвостом семействе зачитывались многие поколения детей и взрослых.

В статье «О детских книгах» Белинский называет сказки Гофмана «чудными созданиями чудного гения», «единственными во всемирной, человеческой литературе... высокими образцами повестей для детского чтения», а их автора «самым лучшим писателем для детей». Сказка о Щелкунчике написана в 1816 году, ей без малого двести лет, но — странное дело — Щелкунчик и маленькая Мари с тех пор нисколько не постарели, а Мышиный король и его матушка Мышильда ничуть не подобрали.

Сюжет сказки родился у Гофмана в общении с детьми его друга Хитцига. Он всегда был желанным гостем в этой семье, а дети ждали его оригинальных подарков, сказок, игрушек, которые он делал своими руками. Подобно умельцу-крестному Дроссельмейеру, Гофман смастерил для своих маленьких друзей искусный макет замка. Имена детей он запечатлел в «Щелкунчике». Мари Штальбаум, нежная девочка с отважным и любящим сердцем, сумевшая вернуть Щелкунчику его настоящий облик, — тезка дочери Хитцига, прожившей недолго. Зато ее

брат Фриц, доблестный командир игрушечных солдатиков в сказке, вырос, стал архитектором, а затем даже занял пост президента Берлинской академии художеств.

История про Щелкунчика — эталон литературной рождественской традиции. Трудно представить себе Рождество без этой сказки — жизнерадостной, светлой, остроумной. Мир Гофмана-сказочника, невероятно романтический, пленительно красивый и очень осязаемый для читателя с доверчивым и открытым сердцем, развернут здесь во всей своей волшебной силе. Традиция рождественского рассказа берет свое начало в средневековых мистериях, для такой истории характерна общая атмосфера чудесного изменения мира или героя, а также светлый и радостный финал, в котором добро неизменно торжествует.

Со времени своего написания «Щелкунчик» выдержал бесчисленное количество переизданий по всему миру (например, в России только за последние 15 лет было 35 переизданий) и получил множество воплощений в кино, опере и балете, мультипликации.

Популярность идущего в предновогодние дни балета Петра Чайковского, созданного по мотивам сказки Эрнста Теодора Амадея Гофмана, просто зашкаливает: билетов не достать уже в октябре. Да и в остальные дни в сезоне свободные места на волшебную рождественскую историю бывают крайне редко. И так по всему миру.

РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ

Но история «Щелкунчика» началась не так радужно: Чайковский вовсе не хотел браться за него. Летом 1890 года, после окончания «Пиковой дамы», композитор получил от директора императорских театров Ивана Всеволожского заказ на музыку для вечера, состоящего из одноактной оперы и двухактного балета. Петр Ильич согласился в основном потому, что его привлек сюжет драмы Герца «Дочь короля Рене», ставший впоследствии отдельной оперой «Иоланта». А выбранную в качестве сюжета для балета историю волшебных приключений Мари Штальбаум — крестницы искусного чудака-мастера Дроссельмейера — и ее дере-

вянного друга Щелкунчика, заколдованного Мышиным королем в пересказе Александром Дюма, Чайковский принял без восторга. И, тем не менее, именно с нее решил начать выполнение заказа. «Главное, отделаться от балета, — писал он, — а опера меня так занимает... что только дай мне две недели спокойствия, и я ее, наверное, напишу к сроку».

Главной трудностью для композитора стал дивертиссмент сластей в Конфитюренбурге: в XIX веке, по мнению многих, это был «последний крик моды» — реклама продовольственных товаров на парижской сцене в то время считалась особым «шиком». Чайковский жаловался на то, что ему приходится сочинять музыкальные иллюстрации пряников, солдатиков, кукол...

И все же он выполнил заказ. В июне 1891 года балет был закончен, а исполненная годом позже сюита из «Щелкунчика» была

встречена овациями: на премьере из шести номеров пять по требованию публики были повторены.

СКАЗКА В ДВИЖЕНИИ

Изначально обязательства по созданию хореографии легли на плечи Мариуса Петипа, но мастер заболел. По его сценарию и подробным указаниям постановку «Щелкунчика» осуществил второй балетмейстер Мариинского театра Лев Иванов. Именно ему мы обязаны появлением белого вихря снежинок во второй картине первого акта. Историк балета, искусствовед Вера Красовская писала, что танцевальное мышление Иванова жило по законам музыки Чайковского: «Иванов в отдельных элементах своей постановки как бы полностью растворяясь в музыке, из ее сокровенных глубин черпал всю спокойную, чистую, даже скромную пластику танца».

Музыкальных сюрпризов в партитуре немало: например, новый инструмент, который с тех пор появился в обязательном составе симфонических оркестров. Мелодичную «хрустальную» музыку танца Феи Драже, похожую на звон капель воды в фонтане, исполняют на челесте. В конце XIX века этот инструмент был настоящей диковинкой, парижской технической новинкой.

Как все новаторское, балет получил весьма противоречивые отзывы критиков, но все же продержался в репертуаре Мариинского театра более тридцати лет. Позднее были и другие постановки балета на различных советских сценах — спектакль менялся вместе со страной. В различных редакциях балета партитура используется по-разному; использованы вариации партитур — сюжет сокращался, смещались акценты в повествовании:





Мари стала Машей, Фриц — Мишей, а праздник Рождества превратился в Новый год.

Самой известной стала версия ленинградского балетмейстера Василия Вайнонена. Хореограф старался сделать представление понятным и для взрослых, и для детей — получилась простая, но эмоциональная постановка. Спектакль, поставленный в 1934 году в Мариинке (тогда она называлась Театром им. С. М. Кирова), спустя пять лет был перенесен в Большой, а после — и в другие театры страны, в том числе и в Пермский. С 2006 года «Щелкунчик» идет в Перми в редакции Натальи Спицыной.

ДВИЖЕНИЕ В СКАЗКЕ

Как заметил когда-то музыковед Борис Асафьев, «Щелкунчик» не столько о детстве, сколько о том переломном моменте в жизни, «когда уже волнуют надежды еще неведомой юности, а еще не ушли детские навыки, детские страхи... Когда сны влекут чувства и мысли

вперед, в неосознанное — в жизнь, только предчувствуемую». Мир беспечного детства с его играми, забавами, ссорами из-за игрушек показан в сценах зажигания елки, раздачи подарков, танцев и хороводов в первой картине первого действия — реальность, которая преобразуется миром фантазий. А после победы над Мышиным королем Маша и Щелкунчик, превратившийся в прекрасного принца, оказываются на пороге нового мира, полного таинственной прелести, и детство остается уже позади. Метаморфоза, понятная абсолютно всем: Дитя превращается в Спасительницу, а скованный проклятием беспомощный Воин становится настоящим и обретает силу.

НОВЫЕ ПРОЧТЕНИЯ ЛЕГЕНДЫ

Глубокий, многослойный сюжет, положенный на гениальную музыку Чайковского, уже больше века дает пищу для размышлений и фантазии постановщиков: театр — живое искусство, и спектакли ме-

няются вместе с поколениями режиссеров.

В 2015 году, спустя 123 года после премьеры, постановщик Дмитрий Черняков на сцене Парижской оперы вновь объединил «Иоланту» и «Щелкунчика». Критика спектакля была весьма противоречивой: одни называли спектакль грандиозным, другие — слабым и провальным. Вместо танца снежинок — черные хлопья, вместо дивертисмента характерных танцев — неваляшки, космонавты, роботы, куклы, вместо истории Маши — попытка осмысления истории целой страны.

Однако, в какие реалии ни помещай «Щелкунчика», остается прежним «скелет» истории: архетипический сюжет, так привлекавший Чайковского, прочитывается и в других его балетах — преодоление «злых чар» победоносной силой любви и человечности. Именно на это чудо, воплощенное в музыке и танце, и рвутся каждый сезон зрители: прикоснуться к сказке и вновь поверить в то, что добро обязательно победит.

ФОТОПРОЕКТ «ЩЕЛКУНЧИК»

В преддверии Нового года в Пермском театре оперы и балета идет подготовка к главной постановке зимнего сезона. Уже сегодня оживает всеми любимая, светлая история. Перед глазами возникают чудесные образы Мари, Фрица, Мышиного короля и, конечно же, Щелкунчика. Гости танцуют «Гросс-Фатер», мальчики маршируют с саблями, девочки с нетерпением ждут подарков, куклы начинают говорить по ночам... А все потому, что «Планета Здоровья» знакомит юных зрителей с волшебной традицией. Фотопроект «Щелкунчик» — это добрая повесть о детском путешествии в Мир Сказки.







КРУГЛЫЙ ГОД, В СЕЗОН ЛЮБОЙ – ЦЕТРИН СО МНОЙ!



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



Регистрационный номер: П № 013283/01

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НОВИГАН®

БЫСТРЕЕ* 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.

МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ И АПТЕКИ ЕВРОПЫ В СРЕДНИЕ ВЕКА

Медицина и фармация Европы зародилась в монастырях — при обителях стали возникать больницы, а потом и медицинские школы. Христианство разработало учение о болезни как следствии греха или испытания. «Медицинская» часть этого учения основывалась на античной теории римского врача Галена (129–199 н. э). Согласно этой теории, здоровье человека зависит от гармоничного сочетания в его организме четырех основных жидкостей — крови, слизи, черной и желтой желчи. Первые медицинские школы нашей эры были образованы при монастырях Парижа и Монпелье в VII–VIII веках — в основе их преподавания и лечения лежала система Галена. Его тексты стали главными учебниками для медиков наряду с трудом «Канон врачебной науки», написанным Авиценной в XI веке.

Средневековый мир находился на грани вечного голода, недоедающий и употребляющий скверную пищу, терзаемый целой чередой эпидемий, спровоцированных потреблением непригодных в пищу продуктов. Центрами средневековой медицины были университеты. В них, правда, господствовала схоластика, предполагавшая построение гипотез, теорий и ведение различных споров лишь в строгих пределах установленных христианской церковью догматов. Но то был неизбежный признак эпохи. Наиболее прогрессивными были университеты в городах Салерно, Монпелье, Падуя.

В Салерно уже в IX столетии существовала корпорация врачей, не только осуществлявшая лечение больных, но и обучавшая врачебному искусству без излишнего теоретизирования — на практике. Курс продолжался 9 лет. Некоторое время школой руководил известный врач Иоанн Миланский. При нем в XII веке школа достигла такого расцвета, что император Священной Римской империи Фридрих II дал Салерно исключительное право присваивать зва-



Салерно, Средневековье

Представления студентов большинства европейских средневековых университетов о строении человека были весьма поверхностными. Церковь запрещала вскрытие человеческих трупов. Первые вскрытия умерших в Западной Европе стали производиться в наиболее передовых университетах — в Салерно и Монпелье — с особого разрешения монархов лишь в XIII–XIV веках. Вплоть до XVI века вскрытие человеческих трупов в целях преподавания анатомии было делом редким, а часто рискованным — декреты римских пап и религиозные предрассудки затрудняли развитие анатомической и хирургической мысли



Гален

**ГАЛЕН СЧИТАЛСЯ
НЕПРЕРЕКАЕМЫМ
АВТОРИТЕТОМ,
ЕГО ДАЖЕ
НАЗЫВАЛИ
«МЕДИЦИНСКИМ
ПАПОЙ
СРЕДНЕВЕКОВЬЯ»**

ние врача и запретил заниматься врачебной практикой без соответствующей лицензии этой школы. Город Салерно, благодаря школе, стал крупнейший медицинским центром Европы.

Университет в Монпелье был одним из самых прогрессивных в средневековой Европе. Свидетельство тому — обязательная врачебная практика за пределами города. Так, в 1240 году студенты аттестовывались только после работы в больнице в течение шести месяцев; в 1309-м требовалась уже 8-месячная практика вне Монпелье. Имеются также сведения о том, что студенты Монпелье в

XIII в. посещали операции своих учителей-магистров и обучались «слушая и видя».

Отличавшийся от большинства средневековых «вузов» университет в Падуе (владения Венеции) стал играть роль позднее, уже к концу «темных веков», в эпоху Возрождения. Основан он был в XIII веке учеными, бежавшими из папских областей и из Испании от преследований католической церковной реакции. К XVI веку университет Падуи уже был признанным центром передовой медицины. Андреас Везалий (1514–1564) по праву считается основоположником научной анатомии. В 1537 году в возрасте 23 лет в Падуе он получил степень доктора медицины и вскоре, по приглашению Венецианской республики, стал профессором Падуанского университета. Анатомируя человеческие трупы, Везалий убедился, что взгляды Галена на строение тела человека, господствовавшие в Европе в течение 14 столетий, во многом ошибочны, так как они основаны на изучении анатомии обезьяны и других животных.

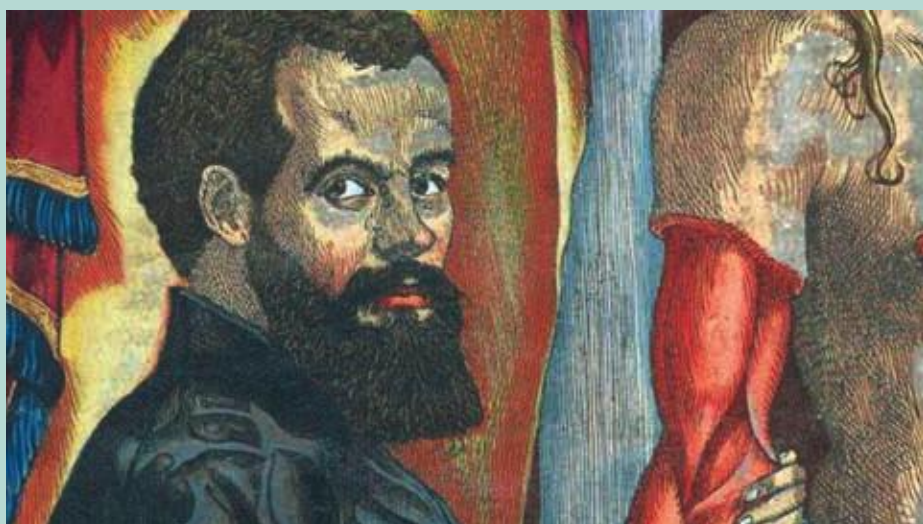
Считается, что главными методами лечения в Средние века были кровопускание и очищение желудка. Однако из всех отраслей медицины наибольших успехов достигла хирургия. Потребность в хирургах была очень велика из-за многочисленных войн — никто

не занимался лечением ранений, переломов и ушибов, ампутацией конечностей. Среди хирургов были странствующие врачи — «зубодергатели», «камнесечцы», «грыжесечцы» и прочие. Они разъезжали по ярмаркам и проводили операции прямо на площадях, оставляя затем больных на попечение родственников. Странствующие хирурги излечивали также и кожные болезни, наружные повреждения, опухоли.

На протяжении всего Средневековья хирурги боролись за равноправие с учеными врачами — дело в том, что сословие хирургов-практиков стояло значительно ниже, чем ученые врачи из универси-

**ВЕЗАЛИЙ
ИСПРАВИЛ
БОЛЕЕ 200 ОШИБОК
ГАЛЕНА**

Андреас Везалий



тетов. Но бывали исключения — во Франции рано образовалось замкнутое сословие хирургов, а в 1260 году была основана Коллегия имени Святого Козьмы. Вступить в нее было и трудно, и почетно — хирурги должны были знать латинский язык, прослушать в университете курс философии и медицины, два года заниматься хирургией и получить степень магистра. Такие хирурги высшего ранга, получавшие столь же солидное образование, что и ученые врачи, имели определенные привилегии и пользовались большим уважением. Наиболее полное обобщение опыта средневековой хирургии дал в XVI веке родоначальник хирургии Амбруаз Паре.

Аптека как самостоятельное учреждение возникла во второй половине VIII века на Ближнем Востоке. Первые аптеки в Европе появились в 1100 году н. э. в монастырях Толедо и Кордовы, тогда



Старинная испанская аптека

же впервые появились рецепты, которые начинались со слов «Cum Deo!» («С Богом!»). Спустя 100 лет в Венеции, благодаря развитию врачебной школы Салерно, стали от-

крываться первые городские аптеки. Монашеские школы, в которых аптекарь был терапевтом, хирургом, фармацевтом и профессором в одном лице, оказались не в состоя-



Медицина Средневековья

Значительное влияние на средневековую фармацию оказала алхимия. Именно на Западе она становится делом с собственными целями и теорией. Наиболее широкое распространение она получила в Испании, Италии, Франции, Германии, Англии. Поэтому в фармацевтической практике Средневековья наряду со средствами, добытыми медицинской практикой, находили место и такие, применение которых основывалось на отдаленном сравнении, на указаниях алхимии, астрологии. Эти снадобья редко обладали эффектом, зато хорошо действовали на воображение богачей, плативших алхимикам звонкую монету. Однако именно постоянная химическая практика алхимии нередко позволяла делать действительно полезные медицинские открытия.

нии угнаться за научными возможностями общедоступных университетов в Болонье, Париже, Оксфорде, Саламанке, Праге, Гейдельберге, пик расцвета которых пришелся на середину XIII столетия. Так, в этих научных центрах активно изучается опыт популярной в то время арабской фармацевтической школы, включавший сотни различных лекарственных средств и методик их применения. В светских аптеках начинают повсеместно предлагать составленные в соответствии с мавританскими и персидскими рукописями всякого рода, вида и вкуса целебные нюхательные соли, пилюли и порошки. Географические открытия способствуют обогащению лекарственного каталога ранее неизвестными растениями. С юга и востока Азии в Европу вместе с пряностями попадают опий, камфара, смолы и камеди, другие лекарственные вещества, из Америки — хинная кора, корни ялапы, плоды и листья кока, какао, ипекакуаны.

Аптечное дело к середине XIII века уже было достаточно развито, чтобы появились первые законы, упорядочивающие фармацевтическую деятельность. В XII веке Николаем Препозитом Салернитанским была введена система аптекарских мер и весов. В 1224 году появился декрет императора Священной Римской империи, впервые разграничив-

ший функции врача и аптекаря. Врачам запрещалось готовить и продавать лекарства, а аптекарям — лечить больных, то есть каждый должен заниматься своим делом. В XV веке н. э. впервые появляется термин *provisor* — «предвидящий, предчувствующий, предугадывающий» в переводе с латыни, — что говорит о важной роли провизора в процессе лечения. Предполагалось, что врач ставит диагноз, а провизор предвидит направление болезни и при помощи медикаментов предопределяет, корректирует ее течение и дальнейшее развитие. В 1581 году в Испании выпускается первая полноценная фармакопея — свод правил приготовления лекарств.

Статус аптекаря в разные исторические периоды был различным. На заре развития фармации она, по сути, являлась ремеслом, которое обслуживало профессию врача. Фармацевтическое образование было прикладным и аттестовывалось в пределах отдельных аптекарских цехов. В Средневековой Европе между аптекарями и врачами существовало классовое различие, поскольку врачом мог стать только дворянин. При этом статус аптекаря был довольно высоким, что было связано с той ответственностью, которую он нес за изготавливаемую продукцию. Как правило, аптекари входили в число городского управления, а их объединения в значительной степени влияли на экономику города.

В средневековой аптеке.
Аптекарь с ассистентом готовят лекарственную смесь

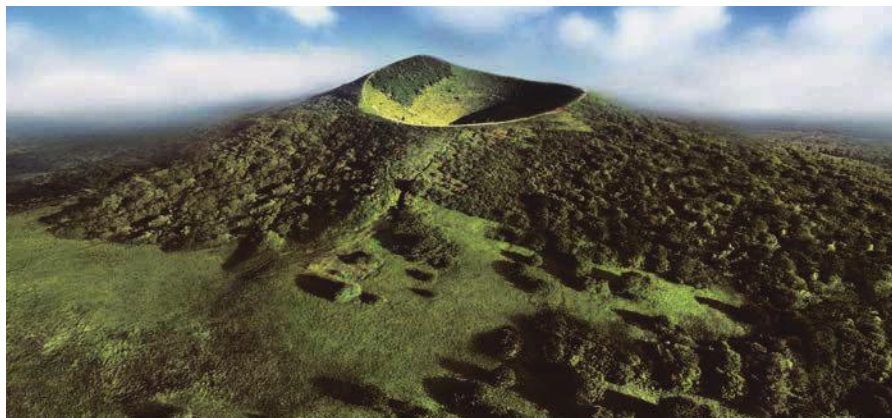


Для фармации Средних веков характерны сложные лекарственные прописи. Число частей в одном рецепте нередко доходило до нескольких десятков. Особое место среди лекарств занимали противоядия: так называемый териак, включавший 70 и больше составных частей (основная составная часть — змеиное мясо), а также митридат (опал). Териак считался также средством против всех внутренних болезней, в том числе «морových» лихорадок.

VICHY

LABORATOIRES

МИНЕРАЛИЗИРУЮЩАЯ ТЕРМАЛЬНАЯ ВОДА VICHY ВУЛКАНИЧЕСКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, ОБОГАЩЕННАЯ 15 МИНЕРАЛАМИ, ДЛЯ СИЛЫ И КРАСОТЫ ВАШЕЙ КОЖИ



ТЕРМАЛЬНАЯ ВОДА ВУЛКАНИЧЕСКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ



Уникальная по своему составу термальная вода VICHY рождается в недрах вулканов в центре Франции на территории региона Auvergne [Овернь], являющегося заповедной зоной с 1874 г.

ПУТЕШЕСТВИЕ СКВОЗЬ МАГМАТИЧЕСКИЕ ПОРОДЫ

Минерализирующая термальная вода VICHY образуется на глубине 4000 метров от поверхности земли при температуре 140 °C. Проходя через магматические породы, возраст которых составляет более 380 миллионов лет, вода VICHY насыщается уникальными минералами и микроэлементами.



ВОДА, ОБОГАЩЕННАЯ 15 МИНЕРАЛАМИ

Термальная вода VICHY обогащена 15 редкими минералами, большинство из которых не воспроизводятся организмом самостоятельно, но столь необходимы для красоты и здоровья кожи.

ИСТОЧНИК СИЛЫ ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ

Контроль качества воды является приоритетом Лабораторий VICHY — с момента добычи воды до момента ее использования в косметических средствах.

Тесты подтверждают: Минерализирующая термальная вода VICHY служит неиссякаемым источником силы для кожи.



**Аспера**Естественные способы
укрепления здоровья

СЕМЕНА ЛЬНА

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Семена льна обладают множеством целебных свойств. Это превосходная еда для тех, кто хочет правильно питаться, иметь хорошую фигуру и исправно работающий кишечник. Польза семян льна обусловлена наличием в них целого спектра витаминов, микроэлементов, жирных кислот, полноценного растительного белка и клетчатки. Семена льна являются богатейшим источником незаменимых Омега 3 и Омега 6 полиненасыщенных жирных кислот, которые не образуются в нашем организме и поступают только с пищей. Регулярное употребление семян льна в пищу способствует повышению иммунитета, нормализации работы сердечно-сосудистой системы, снижению веса и уровня холестерина в крови.

Клетчатка, содержащаяся в льняном семени, способствует появлению чувства насыщения и способствует выведению шлаков и токсинов из организма.

Рекомендуемая дозировка:

взрослым по 5 г семян льна в день во время еды.

Используйте для приготовления различных отваров, добавляйте в целом или размолотом виде в различные блюда (каши, Фтворог, салат, йогурт, закуски).

Семена льна, заваренные в горячей воде, дают густую слизь, обладающую лёгким слабительным, обволакивающим, смягчительным, противовоспалительным и обезболивающим действием и используются при лечении воспалений пищевода и язвенной болезни желудка.



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

ЗНАМЕНИТЫЕ ФАРМАЦЕВТЫ И ВРАЧИ МИРА

Александр Петрович Нелюбин

Фармация не есть простое искусство, то также и наука. Аптекарь, занимающийся приготовлением лекарств, не зная ни действия процесса, ни самих причин, его производящих, есть простой ремесленник.

А. П. Нелюбин

Русский ученый-фармацевт А. П. Нелюбин (1785–1858) почти 30 лет служил профессором кафедры фармации фармацевтического отделения Петербургской медико-хирургической академии, совмещая педагогическую деятельность с большой плодотворной работой. Тринадцати лет он поступил учеником в аптеку, затем был гезелем (помощник аптекаря), провизором и вырос до профессора академии.

«Неимоверные успехи, сделанные в последнее десятилетие по части Материи Медики, без сомнения, надлежит приписать настоящему состоянию Естественных Наук и важным открытиям, сделанным по части химии. В сие столь краткое время число лекарственных веществ умножилось более, нежели в целое прошедшее столетие. Похвальное соревнование Врачей к открытию новых лекарств и введению их во врачебное употребление распространилось повсюду и произвело бесчисленное множество ревностных последователей, к пользе Врачебной Науки и самого человечества...»

Это цитата из предисловия к, возможно, самому главному труду жизни профессора Нелюбина — ценнейшему практическому пособию «Фармакография или химико-врачебные предписания приготовления и употребления новейших лекарств». Книга вышла в 1827 году и выдержала в ближайшие годы пять изданий. В этом труде — впервые в отечественной литературе — описаны и систематизированы индивидуальные действующие вещества, выделенные к тому времени из растений различными учеными. Среди веществ — цинхонин, хинин, хиноидин, генцианин, пиперин, эметин, морфин, наркотин, лупулин, соланин, атропин, дельфиний, вератрин, пиротоксин, стрихнин и его соли. Из суммарных растительных препаратов Нелюбин описал воду горьких миндалей, муку горького миндаля, кротоновое масло, масло китайских орешков, противоглистное папоротниковое масло, пастилу из исландского мха. При описании препаратов автор давал подробные исторические справки с указанием ученых-химиков, фармацевтов, фармакологов и кли-



**РУССКИЙ
УЧЕНЫЙ-ФАРМАЦЕВТ
А. П. НЕЛЮБИН
(1785–1858)**

ницистов, открывших их, занимавшихся испытанием и совершенствованием технологии с момента открытия. Значение книги Нелюбина для лекарствоведения трудно переоценить.

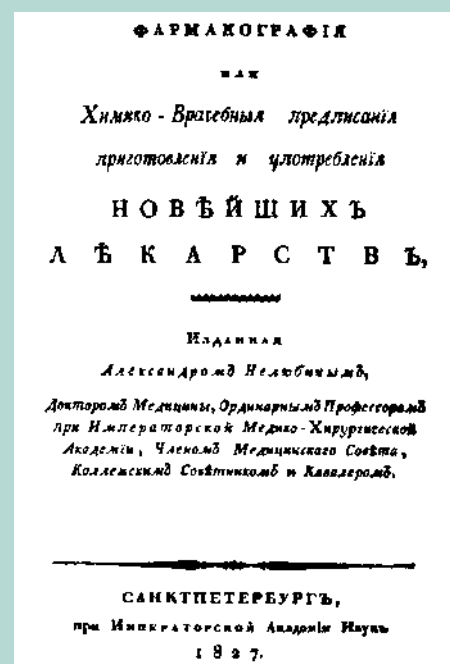
В 21 год А. П. Нелюбин уже был дипломированным провизором, а в 27, окончив с золотой медалью Петербургскую медико-хирургическую академию, получил звание лекаря и был оставлен при Академии для научной и педагогической деятельности. Круг научных интересов Нелюбина касался разнообразных вопросов медицины, научной и практической фармации: аналитической и фармацевтической химии, фармакологии и фармакогнозии. Он также внимательно изучал отечественную лекарственную флору и средства народной медицины. Увлечение Нелюбина химией выдвинуло его в число лучших химиков-аналитиков своего времени. Именно Александр Петрович Нелюбин был командирован на Кавказ для оценки и тестирования знаменитых минеральных вод Железноводска, Пятигорска, Кисловодска и Ессентуков. В 1826 году материалы кавказской экспедиции были изданы автором в виде монографии «Полное историческое, медико-топографическое, физико-химическое и врачебное описание Кавказских Минеральных Вод».

Крупным вкладом в развитие фармацевтической науки считается также книга «Фармацевтические записки», изданная в 1843 году. Теория и практика лекарственных форм, технология изготовления описаны Нелюбиным очень подробно. В первую очередь он остановился на порошках. Значительное место в книге уделено изготовлению таблеток, кружков, лепешек. Для изготовления настоев и отваров автором предложена индивидуализация методов изготовления. В зависимости от свойств растительного сырья экстрагентом являлись вода, спирт, вино, уксус, пиво и даже молоко. Учитывались также такие параметры, как время и температура, а также ме-

тоды настаивания. Нелюбин рекомендует готовить настои и отвары способами, которые напоминают современные (настои нагревают в кружке-инфундирке 5–10 минут, отвары — 30 минут). Им же описаны способы получения настоек и экстрактов — вымачивание и настаивание. Наряду с этими методами Нелюбин рекомендовал новый метод — вытеснительный. «Фармацевтические записки» являлись первым отечественным учебником, объединяющим теорию и практику технологии лекарств и галеновых препаратов.

Имея фундаментальный интерес к фармации, А. П. Нелюбин также уделял значительное внимание вопросам организации аптечного дела. Так, им написаны статьи «Аптека» и «Аптекарь» в Энциклопедическом лексиконе 1835 года, а главное — Нелюбин предложил проект образцовой аптеки. Проект был составлен с учетом требований тогдашней фармации и с перечнем необходимых помещений: рецептурного зала, материальной комнаты, лаборатории, сушильни, подвала, ледника и коктория — специального помещения в аптеке, где готовят настои и отвары. Вопросы организации и истории фармации всегда включались в лекционный курс, который Нелюбин читал студентам.

Научная и просветительская деятельность А. П. Нелюбина пришлась на то время, когда в Петербургской медико-хирургической академии только-только появился фармацевтический факультет. Уже на вступительной лекции Нелюбин подчеркивал, что фармация — это отдельная ветвь естествознания со своими особыми задачами, охватывающая все стороны лекарствоведения: исследование сырьевых продуктов, изготовление и анализ новых лекарств, определение их годности. Интересно, что



Титульный лист первого издания учебника А. П. Нелюбина «Фармакография» (1827 г.)

предложенный Нелюбиным к изучению комплекс дисциплин до сих пор составляет основу фармацевтического образования в нашей стране — то есть уже 200 лет назад русским передовым ученым были известны науки, образующие фундамент фармакологии. Всего же перу А. П. Нелюбина принадлежит около 50 научных работ, посвященных вопросам фармации, фармакологии и медицины.

Аптека XIX века





Dr.Reddy's

femibion®

Забота о женском здоровье

NATALCARE

Фемибион®-
уникальный
Метафолин®-
содержащий
комплекс!

Реклама



С 13-ой недели до конца
периода лактации

С момента планирования беременности и до 12-ой недели

www.femibion.ru

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

СРР № RU.77.99.11.003.E.002915.02.15 от 10.02.2015 г.
СРР № RU.77.99.11.003.E.002923.02.15 от 10.02.2015 г.

LIBRE DERM®

ТОЛЬКО ТО,
ЧТО НУЖНО ТВОЕЙ КОЖЕ

НА ПОЛКЕ С КОСМЕТИКОЙ

КОЛЛАГЕН

телеведущая
Юлия Барановская

В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ ДЕЙСТВУЮТ МИЛЛИОНЫ БЕЛКОВ: КРУПНЫХ И КРОШЕЧНЫХ, ИНЕРТНЫХ И АКТИВНЫХ. НЕКОТОРЫЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ В ЕДИНИЧНЫХ ЭКЗЕМПЛЯРАХ, ДРУГИЕ ПРОИЗВОДЯТСЯ БЕСЧИСЛЕННЫМИ КОПИЯМИ. НУ А САМЫЙ «ПОПУЛЯРНЫЙ» ПРОТЕИН МЛЕКОПИТАЮЩИХ – КОЛЛАГЕН. НА НЕГО ПРИХОДИТСЯ ОКОЛО ТРЕТИ ВСЕХ БЕЛКОВ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ОРГАНИЗМЕ, ПРИМЕРНО 6% МАССЫ НАШЕГО ТЕЛА.

Основа тела

Коллаген образует структурную основу межклеточного матрикса – каркаса тканей и органов. Из коллагена складываются и специализированные структуры нашего тела, такие как хрящи и сухожилия, кости и зубы. Он входит в состав роговицы глаза, оболочек сосудов и, конечно, кожи: на нее приходится примерно 40% коллагена всего организма.

Необычное семейство

Коллагены – целое семейство протеинов, близких по форме и свойствам, но довольно необычных на фоне остальных белков организма. Дело в том, что в них содержатся нестандартные аминокислоты, не относящиеся к двадцатке «классических», которые встречаются повсюду. Это, например, производные пролина и лизина – именно для их синтеза нам так нужен витамин С. Всего же различают семь разновидностей и почти три десятка форм коллагена. Коллаген кожи относится к самому распространенному типу I.

Упругие спирали

Каким бы ни был коллаген, общий план его строения всегда одинаков: три гибкие, сплетенные спиралью нити. Укладываясь параллельными рядами, спирали надежно сшиваются друг с другом химическими связями, образуя фибриллы. Чем прочнее коллагеновая структура, тем больше в ней таких сшивок – например, особенно много их в ахиллесовом сухожилии. В коже их заметно меньше, что объясняет ее упругость и мягкость.

Распад и новое рождение

Как и прочие белки, коллаген существует лишь определенное время, в постоянном балансе между синтезом новых молекул и утилизацией старых. Особенно интенсивно его образование происходит во время заживления ран. С возрастом гликозилирующийся в норме коллаген накапливается, дополнительно снижая упругость кожи. Считается, что избыток простых сахаров в нашей современной пище, будь то бабушкины пирожные, обожаемый девушками шоколад или

модные смузи, ускоряет накопление гликозилированных белков, то есть старение кожи.

В коллагеновых сетях

В коже фибриллы коллагена образуют упорядоченную сеть, особенно развитую в участках, которые испытывают высокие нагрузки и частые деформации – скажем, в зоне вокруг глаз. С годами, с миллионами морганий, со смехом и слезами густая сеть коллагена ощутимо теряет «природную» упругость. Недаром эта область лица требует особого внимания и ухода с помощью специальных косметических средств, таких как омолаживающий крем вокруг глаз Коллаген Librederm®.

Нанесенный на кожу, он формирует на поверхности фибриллярную сеть коллагена. Этот естественный барьер проницаем для воздуха, но эффективно удерживает воду и биологически активные компоненты крема, заставляя их работать. Дополнить такой уход стоит гиалуроновым кремом. О пользе гиалуроновой кислоты мы уже рассказывали в июльском номере «Популярной механики». Так что теперь, подойдя к полке с косметикой в аптеке, вы сделаете правильный выбор и купите полезные средства. И всегда сможете поддержать разговор с девушкой!



реклама



«СТРАНА ДЕТСТВА» ОТ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

«Планета Здоровья» активно работает над развитием линейки товаров для детского здоровья, которая так и называется — «Страна Детства». Это ходовые товары медицинского и косметического назначения, изготовленные специально для «Планеты Здоровья», а значит — соответствующие главным приоритетам бренда: высокое качество и низкие цены.

Мы рады представить вам три новых продукта, продолжающие линейку торговой марки «Страна Детства». Сразу отметим — все три средства предназначены детям с самых первых дней жизни, т. е. абсолютно безопасны для глаз и кожи, так что неприятностей с раздражением нежных глазок малыша не возникнет.

Гематоген*

«Страна Детства»

Это очень полезный продукт, содержащий большое количество железа, связанного с белком. Такая форма позволяет железу максимально усваиваться организмом, стимулируя выработку эритроцитов.



Помада

гигиеническая

Современные гигиенические помады воздействуют на губы комплексно. Они увлажняют кожу, питают ее и защищают как от ультрафиолета, так и от мороза или ветра.

Помимо натурального пчелиного воска, который обладает прекрасными смягчающими свойствами, но может вызывать аллергические реакции, используются также и растительные вещества, так называемые «слезы растений» — карнаубский и канделильский воски.



Салфетки

гигиенические

Салфетки изготовлены из экологически чистого волокна, обладающего повышенной прочностью и мягкостью. Они безопасны для чувствительной кожи детей и подходят для ежедневной гигиены ребенка. Надежно защищают от бактерий.



Крем

Интенсивно увлажняет, смягчает кожу, снимает покраснения, способствует заживлению ранок и микротрещинок.



Пеленка впитывающая

Гарантирует гигиену и комфорт и, благодаря своим характеристикам, позволяет предотвратить возникновение раздражения кожи. Поверхность, непосредственно контактирующая с телом, изготовлена из гидрофильного мягкого нетканого материала, позволяющего сохранить кожу сухой и чистой и избежать возникновения раздражения. Внутренняя абсорбирующая (впитывающая) часть изготовлена из распушенной целлюлозы.



Гель «Страна Детства»

Гель предназначен для подмывания младенцев. В основе сбалансированного состава — экстракт календулы, который успокаивает кожу малыша, обладает антибактериальным и седативным эффектом. Хорошо очищает кожу и быстро смывается, не нарушает естественный кислотно-щелочной баланс кожи, сохраняет ее защитные функции.



Шампунь-пена и шампунь-гель «Страна Детства»

Шампунь-пена понравится детишкам, любящим плескаться в ванне и играть с пенными пузырьками. А шампунь-гель отлично подойдет для малышек, которые учатся самостоятельности и любят принимать душ. Благодаря тщательно подобранным натуральным компонентам волосы легко расчесываются, становятся шелковистыми. Оба средства мягко моют тонкие и нежные волосы самых маленьких детей и совсем не щиплют глазки.



Крем-мыло

Экстракт ромашки, входящий в состав крем-мыла, действует на кожу успокаивающе и оказывает антисептическое действие.





*Гладкие
и красивые ножки
- это просто!*



**Отличный подарок
к Новому Году!**

ПЛАНЕТА
ЗДОРОВЬЯ



Подарите ещё больше нежности к Новому году

Триммер Veet для чувствительных участков тела



НОВИНКА*



ВЕСНУШКИН НОВЫЙ ГОД



П риблизался Новый год. Жираф Здорovej украшал свою аптеку, распаковывал прошлогодние украшения, бережно распутывал гирлянды с разноцветными лампочками. Каждое утро он зажигал свечи и гасил вечером специальным колпачком, который ему давным-давно подарил папа. Огонек на свечках горел ровно, но иногда принимался безобразничать: метаться, прыгать и трещать. Тогда Здорovej грозно смотрел на него — и огонек снова вел себя тихонько, пока вновь не зашалит.

Жираф расставил красивыми пирамидками коробочки с лекарствами и поглядел на новый календарь. На нем красовались стальные петухи с королевской осанкой, их хвосты переливались всеми цветами радуги, а цыплята были солнечно-желтые, как

одуванчики. **«Ну вот, приготовления к Новому году подошли к концу — мандарины куплены, аптечные отчеты завершены, открытки любимым друзьям подписаны, — пробормотал Здоровей. — Можно идти домой».** Тут в дверь тихонько поскребли. Жираф отворил, и ему под ноги выкатился вопящий и скулящий рыжий комок.

— Это я, я буду дарить подарок Здоровею, я его дольше знаю!

— Ты родился всего на две минуты раньше меня! И я больше люблю дядю Жирафа!

Комок кубарем пролетел несколько метров и распался на двух взъерошенных близнецов-лисят. Это были Ус и Хво.

— Эй, Хво и Ус, прекратите вы! — засмеялся Здоровей и подставил свою шею лисятам, куда они тут же взобрались, застыв на ней пушистым воротником. От рыжих хвостиков Жирафу всегда было щекотно, но он любил этих двух проныр и терпеливо пережидал приветственные объятия. Лисята принесли Здоровею новогодние подарки: мешок кедровых шишек, банку целебной смолы, сосульки из березового сока и шапочку из медвежьей шерсти.

— Это мы подстригли медведя, а мама связала шапку! — гордо заявил Хво (а может быть, и Ус, ведь Здоровей всегда их путал, пытаясь запомнить близнецов и никогда не преуспевая в этом). Жираф улыбнулся, представив себе картину, как отважные близнецы стригут Бурого Медведя, его старинного друга, и принялся разбирать подарки лисят. Ус и Хво тем временем звонко тараторили, рассказывая



лесные новости. Оказалось, что у них родилась сестричка, что знакомый Совенок закончил первую четверть с грамотой и пятерками по всем предметам, а мистер Барсук заболел ветрянкой и от этого стал не полосатый, а пятнистый, — лисята сами мазали его зеленкой...

...Тут в дверь постучали поувесистей. Здоровей узнал этот стук: это пришел Седая Лапа — отец близнецов. Лис отряхнул снег со всех своих лап — и седых и рыжих, прошел в комнату и обнял Жирафа.

— Сорванцы только о тебе и говорят все утро, совсем меня замучили — «А когда пойдем к Дяде Жирафу, а сколько осталось? А минутная стрелка еще один раз пройдет вокруг часов или два?» Надо бы поучить их времени, а то все со своей химией носятся.

Лисята, услышав слова отца, снова завопили наперебой:

— Да! Мы будем работать в аптеке, как дядя Жираф! — Я могу перечислить 20 лекарств от насморка! — А я 26! — Ну и что, ты зато не знаешь, как их правильно хранить, они у тебя все протухнут!



— **Ребята, успокойтесь, я вам расскажу сегодня еще кое-какие секретики, обещаю!** — начал успокаивать лисят Здоровей.

Пока близнецы бесились, Лис сходил в прихожую и вернулся с огромной пушистой красавицей — настоящей Елкой. В аптеке сразу запахло лесом, волшебством и праздником, Здоровей расплылся в своей самой счастливой улыбке и с азартом принялся доставать снаряжение для Елочки — шарики, ангелочков и башмачки. Лисята взялись ему помогать, да так рьяно, что один шар тут же разбили. Кто-то, Ус или Хво, начал пушистым хвостом заметать осколки под ковер, но папа-лис заметил эту хитрость и сразу глянул так строго, что лисенок поджал хвост и посеменил за совочком.

Когда елка была наряжена и сверкала всеми цветами радуги, Жираф и его веселые гости принялись пить чай с новогодним пирогом — Здоровей испек его ранним утром по специальному старинному рецепту. Компания заболталась, не заметив, как настал поздний вечер. Лисье семейство вспомнило, что им пора домой — ведь дома их ждет мама Ли с праздничным рагу и засахаренными яблочками, а маленькая сестренка, такая крохотная и огненно-рыжая, что все называли ее Веснушкой, ждет не дождется, чтобы впервые сесть со всеми за взрослый стол.

— **Ну, нам пора,** — пропищали Ус и Хво. Лис на прощанье обнял Жирафа и направился к выходу. **«Скорее бы увидеть Лисицу-мастерицу, скорей поцеловать их с Веснушкой в их рыжие макушки»**, — продекламировал Лис, решив, что сочинил стихи, и оставшись этим очень доволен. Но дверь что-то не поддавалась.

— **Здоровей, у тебя дверь заклинило!** — обеспокоенно прокричал Лис и вдруг понял, что с дверью все в порядке, — открыть ее мешало что-то извне.

— **Дядя Жираф, помоги!** — попросили лисята. Все вместе они навалились на дверь, и она неохотно приоткрылась: за дверью

бушевал снегопад и завывал ветер. Непогода намела огромные сугробы, не было видно ни неба, ни земли. Лисята очень расстроились и стали подвывать:

— А как же мы попадем домой, как поздравим маму и Веснушку? И как пойдем кататься по горкам с волчатами? А кататься на коньках наперегонки на замороженном пруду?

Седая Лапа тоже не на шутку забеспокоился. Оказалось, вьюга оборвала все провода, и теперь было невозможно сообщить домой, что они застряли. «Веснушка точно будет плакать», — подумал папа Лис. Ведь она так хотела посидеть за столом со всеми вместе, как большая, даже на отдельном стульчике (правда, потом все равно залезла бы папе за шиворот, высунув наружу только свой блестящий черный носик). Жираф покачал головой и ушел за аварийной лопатой. Они принялись копать по очереди с Лисом, а лисята бегали взад-вперед, утаптывая снег, чтобы проторенную тропу не засыпало снова. Все они выбивались из сил, но так и не продвинулись далеко. Вьюга все кружила, снег забивался в глаза и ушки друзей, они иногда теряли друг друга из вида и были готовы уже совсем пасть духом. Но тут они услышали откуда-то издали обрывки слов:

— Ыыыы! Ууууут! Иииис! Эээээй!

Лисята подскочили от радости, им почудилось что-то знакомое в зовущих



голосах. Ус и Хво встали на задние лапки, а передние приложили к ушкам, пытаясь расслышать крики точнее.

— **Да ладно вам, это ветер!** — хмуро сказал Лис, не прекращая расчищать дорогу. Но звук приблизился, и слова слышались теперь четче: **«Мы тут, Лис, Здоровей!»**

— **Нет-нет, дети правы. Это нас зовут, дружище!** — воскликнул Жираф.

Лис, Здоровей и лисята очень удивились и не могли поверить своим глазам: весело помахивая лопатками и направо-налево раскидывая ими снег, навстречу пленникам метели продвигался весь лесной народ.

— **Как вам это удалось? Как вы попали сюда? Скорее заходите в дом!** — радостно закричал Здоровей.

Первым в лесную аптеку зашел Потапыч с мамой Ли и Веснушкой в лапах, потом Барсук с барсучатами, потом припрыгало все заячье семейство, затем влетели учитель тетушка Сова и ее совиный класс, проскочили белочки, а потом и ежики спросонья вылезли из-за загришков Потапыча и медвежат.

Веснушка безмятежно спала, а ее мама, осторожно положив дочку в теплое место у печки, бросилась обнимать близнецов и Лиса по очереди, как будто бы не видела их целую вечность. Звери отогрелись и Барсук рассказал:

— **Мама Ли и Веснушка очень ждали папу и братиков, а потом началась страшная вьюга. Мы поняли, что вас наверняка заметет, что не дело оставлять малышку Веснушку в Новый год одну с мамой, и решили, что должны добраться до вас!**

— **Урааа! Теперь мы отметим Новый год все вместе!** — смекнули лисята.

Жираф подмигнул одному из близнецов и поманил в кладовку. Они вернулись с самыми разными запасами: сушеными персиками и

вишней, орешками, пастилой, розовыми лепестками для чая и кофейными зернышками в шоколаде. Для зайчиков Жираф набрал из кадки квашеной капусты с морковкой, для лисят нашлись их любимые сахаренные яблочки, а для бельчат ореховое печенье.

Второй близнец-лисенок тем временем растапливал по-
жарче печь и ставил большой котелок на огонь.

Лесной народец, наконец, отогрелся и отдохнул после сложной дороги и принялся танцевать, пить чай и поздравлять друг друга, как будто бы и не было никакой вьюги. Да и вьюга, видимо, решила не мешать веселью и прекратилась — наверное, тоже ушла праздновать Новый год. Стало светло, звери вышли на улицу, считая звезды:





«Один, два, три...». И тут часы пробили 12. — **Урааааа, Новый Год!** — пронеслось над ночным лесом. Лис и Хво дернули веревочки хлопушек, Потапыч окутал всех серпантином, а зайчики запустили фейерверки и от неожиданности спрятались от них в сугроб.

Все побежали в дом за угощениями, и в этот момент проснулась малышка Вес-

нушка, сладко потянулась, огляделась вокруг и своим серебряным голосочком нараспев сказала:

— **Ах, вот и Новый год! Это самый лучший праздник в моей жизни, ведь семья снова рядом, и друзья тут!**

— **Так будет всегда!** — сказал Лис, поцеловал Веснушку в рыжую макушку и посадил за общий стол — как большую.

МАМ, ПОЙДЕМ В «КЛУБ МАМ»!

Что такое «Клуб мам»? Решение самых актуальных вопросов здоровья семьи, консультации специалистов, всё необходимое для мам и детей, подарки и развлечения в раскованной атмосфере веселья — это «Клуб мам» в аптеке «Планета Здоровья»*.

«Клуб мам» ждет и родителей с детками, и пары, ожидающие ребенка. Скучать не будет никто! Взрослые смогут получить консультации педиатров и врачей разного профиля, а также воспользоваться всем спектром услуг аптеки. Для детей в «Клубе мам» работают аниматор и творческие мастер-классы, открыта игровая зона, а на экранах крутятся мультки. Каждый малыш получит гарантированный подарок. «Клуб мам» — это интересная, нескучная и очень полезная для здоровья новая форма семейного досуга, созданная компанией «Планета Здоровья».

Встречи клуба проходят ежемесячно в аптеках нового формата «Планета Здоровья», а вход на мероприятия клуба — совершенно свободный!

КЛУБ МАМ - это:

Полезная информация для мам
(консультации специалистов)

Программы экспресс-ухода для мам

Веселые и заботливые аниматоры для детей

Общение в компании мам

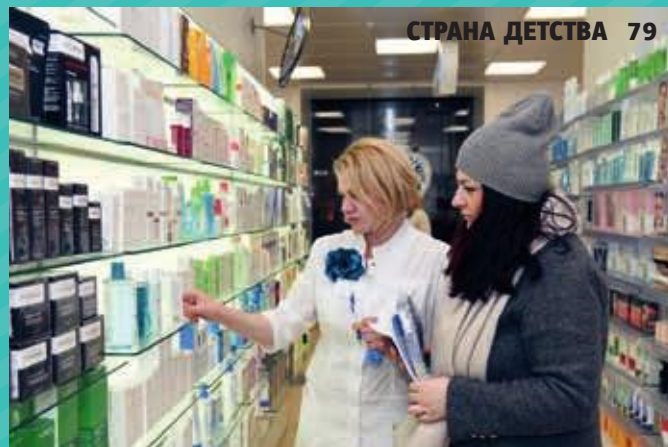
Приглашаем в «Клуб мам» по адресам:

- г. Пермь, Комсомольский пр-т, 65
- г. Екатеринбург, ул. Ленина, 24
- г. Ижевск, ул. Пушкинская, 169
- г. Казань, ул. Декабристов, 114
- г. Киров, ул. Воровского, 135
- г. Красногорск, Подмосковный б-р, 5

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С

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





ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ:

СОВЕТЫ ПЕДИАТРА



КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

по ортопедии, медицинской технике и лечебной косметике



МАСТЕР-КЛАССЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ (творческая лаборатория)



КОМПЛИМЕНТ
ОТ АПТЕКИ

ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

470
поворотов

196
наклонов

239
приседаний



живите БЕЗ БОЛИ!

Гель от боли в спине, мышцах и суставах



WWW.nisegel.ru

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Боро Плюс – мой секрет в решении проблем с кожей!

Светлана
Пермякова

ЭФФЕКТИВЕН ПРИ

- РАЗДРАЖЕНИИ КОЖИ
- НЕБОЛЬШИХ ПОРЕЗАХ
- СУХОСТИ КОЖИ
- ОБВЕТРИВАНИИ
И ТРЕЩИНАХ
- НЕБОЛЬШИХ ОЖОГАХ



* ЕЩЕ БОЛЕЕ НАТУРАЛЬНЫЙ, БЕЗ ПАРАБЕНОВ, «ХИМАНИ». «БОРО ПЛЮС: ЗДОРОВАЯ КОЖА». КРЕМ ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА. БЕЗ ЗАПАХА, НАТУРАЛЬНЫЙ ЗАЩИТНЫЙ КОМПЛЕКС. ЕСТЕСТВЕННАЯ ЗАЩИТА, УВЛАЖНЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОЖИ. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН. РЕКЛАМА.



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

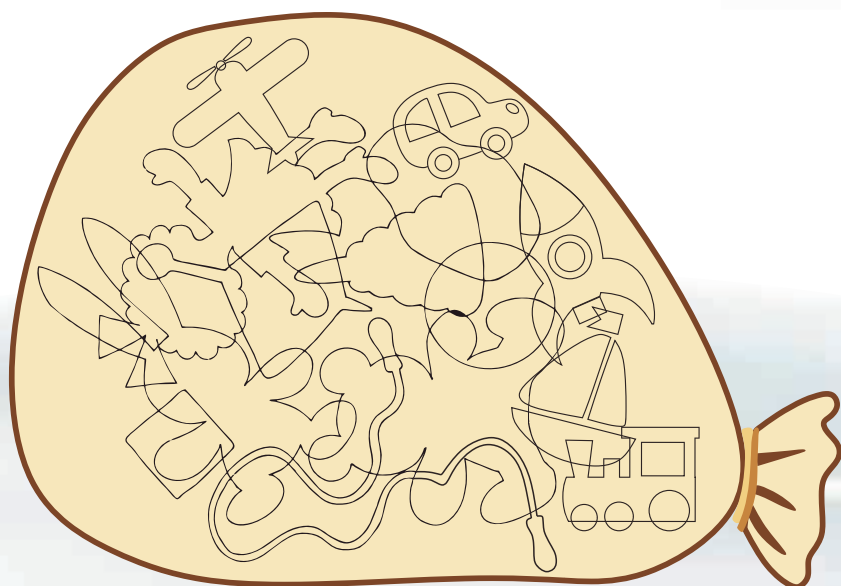
Мой юный друг!

*Новый год уже на пороге – вот-вот постучит в дверь и войдет,
сияя праздничными фейерверками в небе, искрясь бенгальскими огнями.*

Готов ли ты встретить его?

*Давай вместе нарядим красавицу-елку, украсим дом
и завернем в цветную шуршащую бумагу подарки
для твоих самых близких людей.*

**ПРАЗДНИЧНАЯ ЕЛКА ЗДОРОВЕЯ ПОЧТИ ГОТОВА,
ОСТАЛОСЬ ЛИШЬ ПОВЕСИТЬ
ПОСЛЕДНИЙ СТЕКЛЯННЫЙ ШАР.
ПОНАБЛЮДАЙ ВНИМАТЕЛЬНО ЗА ЖИРАФОМ
И НАЙДИ МЕЖДУ КАРТИНКАМИ 10 ОТЛИЧИЙ.**



**КАКОЙ НОВЫЙ ГОД БЕЗ ДЕДУШКИ МОРОЗА
С МЕШКОМ ПОДАРКОВ? ОН ПРИГОТОВИЛ
ДЛЯ РЕБЯТ МАССУ ИНТЕРЕСНЫХ
И УДИВИТЕЛЬНЫХ СЮРПРИЗОВ.
ПОСЧИТАЙ, СКОЛЬКО ВСЕГО ПОДАРКОВ
ЛЕЖИТ В ВОЛШЕБНОМ МЕШКЕ.
КАКИЕ ИЗ НИХ ПОЛУЧАТ ДЕВОЧКИ,
А КАКИЕ — МАЛЬЧИКИ?**

**ПОДАРКИ
для девочек**

**ПОДАРКИ
для мальчиков**

ДЕД МОРОЗ ПРИНЕС ПОДАРКИ
НЕ ТОЛЬКО РЕБЯТАМ, НО И ЗВЕРЯТАМ.
ОПРЕДЕЛИ, КОМУ ПРЕДНАЗНАЧЕН
КАЖДЫЙ ПОДАРОК.



СЛЕДЫ НА СНЕГУ — КАК ОТКРЫТАЯ КНИГА:
В НЕЙ КАЖДЫЙ ЗВЕРЬ И ПТИЦА
ОСТАВЛЯЮТ СВОЮ ЗАПИСЬ.
ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ ПРОЧИТАТЬ ЕЕ ВМЕСТЕ.



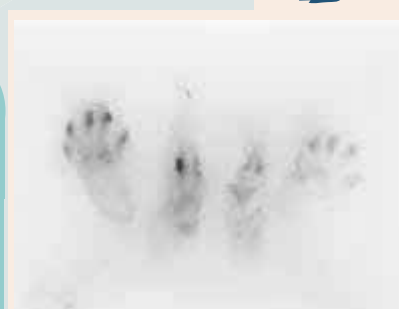
Следы зайца расположены группами по четыре отпечатка: два крупных, параллельных друг другу, впереди, а за ними, несколько наискось друг за другом, два более мелких. И что любопытно — передние отпечатки оставляют задние лапки зайца, а позади них располагаются отпечатки передних лапок!



Вблизи водоемов несложно отыскать следы утки — косолапые, словно смотрящие друг на друга широкие отпечатки, на которых легко различимы три тонких пальца с перепонками между ними.



Сорока всегда рядом с нашим жильем. Наследит «крестиками» да поставит «печати» по бокам — это отпечатки крыльев. А иногда и хвостом скользнет по снегу!



Передние лапки у белки значительно меньше задних и имеют четыре пальца, тогда как задние — пять, чтобы лучше толкаться во время прыжка и крепче держаться за ветку. В прыжке белка держит передние лапки близко друг к другу, а задние, широко расставив, выносит далеко вперед.

**ЗАВЬЮЖИЛА ЗИМА, ЗАКРУЖИЛА
МЕТЕЛЮ, И ПОТЕРЯЛИСЬ КОНЦЫ
СТРОЧЕК В СТИХОТВОРЕНИИ.
ПРОЧИТАЙ ЕГО, ДОБАВЛЯЯ
НЕДОСТАЮЩИЕ СЛОВА.**

На дворе снежок идет,
Скоро праздник...

Мягко светятся иголки,
Хвойный дух идет...

Ветви слабо шелестят,
Бусы яркие..

И качаются игрушки —
Флаги, звездочки...

Нити пестрой мишуры,
Колокольчики

Рыбок хрупкие фигурки,
Птицы, лыжницы...

Белоус и краснонос
Под ветвями Дед...

И, верхушку украшая,
Там сияет, как всегда,
Очень яркая, большая,
Пятикрылая...

Ну и елка, просто диво!
Как нарядна, как...

Вот огни зажглись на ней,
Сотни крошечных...

Двери настежь, точно в сказке,
Хоровод несется в...

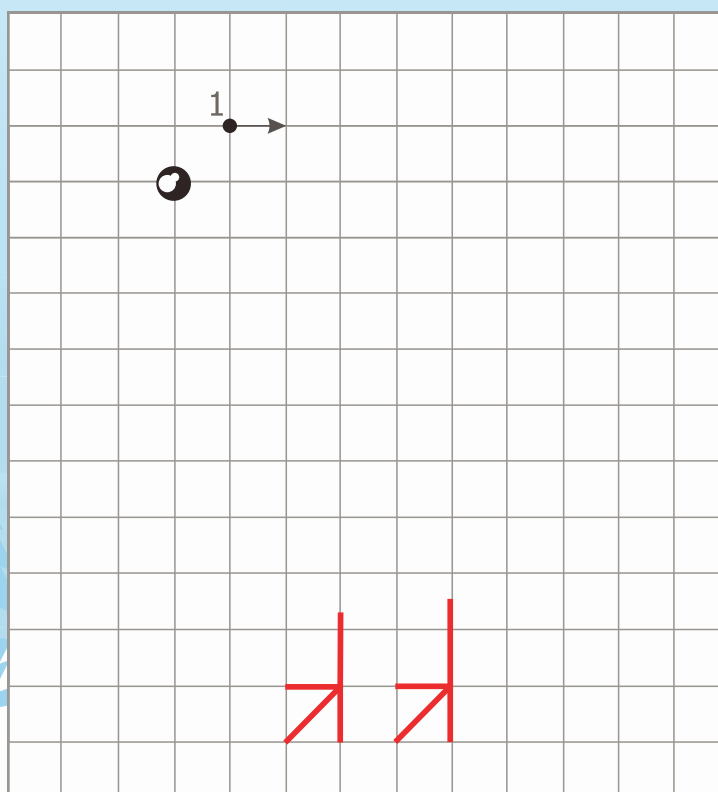
И над этим хороводом
Говор, песни, звонкий смех...
Поздравляю с...

С новым счастьем сразу...

**ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, КТО СТАНЕТ
СИМВОЛОМ 2017 ГОДА
ПО ВОСТОЧНОМУ КАЛЕНДАРЮ?
ЧТОБЫ ОТВЕТИТЬ НА ЭТОТ ВОПРОС,
ПРОВЕДИ ЛИНИИ ПО КЛЕТЧКАМ
В СООТВЕТСТВИИ С ИНСТРУКЦИЕЙ.
ПЕРВУЮ ЛИНИЮ ОТ НАЧАЛЬНОЙ
ТОЧКИ НАШ ДРУГ ЖИРАФ ЗДОРОВЕЙ
УЖЕ НАРИСОВАЛ. А ТЫ ПРОДОЛЖИ
ОТ КОНЦА СТРЕЛКИ.**



1)	2)	3)	4)
5)	6)	7)	8)
9)	10)	11)	12)
13)	14)	15)	16)
17)	18)	19)	20)
21)	22)	ИНСТРУКЦИЯ	

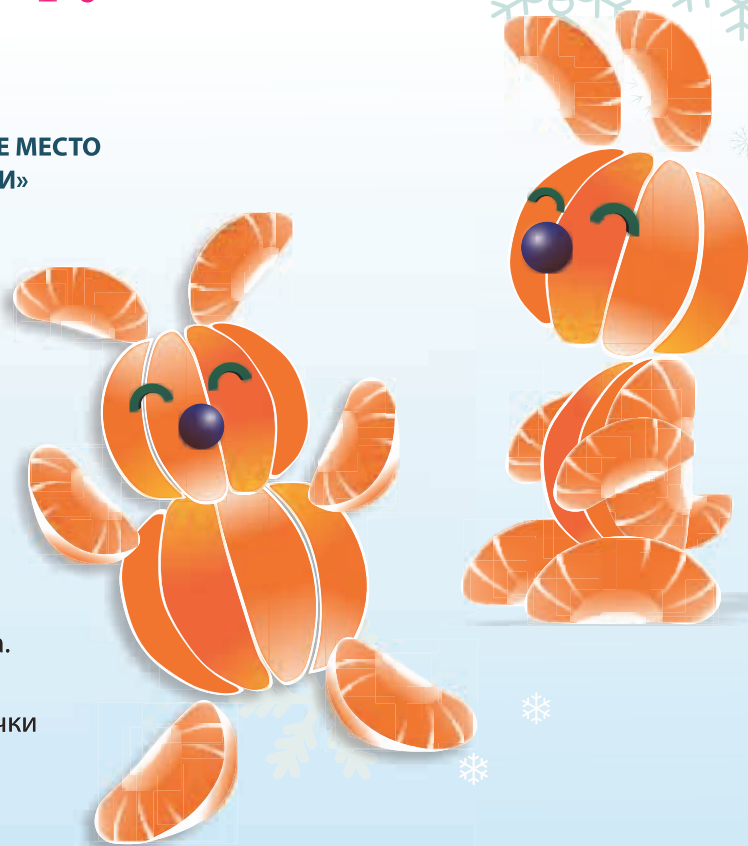


Ответы: Новый год, от елки, брызжат,
хлопушки, шары, снегурки, Мороз,
звезда, красная, огней, пляске,
Новым годом, все!

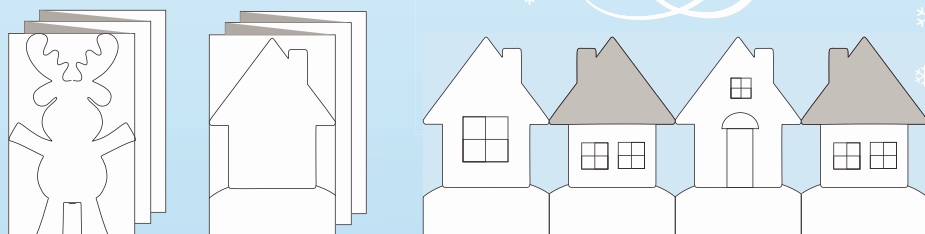
Своими руками

ДОРОГОЙ ДРУГ!
ПРЕДЛАГАЮ ТЕБЕ СДЕЛАТЬ СВОИМИ РУКАМИ
НОВОГОДНИЕ УКРАШЕНИЯ.
МАНДАРИНОВЫЙ ЗАЙКА ЗАЙМЕТ ДОСТОЙНОЕ МЕСТО
НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ, А «ЗАСНЕЖЕННЫМИ»
ВЕТОЧКАМИ И ГИРЛЯНДАМИ ИЗ БУМАГИ
ТЫ СМОЖЕШЬ ДЕКОРИРОВАТЬ КОМНАТЫ.

- 1
 - а Половинки очищенных мандаринов положи на тарелку или плоское блюдо — это голова и туловище зайчика.
 - б Из долек выложи лапки и ушки.
 - в Носик — темный виноград или маслина.
 - г Глазки — разрезанные пополам кружочки виноградины или маслины.



2



ГИРЛЯНДА-РАСКЛАДУШКА

может и висеть, и стоять. Сложи полосу белой или цветной бумаги (ты можешь склеить такую полосу из бумаги разных цветов) «гармошкой», нарисуй на последнем ее участке нужный контур и вырежи соответствующую фигуру. Теперь просто растяни «гармошку» — и гирлянда готова!

3



А вот такие **ЧУДЕСНЫЕ СНЕГОВИЧКИ И ОЛЕНИ** получатся у тебя из пробок от шампанского. Покрась их гуашевой краской, нарисуй личики и пугови. Из кусочков цветного фетра или картона вырежи челочки или рога и приклей их на «голову» фигурки.

4

ВЕТОЧКИ В «ИНЕЕ» ИЗ СОЛИ.

Подойдут любые веточки: лапы ели или сосны, прутья ивы, вербы или любого кустарника. Ветки лиственных пород можно брать свежие или сухие. В горячую воду насыпь столько соли, чтобы она перестала растворяться. В приготовленный раствор ветки нужно опустить на 24 часа. Желательно, чтобы они не соприкасались в растворе. За сутки соль кристаллизуется, и у тебя получится прекрасная снежная композиция. Добавь к букету из веточек несколько простых веток без соли или высушенные побеги физалиса с фонариками. Таким же способом можно создать иней на шишках.





Определяет 2 лучших дня для зачатия



Нет всплеска ЛГ



Всплеск ЛГ



Clearblue®

Ознакомьтесь с инструкцией перед использованием. © 2015 SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. FY1516-0103.1.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



НОВИНКА

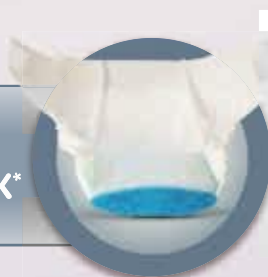
Ух ты,
как сухо!

А куда
исчезли
пи-пи?



Реклама

ОБЫЧНЫЙ
ПОДГУЗНИК*



3 ВПИТЫВАЮЩИХ КАНАЛА
помогают равномерно распределить влагу

* Подгузник из более экономичного ценового сегмента



РОЖДЕСТВО И НОВЫЙ ГОД В ЛОНДОНЕ

Традиции и современность

Рождество в Англии начинает ощущаться еще в октябре, когда большинство юных англичан уселись дома за стол и, высунув от старательности кончик языка, с самым серьезным видом написали Рождественские списки Отцу Рождества (именно так на Британских островах именуют Санта-Клауса и Деда Мороза). Это вековая традиция, а их здесь чтут.

Если решите посетить Британию в период зимних праздников, то лучше всего приезжать за 1–2 недели до самого Рождества. Все города королевства в это время бурлят в предвкушении главного дня в году. Деревья, на многих из которых еще остались листья, опутывают мишурой — для блеска, проводами с мерцающими лампочками, вьющимися лентами клетчатой материи и тысячей других элементов декора, витрины крупнейших торговых центров и крохотных частных лавочек украшаются тематическими экспозициями. Лужайки перед домами полностью скрывают статуями Отца Рождества, венками из падуба и плюща, а в окнах включают приветственные «скандинавские огни». Улицы невероятно украшены, во всех театрах страны дают знаменитого Щелкунчика, воздух Британии пропитан ароматами жареных каштанов, сахарной ваты, маршмеллоу и свежеприготовленного глинтвейна.

В Лондоне самыми красивыми рождественскими декорациями традиционно привлекают центральные районы — Оксфорд-стрит, Риджент-стрит, Карнаби-стрит, Трафальгарская площадь и Ковент-Гарден. На глав-



Трафальгарская площадь в центре Лондона

ной площади — Trafalgar Square — устанавливается самая большая и роскошная рождественская ель. Эту славную традицию завела королева Виктория в далеком 1841 году. А последние несколько десятилетий 20-метровую ель привозят в Лондон из Осло — так норвежцы выражают благодарность за помощь во время Второй мировой войны и разрешение королю Норвегии и ее правительству укрыться в столице Туманного Альбиона.

На протяжении сотен лет в двадцать пятое воскресенье после Троицы в англиканских церквях произносится специальная молитва, которая является для всего населения Англии знаком к началу изготовления рождественского пудинга. В этом году замешивать знаменитое рождественское блюдо можно с 20 ноября.

Рождество в Англии — исключительно семейный праздник. По старинным поверьям считается: какой стол на Рождество —



Есть два предположения о происхождении рождественского пудинга. Согласно одной версии, во времена Елизаветы I это был особый вид овсяной каши, сваренной на мясном бульоне. В нее добавляли также хлебные крошки, орехи, чернослив и мед и подавали на стол очень горячей. Согласно другой версии, рождественский пудинг возник не как десерт, а как средство консервации... мяса. Осенью, из-за нехватки кормов, забивался излишек скота, и мясо держали в тесте с черносливом как единственным доступным сухофруктом. Для более длительной сохранности мясо варилось на медленном огне, добавлялся сахар и специи. Возможно, обе версии верны, потому что к XVIII веку в процессе консервации участвовало все больше сахара, специй и сухофруктов, а в овсяной каше чернослив и вовсе был заменен на изюм. Современный пудинг состоит, как правило, из яиц, молока и муки, готовится на водяной бане и украшается свежими фруктами.

такой стол и весь год. Ровно в полночь с 24 на 25 декабря начинается праздничная служба. Тысячи христиан заполняют церкви или же собираются в большой домашней компании и поздравляют друг друга с наступившим Рождеством. 25 декабря королевство пустует до неузнаваемости, британцы собираются за большим столом у камина и празднуют этот день в окружении друзей и близких. Все члены семьи распаковывают

Еще одна обязательная британская традиция — выставлять все полученные накануне рождественские открытки на всеобщее обозрение, например на стол или каминную полку. Поэтому, если вы планируете встретить Рождество в Лондоне, заранее захватите с собой не менее дюжины рождественских открыток, да поярче — такой сувенир оценят все.

Аппетитный рождественский пудинг



*С Новым годом в Лондоне свя-
зано много старинных ритуалов
и наблюдений.*

*Принято, когда часы начи-
нают бить полночь, открыть
заднюю дверь дома и выпустить
Старый год, а с последним уда-
ром впустить Новый год в пе-
реднюю дверь.*

*Если после двенадцатого уда-
ра в дом зайдет молодой человек
с темными волосами (первый
гость), то наступивший год бу-
дет удачным. Первый гость дол-
жен принести хлеб, уголек и ще-
потку соли. После того, как он
сожжет уголек в камине, все по-
здравляют друг друга, а гостя,
принесшего удачу, обязательно
кормят*

*Влюбленные под бой Биг-Бена
целуются под омелой — счита-
ется, что это обеспечит им
крепкие отношения в новом году.
Поцелуй с тем, кто стоит под
омелой в центре комнаты, по
поверью, дает удачу и счастье
на весь грядущий год.*

обнаруженные под елкой или в носочках над камином подарки, обмениваются поздравлениями и садятся обедать. На праздничном столе британцев обычно присутствуют запеченная свинья голова, рождественский хлеб, зна-

Winter Wonderland Hyde Park
(парк аттракционов в Гайд-парке Лондона)

менитый Christmas Pudding и, конечно же, пирог Christmas Pie — с предсказаниями. По традиции, хозяйка в тесто рождественского пирога кладет боб, колечко, монетку и пуговицу. Когда все члены семьи разбирают пирог по кусочкам, начинается гадание. Перед тем как приступить к еде, собравшиеся «выстреливают» из хлопушки — таков обычай. В три часа пополудни вся Англия собирается у телевизоров, чтобы посмотреть праздничное обращение королевы к подданным, после чего наступает период рождественских семейных игр и развлечений.

На Рождество в Лондоне проходит много красочных шоу, фестивалей, театральных постановок, церковных пений в исполнении детей, спортивных мероприятий, среди которых есть даже забег Санта-Клаусов, забег с рождественскими пудингами и заплыв в озере Гайд-парка. Для любителей покататься на коньках в разных районах Лондона на рождественских праздниках функционируют временные ледовые катки прямо под открытым небом. Это и каток Бродгейт, работающий 3,5 месяца в зимнее время, и каток у дворца Хемптон Корт, и каток под аттракционом London Eye, и у Сомерсет



Хаус, и у Лондонского Тауэра, и в ежегодном рождественском парке Winter Wonderland в Гайд-парке, и у Музея естественной истории.

26 декабря в Лондоне и всей Британии — так называемый Boxing Day. Это не только День подарков, но и первый день распродаж. Для многих торговцев он становится лучшим днем в году по уровню полученной прибыли. Магазины открывают свои двери посетителям в 5 утра и не закрываются до позднего вечера. 27 декабря англичане возвращаются к работе до самого кануна Нового года, то есть 31 декабря.

В отличие от Рождества, британский Новый год — совсем другая история. Это праздник безудержного веселья, безграничного потребления спиртных напитков, салютов, фейерверков и прочих излишеств. Мало кто празднует Новый год дома — все стараются отмечать его в кругу друзей и родных, но вне своих жилищ. В новогоднюю ночь работают почти все пабы, рестораны, клубы и дискотеки, а транспорт ходит всю ночь — бесплатно. Лондон превращается в одну веселую вечеринку — праздники длятся обычно несколько суток, затихая лишь к вечеру 2 января.

Вариантов встречи Нового года в Лондоне просто невероятное количество. Можно насладиться крутейшей клубной жизнью, можно прийти в ресторан на тематическую программу — например, в духе средневекового банкета, где все будет точь-в-точь, как во времена Генриха VIII. Оригинальным



и запоминающимся будет вечерний круиз по Темзе — The Symphony. А прекрасным бюджетным вариантом может стать встреча Нового года прямо на украшенном тысячами лампочек катке возле Музея естественной истории, одного из красивейших зданий в Лондоне и всей Великобритании. Кстати, на Trafalgar Square лондонцы и гости города отмечают еще и русский Новый год, разумеется, тремя часами раньше английского.

Грандиозный фейерверк над Темзой начинается с последним ударом Биг-Бена и длится около сорока минут. Лучшие места, чтобы наблюдать за фейерверком, — набережная Виктории и южный берег Темзы. Заряды фейерверка размещаются на колесе обозрения London Eye, а также на специальных баржах. К слову, «Лондонский глаз» — самое высокое в мире колесо обозрения, его высота — 135 метров (примерно равняется 45 этажам).

С вершины London Eye можно увидеть практически весь Лондон.

Новогодний London Parade — один из крупнейших новогодних парадов в Европе. В нем участвует более 10 000 человек, а наблюдает со стороны в десятки раз больше. Поэтому, если вы не слишком утомлены празднованием ночью, утром вас ждет шумная компания с духовыми оркестрами, автомобильными платформами с музыкантами и прочими интересными яркими личностями. Места, чтобы посмотреть парад, лучше занимать за 1,5–2 часа. Процессия обычно движется от Парламент-сквер до Пикадилли через Уайтхолл и Трафальгар-сквер.

Начало января в Лондоне тоже изобилует развлечениями, среди которых, например, Международный лодочная выставка с изумительными представлениями на воде. Для любителей водного спорта и водных моторных машин —



Международный
мим-фестиваль в Лондоне

уникальное шоу с 500 участниками и представлениями на лодках разных стилей и размеров. С 8 января обычно начинается Международный мим-фестиваль, который проводится одновременно в различных театрах, залах и на открытых площадках Лондона вот уже в течение 35 лет.

Грандиозный фейерверк над Темзой



Бутылочки для кормления MAM Easy Start™ Anti-Colic



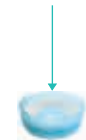
Бутылочки MAM идеально подходят для активной повседневной жизни малыша. Премиальные, высококачественные и продуманные до мелочей, продукты MAM сопровождают малыша на каждом шагу его жизни.

MAM Easy Start™ Anti-Colic позволяет малышам пить в их темпе:

- Благодаря вентилируемому дну бутылочки Easy Start™ Anti-Colic жидкость плавно течет из бутылочки, предупреждая появление колик, срыгиваний и газообразования у малыша
- 80% матерей подтверждают уменьшение колик*
- Силиконовая соска с покрытием Skin Soft®, мягкая, как мамина кожа
- Правильное кормление, расслабленное и без перерыва

Самостерилизация за 3 минуты на 48 часов

20 мл воды



Поставьте 3 мин.
в микроволновую
печь
(500–1000 ватт)

на
80%
меньше
колик*

КОЛПАЧОК

- Защищает соску от загрязнения
- Можно использовать как мерный стаканчик

СОСКА

- с покрытием Skin Soft
- Уникальная форма соски идеально помещается во рту малыша

КОРПУС

- Легкое наполнение
- Быстро и просто очищать благодаря разборной конструкции

ДНО

- Плавный поток жидкости для правильного расслабленного кормления
- Меньше колик и срыгиваний благодаря вентилируемому дну



94%
Принятие
ребенком



Вся продукция не содержит бисфенол А и С



Запатентованная технология поверхности соски, мягкая, как мамина кожа



ПОДТВЕРЖДЕНО ИССЛЕДОВАНИЯМИ

Заключения экспертов для максимальной безопасности: только после одобрения медицинских экспертов инновации MAM готовы превратиться в товары для детей



Шкала измерений на задней стороне бутылочки для более точного измерения количества жидкости

*Исследования, Австрия 2011 г., испытано при участии 73 младенцев, страдающих от колик / Маркетинговые исследования, США 2010 г., испытано при участии 35 младенцев, страдающих от колик.

Вступайте в клуб MAM!

mamworld

mambaby_russia

mambaby.com

LIBRE DERM®

ТОЛЬКО ТО,
ЧТО НУЖНО ТВОЕЙ КОЖЕ

увлажняет, стимулирует выработку коллагена и эластина для поддержания молодости кожи, укрепляет ее каркас, энергетически питает глубокие слои, в результате чего улучшается микрорельеф, появляется естественное сияние, кожа выглядит более гладкой, бархатистой, упругой и подтянутой.

► **Масло рыжика** – питательный компонент, природный аналог витамина F, так как до 60% состоит из полиненасыщенных жирных кислот. Прекрасно снимает раздражение кожи, смягчает и освежает ее. Хорошо впитывается в кожу, увлажняет и омолаживает, повышает упругость. Стимулирует клеточный обмен, препятствуя старению. Благотворно влияет на внешний вид кожи.

► **Комплекс сенсидерм В** – устраняет сухость кожи и улучшает ее внешний вид, повышает сенсорные характеристики. Обладает мягкими дерматологическими свойствами и выраженным увлажняющим действием на кожу, оставляя на ней легкое и нежирное ощущение.

После применения крема кожа приобретает сияние, она выглядит более молодой, свежей и упругой.

НА ПОЛКЕ С КОСМЕТИКОЙ

ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА

Гиалуроновая кислота, в норме присутствующая в эпидермисе и дерме, играет важнейшую роль в поддержании тургора и упругости кожи. В процессе старения кожи снижается количество и качество содержащейся в ней гиалуроновой кислоты, приводя к снижению тонуса тканей и уменьшению ее способности к самовосстановлению, в частности, наблюдаются эффекты выраженного иссушения, атрофия дермы (потеря кожей плотности) и уменьшения её объема. Иными словами, кожа становится более сухой, тонкой и морщинистой. Гиалуроновая кислота играет незаменимую роль в увлажнении кожных покровов, устранении морщин и компенсации потерь объема, благодаря своей способности удерживать воду (весом в 1000 раз больше собственного веса). Гиалуроновая кислота входит в состав большинства косметических средств и представляет собой полимер.

Ее длинные цепочки состоят из одинаковых, повторяющихся иногда десятками тысяч звеньев дисахаридов.

Но не всякая гиалуроновая кислота одинаково полезна. Значительно легче попасть внутрь низкомолекулярной гиалуроновой кислоте: ее полимерные цепочки на порядок короче обычных. Такая ГК отделяется от обычной с помощью центрифугирования и используется в лучших косметических средствах – таких, как гиалуроновый крем Librederm®. Крем представляет собой квинтэссенцию клеточной технологии и содержит большое количество активных ингредиентов, которые были отобраны научным путем – это ценный эликсир, направленный на борьбу с основными видимыми проявлениями старения кожи.

► **Низкомолекулярная гиалуроновая кислота** – интенсивно



ЗИМНИЙ ГОРОСКОП

ОВЕН / 21.03-19.04

Эта зима станет для Овнов действительно плодотворной и благополучной. В декабре возможны повышения в карьере, налаживание контактов с партнерами. Вспомните, о чем вы мечтали, и смело идите к заветным целям. Звезды будут способствовать вашему успеху. В погоне за славой и деньгами важно не перестараться: берегите свое здоровье и пейте витамины!

ТЕЛЕЦ / 20.04-20.05

Тельцы много работали в течение года, настало время немного отдохнуть и набраться сил для новых подвигов. Возьмите отпуск, позаботьтесь о себе и своих близких. Уделяйте больше времени семье и друзьям — они нуждаются в вашей поддержке. Тихие домашние вечера помогут восстановить душевный баланс. Кроме того, обратите внимание на полезные продукты питания и травяные чаи.

БЛИЗНЕЦЫ / 21.05-20.06

Настало время перемен, больших свершений и новых открытий. Особенно удачным месяцем станет ноябрь. Если вы давно планировали путешествие, то самое время отправиться в путь. Вас ждут невероятные приключения и новые знакомства. Но будьте осторожны, не забывайте о своем здоровье. В горы обязательно возьмите аптечку, а на море — солнцезащитный крем.

РАК / 21.06-22.07

Звезды рекомендуют Ракам заняться спортом. Зима — прекрасное время для катания на коньках, лыжах и санках. Долой рутину, собирайте друзей и отправляйтесь на горнолыжную базу. Свежий воздух и приятная компания помогут вам отвлечься от мелких неприятностей и понять, как здорово жить!

ЛЕВ / 23.07-22.08

Вам в эту зиму не страшны ни снега, ни морозы, — вы влюблены и не замечаете ничего вокруг. Все ваши мысли будут посвящены объекту обожания, из-за чего на работе вас даже могут обвинить в рассеянности и невнимательности. И пусть! Не обращайтесь внимания. Наслаждайтесь обществом любимого человека, радуйте и вдохновляйте — у вас это отлично получается.

ДЕВА / 23.08-22.09

Главное правило для Дев этой зимой — семь раз отмерь, один раз отрежь. Не торопитесь делать выводы, не спешите принимать ответственные решения, следите за своими высказываниями. Тщательно обдумайте все ваши планы, взвесьте «за» и «против». Звезды обещают, что аккуратность и рациональность сулят вам успех.



Николай СКЛИФОСОВСКИЙ

(1836–1904), заслуженный российский профессор, автор большого количества работ по военно-полевой хирургии брюшной полости

Склифосовский приобрел практический опыт, работая в перевязочных пунктах, военно-полевым хирургом, хирургом-консультантом, ведущим хирургом русской армии во время австро-прусской, франко-прусской и русско-турецкой войн. В 1893 году был приглашен стать во главе клинического института великой княгини; издавал журнал «Летописи Русской Хирургии».



Николай КОВАЛЕВСКИЙ

(1840–1891), известный российский физиолог

Студенческая работа Ковалевского об анатомо-физиологическом исследовании селезенки была удостоена золотой медали. В России известен как устроитель и руководитель физиологической лаборатории в Казани, был ректором Казанского университета. Оставил свыше 30 научных работ, переведенных на разные языки мира.



Гавриил ИЛИЗАРОВ

(1921–1992), хирург-ортопед, заслуженный изобретатель РСФСР, заслуженный деятель наук РСФСР

Прошел путь от врача районной больницы в селе Долговка до директора Всесоюзного Курганского научного центра восстановительной травматологии и ортопедии. Одним из основных достижений Гавриила Илизарова является изобретение универсального аппарата внешней фиксации для лечения переломов и деформаций костей, которым по сей день широко пользуются в медицине по всему миру.



Клод БЕРНАР

(1813–1878), французский медик, основоположник эндокринологии

Широко известен благодаря разработанной им концепции гомеостаза. Много лет занимался исследованием процессов пищеварения и усвоения пищи. Клоду Бернару удалось изучить работу слюнных желез, роль желудочного и кишечного сока. Разработанные научные методы Бернара были изложены во «Введении в изучение экспериментальной медицины».



Илья БУЯЛЬСКИЙ

(1789–1866), выдающийся русский хирург и анатом

В течение 20 лет был профессором Императорской Медико-хирургической академии. Ввел ряд новых операций и новых лечебных методов. Одним из первых хирургов применил хлороформный наркоз. Является создателем «ледяной анатомии» — применения холода для обработки анатомического материала. Воспитал несколько поколений хирургов.



Сергей БОТКИН

(1832–1889), врач-терапевт, общественный деятель

После окончания Московского университета Боткин был участником Крымской войны, работал в Симферопольском госпитале. Совершенствовал свое медицинское мастерство за рубежом: в клиниках Кенигсберга, Берлина, Вены, Англии, Парижа. В 1860 г. получил звание профессора медицины. Являлся одним из основателей женского медицинского образования, организовал школу для женщин-фельдшеров.

ВЕСЫ / 23.09-22.10

Вы будете пребывать в приподнятом настроении. Зима принесет вам удачу, деньги и перспективы. Во второй половине зимы вероятны выгодные сделки и заманчивые предложения. Пользуйтесь случаем, но не переусердствуйте — не беритесь за все и сразу, знайте меру. Выберите что-то одно и оставайтесь верны своему выбору.

СКОРПИОН / 23.10-21.11

Скорпионы как всегда энергичны и активны, но им не хватает последовательности. Постарайтесь доводить все свои проекты до конца, это даст вам ряд существенных преимуществ. Вы научитесь выдержке, станете более терпимыми. Кстати, в любовных делах звезды также рекомендуют быть сдержаннее. Постарайтесь чуть больше слушать, чем говорить.

СТРЕЛЕЦ / 22.11-21.12

Стрельцам звезды не предвещают больших выигрышей или резких взлетов по карьерной лестнице. Ваше финансовое положение будет достаточно стабильным. Зато вашим отношениям с близкими можно только позавидовать. Вы внимательны и чутки, а потому в семье — полное взаимопонимание, теплота и доверие. Продолжайте в том же духе!

КОЗЕРОГ / 22.12-19.01

У Козерогов возможны временные неудачи. В начале зимы вы будете чувствовать усталость и апатию, советуем внимательно следить за питанием и заботиться об иммунитете. К середине февраля вы сможете восстановить силы, а ваша целеустремленность поможет выполнить все поставленные задачи. Постарайтесь не выставлять свои достижения напоказ, особенно в финансовом плане.

ВОДОЛЕЙ / 20.01-19.02

Ваши эмоции и настроение будут меняться со скоростью света. Не стоит беспокоиться, оберните это в свою пользу — займитесь творчеством. Декабрь и январь будут удачным временем для самореализации, раскрытия потенциала. Вы будете легко усваивать новую информацию и быстро совершенствовать свои навыки в самых разных областях. Не бойтесь экспериментировать.

РЫБЫ / 20.02-20.03

Если вы уже не раз обещали себе начать новую жизнь с 1 января, то самое время действовать. Тем более что в этом году планеты выстроились самым благоприятным для вас образом. Разберитесь с рабочими вопросами, которые откладывали в долгий ящик, а затем уделите внимание себе: вы сможете избавиться от вредных привычек, стать более пунктуальными и дисциплинированными.



Сергей ЮДИН

(1891–1954), советский хирург и ученый, заслуженный деятель науки РСФСР

Юдин разработал методики резекции желудка при язвенной болезни и желудочном кровотечении, операции создания искусственного пищевода. Работал заведующим хирургическим отделением НИИ СП им. Н. В. Склифосовского, где выполнил более 3000 операций на желудке. Написал 15 монографий, опубликовал более 180 научных работ.



Николай АНИЧКОВ

(1885–1964), врач-патолог, основатель Ленинградской школы патологов

Родился в семье филолога. После окончания гимназии с золотой медалью поступил в Военно-медицинскую академию в Санкт-Петербурге. На третьем курсе Аничков под руководством А. А. Максимова провел студенческое исследование по гистологии, которое вскоре было удостоено премии ВМА. Впоследствии стал президентом Академии медицинских наук СССР, членом 9 зарубежных научных академий.



Николай ПИРОГОВ

(1810–1881), русский хирург, анатом, естествоиспытатель, основоположник русской военно-полевой хирургии и школы анестезии

Пирогов первым начал использовать эфирный наркоз, разработал ряд важных операций и хирургических приемов. Один из таких приемов до настоящего времени называется «операция Пирогова». Впервые в мире применил гипсовую повязку, а также наркоз в военно-полевой хирургии. Является создателем первого атласа топографической анатомии.



Василий ДАНИЛЕВСКИЙ

(1852–1939), физиолог, основатель и директор Органотерапевтического института

Один из пионеров электроэнцефалографии. В своей докторской диссертации он впервые в России описал опыты по регистрации биоэлектрических явлений в головном мозге собаки, обнаружил в коре головного мозга центр, регулирующий деятельность сердца. Автор капитальных учебников по физиологии и многих научно-популярных статей и брошюр, заслуженный деятель науки.



Альфред АДЛЕР

(1870–1937), австрийский психолог, психиатр и мыслитель, создатель системы индивидуальной психологии

В детстве Адлер болел пневмонией и несколько раз был близок к смерти. Докторам чудом удалось спасти мальчика, после чего Адлер решил стать врачом. Его собственный жизненный путь явился важным подспорьем в создании концепции индивидуальной теории личности.



Григорий ЗАХАРЬИН

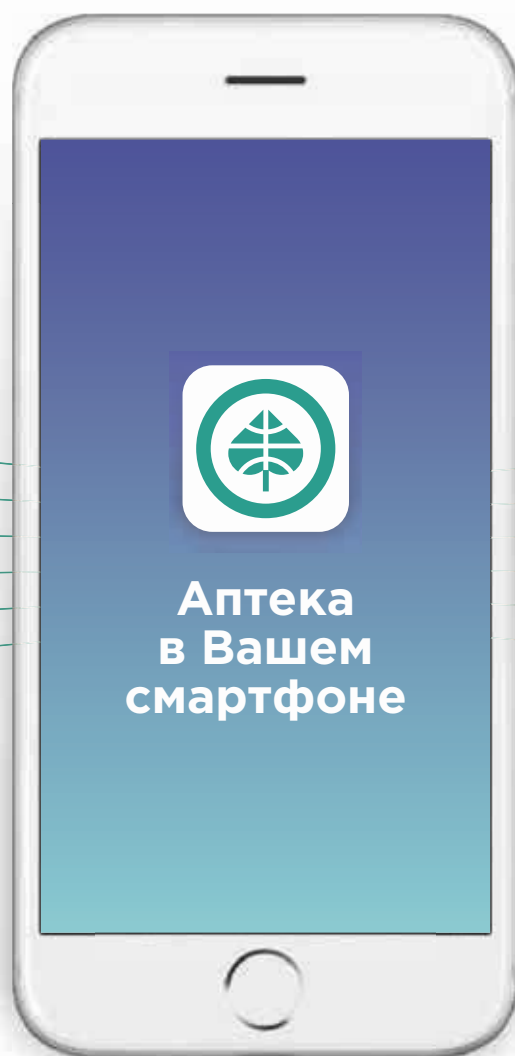
(1829–1898), русский врач-терапевт, основатель московской клинической школы, почетный член Имперской Санкт-Петербургской Академии Наук

Захарьин окончил медицинский факультет Московского университета, был профессором, директором факультетской терапевтической клиники. В 1894 году он лечил императора Александра III. Свои приемы диагностики и взгляды на лечение изложил в «Клинических лекциях».

АПТЕКА В ВАШЕМ СМАРТФОНЕ

Аптеки «Планета Здоровья» представляют мобильное приложение. Теперь вы сможете в считанные секунды узнать, где расположены ближайшие аптеки с необходимым вам лекарством, уточнить стоимость и забронировать препарат прямо с телефона.

Вам остается лишь совершить небольшую прогулку до выбранной аптеки «Планета Здоровья» и забрать покупку



**Скачайте
мобильное приложение
«Планета Здоровья»**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ