



# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

журнал

№ 01 (29)

Весна  
2021



ВЯЧЕСЛАВ КОКЕЛАДЗЕ —  
ЗАМ. ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА  
ЗАО «КАНОНФАРМА ПРОДАКШН»

БОНУСЫ? ЗДОРОВО!  
НОВАЯ ПРОГРАММА  
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

САМАЯ КРАСИВАЯ ВЕСНА:  
КРАСКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ  
ПРАЗДНИКОВ



*Подари весной здоровье*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## Салют весне!



Наш новый номер полон красок — о том, как в разных странах встречают весну, читайте в рубрике «Интересная планета». Это настоящий карнавал цвета. Запланируйте однажды увидеть это воочию!

Из новенького: мы представляем вам трекер привычек. Весна — отличный повод начать делать для себя что-то хорошее. Уверены, с нашей помощью вам будет легче следить за процессом. А результатами делитесь с нами!

Великолепный материал о музее «Метрополитен»! По QR-коду зайдите на сайт и познакомьтесь с захватывающей коллекцией. На официальной странице найдете описание экспонатов музея на разных языках мира, в том числе и на русском. Успевайте посмотреть всё весной!

Конечно, мы помним, что весна — пора любви. И от всего коллектива издания желаем вам влюбляться в жизнь каждый день! А для создания романтического настроения — музыкальная подборка легендарной Romantic collection. О, у каждого из нас, конечно, были эти диски. Самое время поностальгировать.

Сергей Шолохов как будто специально ждал этой весны, чтобы собрать всё самое лучшее и не «попсовое» кино для ценителей. Проникает в самую душу. Никого не оставит равнодушным. Практически все картины уже есть в онлайн-доступе. Ловите шанс!

Прекрасная, как сама весна, Юлия Высоцкая с аппетитными, легкими, манящими блюдами, которые так и хочется скорее приготовить. Не останавливайте себя!

Все, что касается здоровья и красоты, ухода за лицом и телом, профилактики здоровья, с советами от профессионалов. Все самое полезное и важное — на страницах нашего весеннего номера.

Светлана Гасенегер



«СОЗДАНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ, БЕЗОПАСНЫХ И ДОСТУПНЫХ ПРЕПАРАТОВ — ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ КАНОН НАШЕЙ КОМПАНИИ»

Вячеслав КОКЕЛАДЗЕ,  
заместитель генерального  
директора компании  
«Канонфарма»

12

# Новая бонусная программа Здорово

9



ШТУЧНОЕ КИНО: НОВЫЕ ИМЕНА

54

## НОВОСТИ

Новости мировой медицины и фармации	4
Аптеки нового формата: еще две точки на карте	6
Бонусы? Здорово!	9

## В ГОСТЯХ У «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Вячеслав Кокеладзе, заместитель генерального директора компании «Канонфарма»	12
--	----

## ЗДОРОВО ЖИТЬ

План поддержки здоровья: весна	18
Синдром сухого глаза: причины, симптомы и лечение	24
Как бросить курить и не сорваться?	26
Проблемы острой боли в суставах: доступные возможные решения	28

## КРАСИВАЯ ПЛАНЕТА

Певца KARINA: «Я выбираю косметику для ухода именно в аптеках»	30
---	----

## ИНТЕРЕСНАЯ ПЛАНЕТА

История пасхальной открытки	38
-----------------------------	----

## ЧИТАЮЩАЯ ПЛАНЕТА

Весеннее чтение	42
-----------------	----

## МУЗЫКАЛЬНАЯ ПЛАНЕТА

Romantic collection	44
---------------------	----

## ВКУСНАЯ ПЛАНЕТА

Фитобар в контексте здорового образа жизни	48
Юлия Высоцкая, актриса: «Самое время переходить на полезную, здоровую еду!»	50

## ИНТЕРЕСНОЕ КИНО

Штучное кино: новые имена	54
---------------------------	----

## КЛУБ ПУТЕШЕСТВИЙ

Весна: краски национальных праздников	60
---------------------------------------	----



«Я ВЫБИРАЮ КОСМЕТИКУ ДЛЯ УХОДА ИМЕННО В АПТЕКАХ»

Певица Karina

30

# Аптеки нового формата

ЕЩЕ ДВЕ ТОЧКИ НА КАРТЕ

6



METROPOLITAN MUSEUM:  
КРУПНЕЙШИЙ МУЗЕЙ США

66

## ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ИСКУССТВУ

Metropolitan museum: крупнейший музей США 66

## ИСТОРИЯ МЕДИЦИНЫ И ФАРМАЦИИ

Открытие рентгеновского излучения 72

## СТРАНА ДЕТСТВА

Рисуем сами. Конкурс детских рисунков 76

Онлайн-правила Здоровья 80

Лисята Ус и Хво — экспериментаторы! 82

Юный фармацевт: не только игра 87

Сказка: «О чём шепчутся льдинки» 88

## АНГЛИЙСКИЕ СТРАНИЦЫ

A new formst drugstore:  
two more points on the map 92

Учредитель и издатель: ООО «АСП»,  
614000, Пермский край, г. Пермь, Комсомольский пр-т, 1, помещение 15

Адрес редакции: 614990, Пермский край,  
г. Пермь, ул. Максима Горького, д. 34, оф. 308. Тел. + 7 (342) 240-38-48

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

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

Подписано в печать по графику: 26.01.2020  
Фактическое время: 14:00  
Заказ № 680

Отпечатано в ООО «Полиграфический комплекс», ИНН 7716790881,  
КПП 774301001. 125315, г. Москва, ул. Часовая, дом № 28, корпус 4,  
эт. 3, комн. 42Б.

Тираж номера 10 000 экз. Распространяется бесплатно.

Главный редактор: Светлана Александровна Гасенегер  
Литературный редактор: Алексей Витальевич Черепанов  
Корректор: Наталья Семукова  
Дизайн и верстка: Оксана Никифорова  
Художник: Наталия Лежнева  
Фотографы: Михаил Вихерт, Роман Нугманов  
Обложка: Мария Броварец

# НОВОСТИ МИРОВОЙ МЕДИЦИНЫ И ФАРМАЦИИ

## КОНТАКТНАЯ ЛИНЗА ИЗМЕРИТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Учёные обнаружили, что контактные линзы с дистанционным управлением могут эффективно контролировать уровень глюкозы в крови, а также осуществлять доставку лекарств от ретинопатии — заболевания глаз, связанного с диабетом. Исследователи утверждают, что поверхность роговицы обеспечивает уникальное окно для мониторинга физиологических изменений в организме. Новые линзы в 10 раз толще традиционных и включают в себя электрохимический биосенсор, систему доставки лекарств, беспроводную систему передачи энергии и систему радиочастотной связи с дистанционным управлением. При удаленной доставке инсулина и генистеина было обнаружено, что линзы доставляют лекарство так же эффективно, как и обычные инъекции в глаз. Ученые надеются начать тестирование более тонкой версии умных контактных линз на людях не позднее следующего года.



## ДОКАЗАНО, ЧТО ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС СОКРАЩАЕТ ЖИЗНЬ

Исследователи из Канады изучили более 200 исследований о воздействии лишнего веса на человеческую физиологию, и установили: лишние килограммы крадут 5–7 лет из общего срока жизни. Ожирение стимулирует процессы дряхления на уровне клетки, и — как следствие — даже у молодых пациентов с лишним весом отмечаются недуги сердца и сосудов, болезнь Альцгеймера и диабет. Также установлено, что лишний вес ослабляет иммунитет, а это делает человека беззащитным перед вирусами и бактериями. Другие исследования, проведенные в Англии и США, показали: мозг людей с лишними килограммами стареет на 8–10 лет раньше, чем у их не располневших сверстников. Серия экспериментов ученых из Кембриджского университета показала, что испытуемые «в теле» заметно отставали от своих поджарых сверстников в решении задач на поиск объектов в пространственно сложной обстановке.



## УЧЁНЫЕ ТЕСТИРУЮТ НОВОЕ СРЕДСТВО, СНИЖАЮЩЕЕ ХОЛЕСТЕРИН

Завершилась вторая фаза клинических испытаний препарата, способного серьезно снизить высокий уровень холестерина — примерно наполовину. Стандартная терапия снижения «плохого холестерина» предполагает применение статинов (воздействуют на печеночный белок) и лекарства, снижающего всасывание холестерина в тонком кишечнике. Но такая схема помогает не всегда. Новое вещество действует по-другому, используя данные исследований, показавших, что у людей с низким уровнем гена ANGPTL3 отмечаются очень низкие концентрации «плохого холестерина» и они редко страдают отклонениями склеротического свойства. Испытания препарата, действие которого направлено на этот ген, продемонстрировали снижение липопротеинов низкой плотности на 50–56%. Ожидается, что новый препарат станет незаменимым средством лечения пациентов с критично высоким уровнем «плохого холестерина».





### ОПРОВОБАН НОВЫЙ МЕТОД ДИАГНОСТИКИ РАННЕЙ СТАДИИ ПАРОДОНТИТА

Хронический пародонтит — самое распространенное стоматологическое заболевание у людей старше 30 лет. Симптомы пародонтита включают: покраснение, отечность десны, образование карманов, при которых требуется оперативное вмешательство, подвижность зубов. Отечественные учёные из Самарского национального университета разработали неинвазивный метод экспресс-диагностики болезни, грозящей поражением десен и корней зубов. Методика предполагает работу с максимально ранними стадиями пародонтита и основана на так называемой «рамановской спектроскопии» в сочетании со специальным алгоритмом. Диагностирование изменений в эмали зубов и алгоритм верифицирования эмали с диагнозом «пародонтит» позволят выявлять пациентов группы риска и вовремя проводить коррекцию их лечения. Чувствительность и специфичность разработанного алгоритма составляет 95%.



### В РОССИИ НАЧНЕТСЯ ЛЕЧЕНИЕ ВИРТУАЛЬНЫХ ПАЦИЕНТОВ

К 2025 году на базе Сеченовского университета появится уникальный Центр биодизайна и персонализированного здравоохранения. Глобальный проект по цифровизации здравоохранения предполагает создание технологической платформы анализа больших данных для создания цифровых двойников заболеваний. Другими словами, на виртуальных пациентах с помощью компьютерного моделирования врачи смогут изучать болезни, прогнозировать их течение, а также подбирать индивидуальную и наиболее эффективную терапию. Для этого специальная программа создаст симуляцию процесса взаимодействия организма и лечебного агента. Реализация проекта позволит вывести российскую медицину на качественно новый уровень, что приведет к снижению смертности от социально значимых заболеваний, повысит качество и продолжительность жизни людей.



### НАЙДЕНО СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КАРДИОМИОПАТИИ

Учёные из университета Мичигана (США) создали экспериментальный препарат, способный улучшать структуру и функции сердца при любой форме гипертрофической кардиомиопатии. Современные препараты работают только над устранением симптомов, но не помогают пациентам жить дольше или предотвращать дальнейшее развитие осложнений. Новый же препарат, называемый ингибитором сердечного миозина, позволяет блокировать гиперактивность белка миозина с другими моторными белками, позволяя сердечной мышце правильно сокращаться. Основной показатель эффективности лечения — оценка изменения в объеме сердца. По сравнению с группой плацебо новый препарат способствовал значительным улучшениям у пациентов. Уже в течение 30 недель ученые зафиксировали улучшения в функции кровотока. Другой функциональный показатель — фракция выброса сердца — также улучшился.



# АПТЕКИ НОВОГО ФОРМАТА: ЕЩЁ ДВЕ ТОЧКИ НА КАРТЕ

Приятные белоснежные интерьеры, продуманный, стильный дизайн, удобные диваны, информативная выкладка товара и масса специальных событий с подарками и различными бонусами. Может ли аптека быть тем местом, куда хочется возвращаться снова и снова? Улыбчивые и обходительные провизоры «Планеты Здоровья» в этом убеждены. В начале 2021 года ещё две аптеки нового формата открыли двери для гостей — в Москве на Садово-Самотёчной и в подмосковном поселке Жуковка.



**Ангелина Эвоян, заведующая аптекой в д. Жуковка, Рублёво-Успенское шоссе, 74:**

— Чем отличается аптека нового формата от просто аптеки? Почему нужно прийти именно к вам?

— Приглашаем заглянуть к нам, оценить уютную, непринужденную обстановку, огромный ассортимент самых разных, не только лекарственных, товаров — и вы сами всё поймёте! Все лекарства у нас всегда в наличии, включая редкие, а ещё — боль-

шой выбор лечебной косметики и товаров для ухода за собой. Покупателю действительно приятно проводить время в нашей аптеке — люди возвращаются к нам снова и снова благодаря особой атмосфере и профессиональным консультациям наших провизоров. Кстати, приближается 8 Марта, и это ещё один повод заглянуть к нам: мы поможем выбрать подарки к этому празднику. Поверьте, у нас немало интересных и эксклюзивных вариантов — товаров премиум-класса для красоты, которые могут стать отличным презентом для женщины.



**Дарья Абаева, заведующая аптекой на Садовой-Триумфальной, 22/31:**

— Расскажите, как структурно организована «белая» аптека?

— Мы стремимся максимально охватить ключевые проблемы со здоровьем, беспокоящие людей. Поэтому новый аптечный формат предполагает наличие специальных отделов. В отделе медтехники мы держим широкий выбор диагностических и лечебных приборов, технику

для ухода за лицом и телом, электростимуляторы и массажеры. В аптеке можно приобрести всё необходимое для лечения и компенсации сахарного диабета. У нас большой выбор лечебной косметики, товаров для здорового образа жизни и для ухода за собой. Любой гость нашей аптеки может рассчитывать на квалифицированную консультацию — полноценную беседу, в ходе которой можно получить действительно ценные советы по поддержанию здоровья.

## АПТЕКИ НОВОГО ФОРМАТА

### МОСКВА

Благовещенский пер., 1 Б  
Кутузовский пер., 2  
Новокузнецкая, 1/3  
Неглинная, 18  
Осенний б-р, 16, корп. 1  
Садовая-Триумфальная, 22/31

### МОСКОВСКАЯ ОБЛ., ЖУКОВКА

Рублёво-Успенское шоссе, 74

### КРАСНОГОРСК

Подмосковный б-р, 5

### ЕКАТЕРИНБУРГ

Ленина, 24

### ИЖЕВСК

Ленина, 30а

### КИРОВ

Воровского, 135  
К. Маркса, 45

### ПЕРМЬ

Комсомольский пр., 1  
Комсомольский пр., 65

### СУРГУТ

Университетская, 7

### СЫКТЫВКАР

К. Маркса, 183

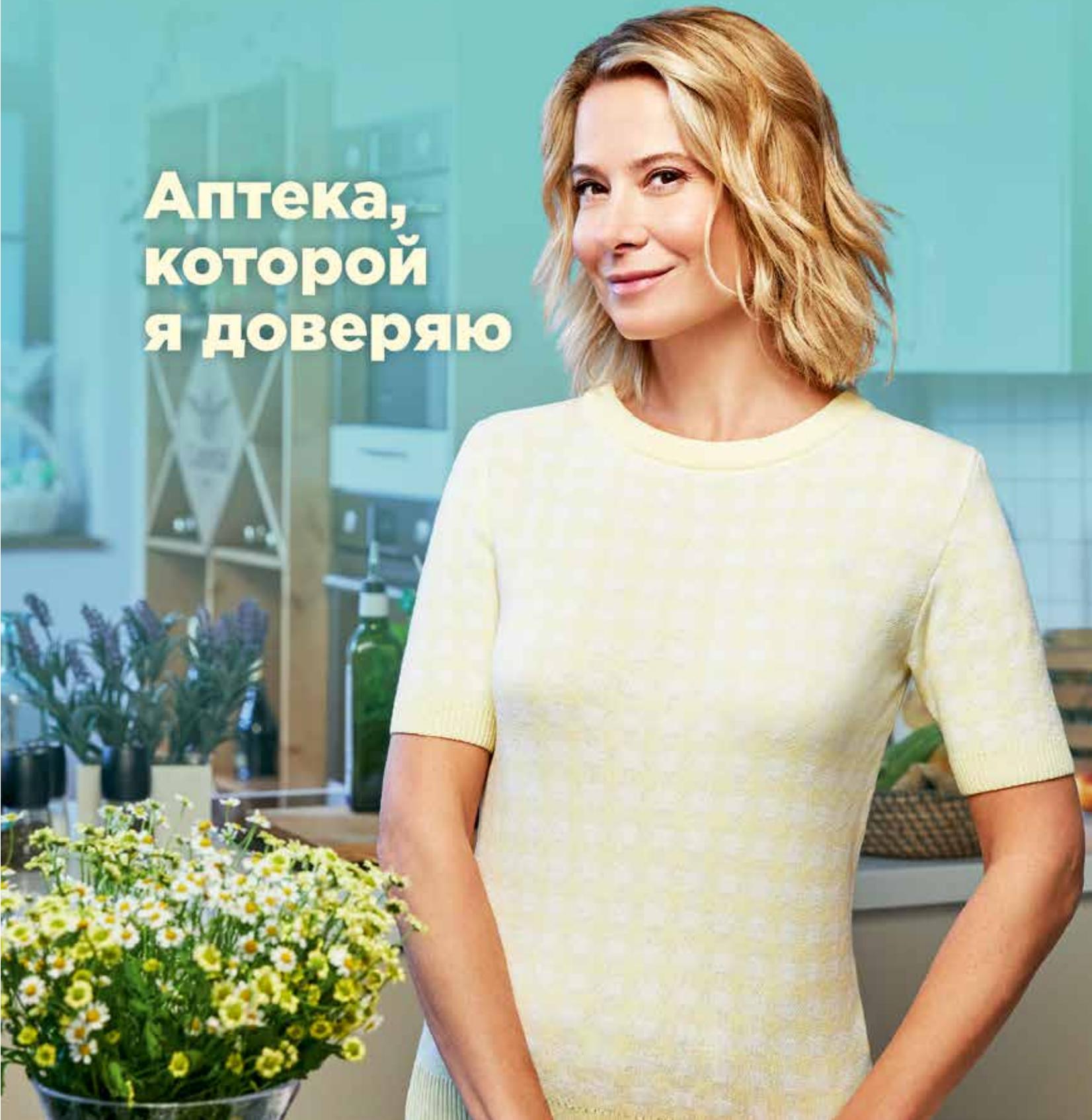
### ТЮМЕНЬ

П. Осипенко, 73



# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

**Аптека,  
которой  
я доверяю**

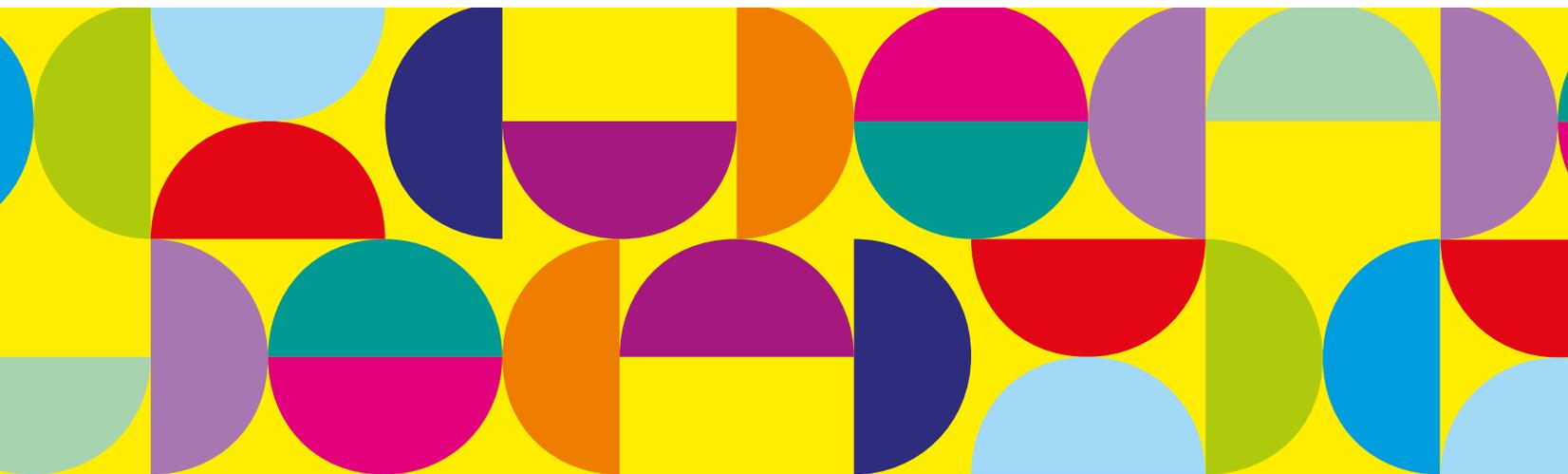




# Новая бонусная программа Здорово

Телефон программы лояльности

**8-800-7-551-555**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ ИЛИ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Информацию об организаторе акции, сроках, месте и порядке проведения уточняйте на сайте [planetazdorovo.ru](http://planetazdorovo.ru) или у специалистов аптек

# БОНУСЫ? ЗДОРОВО!

В конце 2020 года аптеки «Планета Здоровья» запустили новую программу лояльности: теперь можно копить бонусные баллы и оплачивать ими свои покупки в аптеках. Держателям дисконтных карт постоянного покупателя не стоит беспокоиться — после реактивации (с этим помогут в любой аптеке) она становится Бонусной картой. Такая карта даёт покупателю больше возможностей — например, участвовать в специальных предложениях и акциях, а также накопить повышенные бонусы за определенные товары.

«ЗДОРОВО» — имя новой бонусной программы в аптеках «Планета Здоровья»\*.

В бонусной программе «Здорово» учтены все особенности взаимоотношений аптеки и покупателя за всю историю работы «Планеты Здоровья». Участие в программе — бесплатное, участником может стать любой человек, совершивший покупку на любую сумму в аптеках под брендом «Планета Здоровья».

## КАК СТАТЬ УЧАСТНИКОМ?

- Регистрация покупателя в качестве участника Программы производится сразу и подтверждается либо получением Бонусной карты, либо реактивацией Карты постоянного покупателя.
- Активация карты возможна как офлайн — в аптеке, так и онлайн — в мобильном приложении или на сайте. Сама карта может быть как пластиковой, так и виртуальной: функционального различия между ними нет.

## КАК ЗАРАБОТАТЬ И ПОТРАТИТЬ БОНУСЫ?

- Совершать в аптеках «Планета Здоровья» покупки с помощью Бонусной карты.
- За каждую покупку начисляются бонусные баллы. Процент начислений зависит от статуса карты.
- Один бонусный балл равен одному рублю.
- Бонусы действуют 90 дней с момента начисления, а оплатить ими можно до 80% покупки.
- Воспользоваться бонусами можно уже на следующий день после зачисления.
- Узнать бонусный баланс можно в приложении, в личном кабинете на сайте, у сотрудника аптеки, также он пишется на чеке.

Каждого держателя карты ждут специальные предложения и акции. Товары с увеличенными бонусами позволят накапливать бонусы «Здорово» ещё быстрее и впоследствии получать скидку до 80%.

Приглашаем всех покупателей аптек «Планета Здоровья» воспользоваться выгодными возможностями новой бонусной программы «ЗДОРОВО»!

18+



\*Информация носит рекламный характер. Телефон справочной Бонусной программы «ЗДОРОВО» — 8-800-755-1-555. Полные правила доступны на сайте по адресу <https://planetazdorovo.ru/files/plch.php>



АКУЛЯ СИЛА®



КРАСОТА И СИЛА ВОЛОС

АКУЛЯ СИЛА® – АКУЛИЙ ЖИР

ФОРМУЛА  
ЗДОРОВЫХ  
СУСТАВОВ  
И МЫШЦ



ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СУСТАВОВ

ОТ БОЛИ В СПИНЕ И ПОЯСНИЦЕ

ООО «ЛУЧИКС» • www.luchiks.ru  
8-800-200-40-13 звонок по России бесплатный

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# elmex



Разработано  
в Швейцарии



# elmex®

Расчет Колгейт-Палмолив основан на данных, полученных от Нильсена через услугу MarketTrack по рынку зубных паст для сегмента защиты от кариеса (определен клиентом) за период с 22.07.2019 по 20.07.2020, для Германии и Швейцарии. Нильсен не несет ответственности за данные третьих лиц по продажам в конкретных торговых точках. (Copyright © 2020, The Nielsen Company).

# ВЯЧЕСЛАВ КОКЕЛАДЗЕ: «СОЗДАНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ, БЕЗОПАСНЫХ И ДОСТУПНЫХ ПРЕПАРАТОВ — ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ КАНОН НАШЕЙ КОМПАНИИ»

Компания «Канонфарма Продакшн» уже более 20 лет заботится о человеческом здоровье, используя новейшие фармацевтические разработки в борьбе с широким спектром заболеваний. Профессионализм и компетентность, новые исследования и разработки, устремлённая работа над внесением серьёзного вклада в развитие медицины, всё это — ключевые составляющие успеха. В рейтинге «20 лучших фармацевтических компаний России», опубликованном Forbes в сентябре 2020 года, «Канонфарма» занимает 6-е место. Мы поговорили с заместителем генерального директора компании Вячеславом Кокеладзе.



**Вячеслав КОКЕЛАДЗЕ,**  
заместитель генерального  
директора компании  
«Канонфарма»

— Расскажите, когда и с чего начинался путь «Канонфармы»? Основатели всегда занимались фармацевтикой, или это было вложение средств из другого бизнеса?

— Последние десять лет фармацевтический рынок России радовал нас впечатляющим ростом, в какой-то момент он даже входил в десятку крупнейших фармацевтических рынков мира по темпам развития. Несмотря на некоторое замедление этой динамики в последние пару лет, фармацевтика всё ещё является одной из наиболее успешно развивающихся отраслей российской промышленности.

При этом в начале 90-х годов, когда «Канонфарма» начинала свой путь и не была крупным дистрибьютором лекарств, перспективы инвестиционной привлекательности фармацевтики в России были

неоднозначны. Отрасль болезненно переживала последствия распада СССР, и рынок препаратов находился в тяжелом положении, снижались локальный выпуск медикаментов, происходило разрушение ряда отечественных заводов. Прежние позиции были утрачены, и обеспечение людей лекарствами удовлетворялось за счет импорта, причем львиная его доля состояла из обычных аналогов устаревших лекарств.

На этом фоне у основателя бизнеса и его команды в 1998 году родилась идея создать, опираясь на собственный опыт торговли лекарствами, современное локальное производство фармацевтических препаратов, которое отвечало бы социальным вызовам того времени. Первые шаги начались с инвестиции накопленных средств в аренду цеха в Подмоскowie,



проведения соответствующих ремонтов и оснащения упаковочным оборудованием, получения лицензии и выбора группы наиболее востребованных в РФ препаратов. Фактически первые шаги по выпуску продукции представляли собой расфасовку таблеток в блистеры и последующую упаковку. Более низкая цена по сравнению с зарубежными аналогами достигалась за счет того, что у производителя закупалась не готовая продукция, а полуфабрикат. Характерно, что первая упаковочная операция компании в 1998 году практически совпала с дефолтом и экономическим кризисом в России. Кризис резко понизил интерес иностранных компаний к российскому фармацевтическому рынку — и это дало некоторый толчок к развитию именно местных производств.

— С каких конкретно лекарств началось производство, и что было дальше?

— Первоначально был выбран препарат для улучшения мозгово-

Среди наших достижений — разработка и внедрение оригинальных запатентованных препаратов, которые пользуются спросом у потребителей. Это, например, Винпотропил®, МексиБ6®, Фосфонциале®.

го кровообращения, производимый только двумя иностранными компаниями — Винпоцетин. Научные исследования позволили создать свою технологию производства этого лекарства. Затем по операционному проекту компания поставляла сырье одному из московских фармацевтических заводов, где по разработанной нашей компанией технологии и производилось лекарство. Таблетки фасовались в цехе на нашей площадке и потом поступали в продажу. Выпуск Винпоцетина произвел некоторый ажиотаж, так

как он был почти в два раза дешевле аналогов.

Со временем объем продаж значительно возрос. Но компания не хотела останавливаться на достигнутом. Несмотря на успешный опыт с фасовкой, были амбиции заниматься именно производством, решая актуальную на тот момент проблему страны. В это время руководство компании решило построить собственный современный завод с полным циклом производства твердых форм. В подмосковном Щёлково был приобретен участок площадью 5 гектаров. И с января 2004 года, ровно через три года после начала строительства, высокотехнологичное предприятие полного цикла, спроектированное, построенное и оснащенное в соответствии с международными требованиями, начало свою деятельность. Ну а дальше уже наполнялся портфель препаратов для производства, разрабатывались дженерики и даже были созданы оригинальные препараты. Помимо этого, новые возможности

производства позволили выстроить прогрессивную маркетинговую политику и перейти к созданию собственных брендов. За прошедшие годы наша компания достигла лидирующих позиций и вошла в топ-20 отечественных производителей лекарств.

— Из чего сегодня состоит портфель продуктов компании? Интересны цифры и подробности: сколько препаратов производится в день и в год, с какими формами работает производство, каков горизонт развития мощностей и т.п.?

— Портфель компании включает в себя более трехсот наименований продукции. Наш приоритет — разработка и производство социально значимых и наиболее востребованных лекарственных препаратов. Соответственно, основные направления работы — это кардиология, неврология, гастроэнтерология, эндокринология, вирусные инфекции, в том числе ВИЧ, а также безрецептурные препараты для симптоматического лечения. Помимо этого, у компании сейчас находится более 100 препаратов в разработке. Летом 2020 года мы запустили новый производственно-административный комплекс в городе Щёлково. Его открытие позволило расширить линейку выпускаемых препаратов. Всё это позволяет нам выпускать конкурентоспособную продукцию объемом до 2,5 миллиарда таблеток в год, а также более 200 миллионов капсул и 20 миллионов саше. Все эти цифры несколько теоретические — так как каждый продукт имеет свои особенности, свою технологию производства и свой срок производственного цикла. В 2020 году у нас также был введен в эксплуатацию цех производства мягких желатиновых капсул. Их производство мы планируем начать в 2021 году, запланирован выпуск и других новых форм препаратов.



Процесс грануляции

**Производить качественные лекарственные препараты — означает полагаться на надежную и интегрированную систему качества, поддерживаемую достаточным количеством квалифицированных сотрудников.**

— Какие лекарства «Канонфармы» вы бы назвали уникальными и почему? В чем конкурентное преимущество компании?

— Среди наших достижений хотелось бы отметить разработку и внедрение оригинальных запатентованных препаратов, которые в течение многих лет пользуются заслуженным спросом у потребителей. Это, например, Винпотропил®, Мексидин®, Фосфонциал®. Всё это — оригинальные комбинации известных молекул. Действие этих лекарств обусловлено тем, что синергия взаимодействия между компонентами улучшает и расширяет действие, и это делает наш продукт более эффективным для пациента. Конечно, в связи с COVID-19 — в 2020 году и сейчас — мы испы-

тываем повышенный спрос на ряд противовирусных и антибактериальных препаратов нашего портфеля и всеми силами стараемся удовлетворять эти потребности.

Большинство дженериковых компаний зачастую не обладают каким-то единственным ярко выраженным конкурентным преимуществом. Мы опираемся на доверие и положительные отзывы пациентов и врачей, что говорит о качестве и эффективности лекарственных средств, выпускаемых нами. Наша репутация, гибкость в работе с нашими партнерами, широкий ассортимент востребованной продукции и профессиональный коллектив — это часть факторов, которые делают нас успешными.

— Сколько сотрудников у вас работает? Расскажите, как и чем вы привлекаете специалистов, в чем заключается корпоративная культура компании?

— Наш штат сотрудников превышает 900 человек. Мы часто говорим, что создание эффективных, безопасных и доступных препаратов — это основополагающий «канон» компании. Своим успехом «Канонфарма» в первую очередь обязана людям, которые в ней работают. Профессионалам своего дела, которые ставят

смелые цели и достигают их на всех уровнях работы предприятия: в разработке новых лекарственных средств, производстве, контроле качества, планировании закупок и логистической цепочке, продвижении продукции. Мы уделяем огромное внимание не только подбору квалифицированных кадров, но и обеспечению комфортных условий труда и отдыха, обеспечиваем возможности для профессионального роста и развития сотрудников, проводится обучение, повышение квалификации, стажировки для молодых специалистов.

Многие сотрудники работают в компании долгие годы — наш коллектив сплочен общим делом, в которое мы верим и которое любим. Соответственно, наша корпоративная культура в первую очередь основана на таких качествах, как порядочность, отзывчивость и стремление достигать результата. Все сотрудники «Канонфарма Продакшн» разделяют ценности компании, а именно — возможность внести свой вклад в медицину, разрабатывая новые препараты, помочь людям жить здоровой и полноценной жизнью.

— Давайте поговорим о GMP. Эти правила определяют подход, не прописывая конкретику — систему качества каждый производитель выстраивает сам. Как устроена система контроля качества продукции в «Канонфарме»?

— Наш директор по качеству часто приводит в пример цитату одного мыслителя: «Бегущий за качеством может догнать и количество, а бегущий за количеством не догонит качество». Производить качественные лекарственные препараты — означает полагаться на надежную и интегрированную систему качества, поддерживаемую достаточным количеством квалифицированных

сотрудников. В департаменте качества у нас работают 120 специалистов в области контроля качества и 20 — в области обеспечения качества. Лаборатории оснащены более чем 200 единицами современного лабораторного оборудования, включая 19 хроматографов, позволяющих поддерживать круглосуточный мониторинг состояния производства и выпускаемой продукции. На предприятии реализована система электронного документооборота, охватывающая непрерывное обучение персонала, регулярно проводимые самоинспекции и аудиты поставщиков, контроль изменений, их оценку и анализ эффективности внедрения, а также учет и контроль отклонений. Эти базовые основы дают гарантию качественного производства и выпуска на рынок эффективных, безопасных препаратов.

— Как вы определяете философию производства и миссию вашей компании?

— «Канонфарма» всегда стремится достичь максимальных результатов. Профессиональное управление сложным производственным

Мировой тренд последних лет — биологические препараты. Более 50% новых инновационных препаратов как раз являются биологическими.



Упаковочная линия

циклом и четкая организация всех процессов позволяют нам развиваться и воплощать в жизнь большинство планов. Команда производства организовано и слаженно работает, а парк оборудования стабильно пополняется новинками современной техники. В последние пару лет интенсивность работы нашего производства достигла серьезных масштабов, и на это повлиял целый ряд факторов. «Канонфарма» ежегодно испытывала стремительно растущий спрос на свои препараты и не меньшими темпами внедряла новые продукты для удовлетворения потребностей пациентов и лечебных учреждений. Параллельно этому проводилась огромная работа по строительству нового корпуса и пусконаладке нового цеха, со всеми вытекающими: трансфером производства, валидационными процессами и инспектированием. В разные периоды времени возникали всплески заболеваемости в стране, которые приводили к ажиотажному спросу на некоторые наши препараты — грипп, ВИЧ, сейчас COVID-19. В скобках замечу, что, несмотря на работу в три смены, в таком режиме не всегда удается работать без сбоев и дефектуры. Производственный цикл многих сложных лекарственных препаратов довольно длинный, а продукция компании жизненно необходима сотням тысяч пациентов. Чрезвычайно важно обеспечить эффективный процесс производства, и мы уделяем этому огромное внимание. Сегодня у нас стоит задача продолжить повышение эффективности и перейти на автоматизированную систему планирования, которая поможет учесть миллионы разных нюансов и стремительно растущих номенклатурных единиц.

— Какое будущее вы видите для фармацевтической отрасли в целом?

— В первую очередь, глобальная фармацевтическая отрасль будет отвечать на самые острые



Чистая зона

социальные вызовы, такие как COVID-19 и устойчивость к антибиотикам и противовирусным препаратам. В «фарме» также есть множество интересных трендов, за которыми стоит наблюдать. Например, темпы и профиль сделок по слияниям и поглощениям, развитие регулирования торговли и логистической цепочки с возможными межстрановыми интервенциями, новые технологии в R&D и производстве, большая нацеленность фармкомпаний на конечного потребителя, а также развитие персонализированной медицины. Большой мировой тренд последних десяти лет — курс в пользу биологических препаратов. Несмотря на то что традиционные синтетические лекарства всё ещё остаются популярными, более 50% новых инновационных препаратов как раз являются биологическими. Я считаю, что мы увидим рост присутствия дженериков в этом сегменте, так называемых биосимиляров. Несмотря на все сложности с огромными затратами, наличием квалифицированных кадров и разным восприятием рынками, это направление непременно усилит свой рост, в том числе и в нашей стране. В России продолжится серьезная конкуренция среди локальных игроков. Ценовое регулирование и конкуренция подтолкнут наших произво-

дителей к поиску новых точек роста в сторону определенных продуктовых ниш или инноваций — например, улучшение существующих молекул или их пути доставки. Также будут серьезные попытки российских компаний пробиться и закрепиться на международных рынках.

— И ещё один вопрос, который мы традиционно задаём каждому гостю. Какой смысл вам видится в словосочетании «Планета Здоровья» — что для вас это значит?

— Мне посчастливилось узнать «Планету Здоровья» не только в качестве потребителя, но и познакомиться с руководством. Могу отметить, что здесь очень хорошо понимают потребности своих покупателей и ответственно пытаются их удовлетворить. Стратегия развития «Планеты Здоровья», как и у нас, тоже в первую очередь основана на заботе о своих потребителях. Всегда очень приятно узнать, что ценности двух компаний совпадают. Это определенно сближает. У «Планеты Здоровья» очень сплоченный и амбициозный коллектив — в этом тоже кроется один из секретов успеха. Мы гордимся тем, что покупатели могут найти продукцию «Канонфарма Продакшн» в торговом ассортименте аптек «Планета Здоровья».

# B.Well

С заботой о каждом



## MED-120

Компрессорный небулайзер

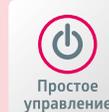
Компактный и мощный



Для детей и взрослых



Подходят все лекарства<sup>2</sup>



Простое управление



Тихий

 MED

## PRO-115

Компрессорный небулайзер

Эффективное и безопасное лечение<sup>1</sup>

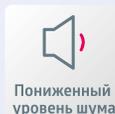


**0+**

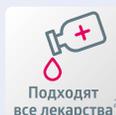
Для детей с рождения



Подходят все лекарства<sup>2</sup>



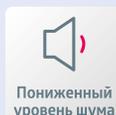
Пониженный уровень шума



Подходят все лекарства<sup>2</sup>



Для детей и взрослых



Пониженный уровень шума

## PRO-110

Компрессорный небулайзер

Профессиональное и быстрое лечение<sup>1</sup>



 PRO

<sup>1</sup> По данным [https://www.rmj.ru/articles/bolezni\\_dykhatelnykh\\_putey/Nebulazery\\_i\\_ingalyacionnaya\\_terapiya\\_v\\_pulymonologicheskoy\\_praktike/](https://www.rmj.ru/articles/bolezni_dykhatelnykh_putey/Nebulazery_i_ingalyacionnaya_terapiya_v_pulymonologicheskoy_praktike/)

<sup>2</sup> Может применяться весь перечень лекарственных препаратов, рекомендованных для небулайзерной терапии

MED-120 – МЕД-120 · PRO-115 – ПРО-115 · PRO-110 – ПРО-110  
Micro USB – Микро юзэби · B.Well – Би.Велл · B.Well Swiss controlled –  
под контролем Би.Велл Свисс  
РУ № РЗН 2020/11147 от 08.07.2020  
РУ № РЗН 2017/5472 от 11.04.2017

БЕСПЛАТНО  
**10**  
ЛЕТ  
Сервисное обслуживание

**Бесплатная горячая линия**

для Москвы **(495) 645 87 01**  
для регионов **8 800 200 33 22**

Официальный импортер, уполномоченная производителем  
организация, принимающая претензии: АО «Билфар-Медикал»  
[www.bwell-swiss.ru](http://www.bwell-swiss.ru)

 **B.WELL  
SWISS  
CONTROLLED**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО  
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ПЛАН ПОДДЕРЖКИ ЗДОРОВЬЯ: ВЕСНА

Персональный план здоровья — это советы по борьбе с сезонными болезнями, заметки о полезном досуге, а также рекомендации о конкретных препаратах, которые можно приобрести в аптеках «Планета Здоровья». Весна — время восстановления организма после холодов, для его перезагрузки нам потребуется многое: витамины, активный и здоровый образ жизни, прогулки и общий позитивный настрой. Мы подготовили для читателей советы по выбору витаминов и антицеллюлитных средств, а также рекомендации для женщин по уходу за ногами и стопами — ведь не за горами май и открытая обувь.



**ВИТАМИНИЗАЦИЯ**  
на «Планете Здоровья»

[planetazdorovo.ru](http://planetazdorovo.ru)

## ДЛЯ ЧЕГО НАМ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?

Оценивая ритм и режим своей жизни, своё питание и вредные привычки, практически любой человек задаст себе вопрос: «Получаю ли я с пищей всё то, что мне нужно?» Каков ответ? Если вы замечаете, что с вашим телом начали происходить даже незначительные изменения (изменились волосы, ногти, кожа), или у вас изменилось настроение, вы стали больше уставать, испытывать раздражительность — обратитесь к специалисту, и прием узконаправленных либо мультикомплексов поможет вам вернуться в свой привычный ритм жизни. Сегодня к комплексам поливитаминов предъявляются следующие требования: они должны содержать основные витамины групп А, В и С; дополнительно могут содержать

минералы — железо, кальций, цинк, магний, фосфор. Эти элементы ответственны за жизненно важные процессы, происходящие в организме ежедневно. Также в комплексы могут быть включены витамины D, E, F. Стоит отметить, что присутствие некоторых минералов ускоряет усвоение витаминов, и наоборот. Так, железо лучше усваивается с витамином С, а витамин D плохо усваивается без кальция. Также большую роль в жизнедеятельности организма играет кальциево-магниевый обмен — нарушения в нем могут привести к различным осложнениям. Все эти тонкости, хорошо известные медицинскому и фармакологическому сообществу, всегда учитываются в качественных витаминах.

### «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» РЕКОМЕНДУЕТ:



Линейка качественных витаминов из Англии **VIVACIA\*** включает в себя и мультикомплексы, поддерживающие весь организм в целом, и узкоспециализированные подборки элементов, направленные на улучшение и профилактику отдельных систем организма — витамины для глаз, нервной системы, beauty-комплексы для мужчин и женщин, направленные на улучшение трофики кожи волос ногтей. Подробно — в нашем буклете-вкладыше.



Также рекомендуем марки качественных российских витаминов — универсальную **Liksivum\*** и детскую линию **Teddy Vit\***. Доступные в разнообразных формах — раствор, порошок в саше, капсулы, жевательные и шипучие таблетки — эти бренды могут предложить и самые разнообразные комплексы витаминов для любых ситуаций.



\* БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## БОРЕМСЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ И ЦЕЛЛЮЛИТОМ

Согласно статистическим данным, 70–80% всего населения планеты недоволено своим весом. Но лишние килограммы — это не только эстетическая про-



блема, но и дорога к болезням. Полные люди подвержены сахарному диабету второго типа, артериальной гипертензии, сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям.

Определить наличие лишнего веса поможет индекс массы тела (ИМТ). Он высчитывается по формуле: масса (в килограммах), разделенная на рост в квадрате (в метрах). Нормой соответствия между массой тела и ростом считается показатель 18–25, выше 25 — это уже ожирение. ИМТ 30–35, 35–40 и 45 и более указывает на ожирение первой, второй и третьей степеней соответственно. Главные средства сброса веса известны всем — правильное питание и физкультура. Но, сбалансированно питаясь, делая зарядку и сжигая жир на тренировках, мы можем дополнительно помочь организму, принимая натуральные средства, снижающие аппетит, и комплексы, способствующие похудению. Есть специальные препараты, которые борются и с целлюлитом — одной из проблем женской кожи, которая особенно раздражает представительниц прекрасного пола.

### «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» РЕКОМЕНДУЕТ:



**LIRINA Women Дуослим кофе с ароматом «капучино»\***. Специальный кофе, способствующий уменьшению тяги к сладкому и тормозящий образование жиров.



**LIRINA Women с микрокристаллической целлюлозой\***. Снижает чувство голода, очищает организм от вредных веществ, нормализует работу ЖКТ.



**«КИПКАЛМ»** — комплекс **изофлавонов сои и витекса священного\***. Понадобится для регуляции гормонального баланса, который меняется во время менопаузы; улучшит состояние кожи, предупредит сухость кожи и образование морщин.



**«СТРОЙНОСТЬ»** — комплекс **экстрактов зеленого чая, кофе и гуараны\***. Ещё один комплекс, снижающий чувство голода и тягу к сладкому, а также придающий бодрость. Источник хрома, катехинов и кофеина.

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ НОГ

Необходимость ухода и заботы о красоте кожи, волос и рук — то, что вроде бы известно нам «по умолчанию». Однако нередко мы забываем уделить внимание ногам, и речь не даже не о педикюре. Красивые ноги — это не только «дар божий», но и умение этот дар сохранить, следя за их тонусом и предупреждая развитие варикоза.

Прежде всего, несколько простых советов. Не носите обувь на высоких каблуках более чем два часа в день, отдавайте предпочтение туфлям или босоножкам на устойчивом каблуке, высотой от двух с полови-

ной до пяти сантиметров. Спорт и массажные процедуры помогут профилактировать качество кровотока и лимфотока — не допуская варикоза. Вновь среди советов правильное питание: с несбалансированным рационом связан лишний вес, а он напрямую «давит» на ноги. Про вредные привычки тоже всем известно: курение и алкоголь отражаются на сосудах, и особенно на ногах, учитывая большую ежедневную нагрузку на них. Если же всё-таки вы чувствуете приближение проблем со здоровьем ног, стоит обратиться к врачу и получить рекомендации по профилактике.

### «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» РЕКОМЕНДУЕТ:

**Диовенгес. Комбинированный венотонизирующий и ангиопротективный препарат\*.** Применяется при терапии симптомов и проявлений венозно-лимфатической недостаточности.



**Неодисвен\*.** Препарат в виде капсул или таблеток. Повышает тонус стенок сосудов, уменьшает застойные явления. Восстанавливает микроциркуляцию в мелких сосудах, улучшает отток венозной крови и лимфы.



**Крем для ног Venans plus.** Природный комплекс экстрактов конского каштана, бурой водоросли и хондроитина активизирует кровообращение. Постоянное применение крема позволяет предупредить ощущение тяжести и отёчности ног.



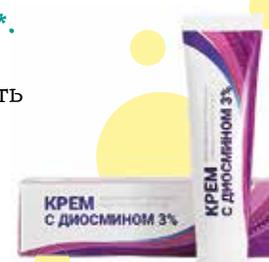
**Гель Венатрикс с усиленной формулой.** Положительно влияет на мышечный и сосудистый тонус, питает и омолаживает кожу. Способствует снятию тяжести и усталости в ногах, отечности, напряжения в икроножных мышцах.



**Эскуцин\*.** Оказывает венотонизирующее, гипотензивное действие, понижает вязкость крови, улучшает кровоток, обладает спазмолитическим, противовоспалительным, вяжущим, обезболивающим, седативным действием.



**Крем с диосмином 3%\*.** Улучшает кровообращение, снимает усталость и чувство тяжести в ногах; охлаждает и тонизирует кожу, защищает от сухости и образования трещин.



# MODÉLIKA

ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО -  
ЛЕГКО!



## РАЗОГРЕВАЮЩИЙ СКРАБ

ДЛЯ ТЕЛА АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ С ЭКСТРАКТОМ КРАСНОГО ПЕРЦА

Эффективный разогревающий скраб для тела улучшает микроциркуляцию, подготавливает кожу к дальнейшим процедурам, уменьшает контуры тела и устраняет признаки целлюлита.

## АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ

КРЕМ-АКТИВ С ЭКСТРАКТОМ ВОДРОСЛЕЙ

Уменьшает отечность тканей, восстанавливает эластичность и возвращает упругость Вашей коже, питает ее и улучшает общее состояние.

## МАСЛО МАССАЖНОЕ

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЕ С ЭКСТРАКТОМ КРАСНОГО ПЕРЦА

Разогревающие свойства масла, усиливают микроциркуляцию крови, предупреждая образование целлюлита и появление эффекта «апельсиновой корки».

## ПОХУДЕНИЕ ВО СНЕ

КРЕМ-ГЕЛЬ ЭКСПРЕСС ПОХУДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ СНА С КОФЕИНОМ

Предназначен для похудения в ночное время суток во время сна. Гель содержит комплекс из кофеина и витамина PP, активизирующий процесс перфузии в верхних слоях кожи.

## СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

КРЕМ-ГЕЛЬ С МАСЛАМИ ГРЕЙПФРУТА И АПЕЛЬСИНА

Эффективное средство, предназначенное для борьбы с целлюлитом и уменьшения эффекта «апельсиновой корки».

# БЕСПОКОЯТ МОЗОЛИ?



**FOOT  
expert**

ГИДРОКОЛЛОИДНЫЕ  
ПЛАСТЫРИ



**ЭКСПРЕСС-ПОМОЩЬ ПРИ ВЛАЖНЫХ МОЗОЛЯХ**



18+

**СКАЖИ МОЗОЛЯМ НЕТ!**

[www.myfootexpert.ru](http://www.myfootexpert.ru)

# СИНДРОМ СУХОГО ГЛАЗА: ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Диагноз «синдром сухого глаза» никто не относит к патологии, угрожающей зрению, но, тем не менее, он значительно ухудшает качество жизни. Если раньше причиной «синдрома сухого глаза» считался дефицит слезной жидкости в глазу либо её слишком быстрое испарение, то сейчас врачи-офтальмологи склоняются к мысли, что это многофакторное заболевание. Согласно статистике, дискомфорт при зрительной нагрузке в среднем испытывает примерно 15% населения развитых стран, 30% жителей в возрасте старше 40 лет, а в категории тех, кому за 60 лет, характерные признаки пересыхания передней поверхности глаз наблюдаются у 75% людей.



**Светлана КИДРАЛЕЕВА,**  
кандидат медицинских наук,  
врач-офтальмолог

## ПРИЧИНЫ

К факторам, вызывающим синдром сухого глаза, могут относиться демографические признаки (возраст и пол — женщины страдают от этого синдрома чаще), снижение частоты моргания, различные сопутствующие состояния (например, состояние после операции на глазах или аутоиммунное заболевание), прием некоторых лекарств, плохая гигиена век. Агрессивная городская среда, кондиционирование жилищ и

офисных помещений, присутствие в воздухе различных частиц и его сухость, длительное использование компьютера, ношение контактных линз, проблемы с щитовидной железой, диабет, артрит — всё это может стать причиной возникновения «синдрома сухого глаза».

## ЖАЛОБЫ

Основное беспокойство пациента доставляет ощущение инородного тела в конъюнктивальной полости, которое сочетается с сильным слезотечением, в дальнейшем сменяемым ощущением сухости. Характерны жалобы на жжение и резь в глазу, особенно при воздействии ветра, дыма, кондиционированного воздуха и других подобных раздражителей, при использовании тепловентиляторов. Могут наблюдаться светобоязнь, ухудшение зрительной работоспособности к вечеру, колебания остроты зрения в течение рабочего дня. Характерна негативная реакция больных на закапывание в конъюнктивальную полость даже вполне индифферентных капель, в таких случаях паци-

енты испытывают боль, жжение или резь в глазу.

## КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Диагностика проводится в поликлинике врачом-офтальмологом и в специализированных глазных центрах. Для установления диагноза осматривается глазная поверхность, проводятся специальные пробы. Принято выделять три степени тяжести течения синдрома сухого глаза:

- **I (легкая) степень:** ощущение «песка в глазу», жжение, светобоязнь и др., возникающие при воздействии неблагоприятных факторов.
- **II (средняя) степень:** большее количество жалоб и симптомов, сохраняющихся долгое время после прекращения действия неблагоприятных факторов.
- **III (тяжелая) степень** отличается особыми формами, по-разному поражающими глаз.

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



## ЛЕЧЕНИЕ

Лечение включает использование как консервативных, так и оперативных методов. Наиболее широкое употребление получили так называемые препараты искусственной слезы, включающие в качестве основы гидрофильные полимеры. Фармакологический эффект этих препаратов обусловлен их протезирующим действием на муциновый и водянистый слои прероговичной слезной пленки. В результате разрывы слезной пленки возникают реже, ее стабильность существенно повышается.

Одним из препаратов для лечения синдрома сухого глаза является раствор **Офтальмоксипин ISO**, который оказывает смягчающий эффект на эпителиальные ткани, удерживает и притягивает влагу из окружающей среды. Раствор предназначен для уменьшения покраснения глаз (гиперемии конъюнктивы) и снятия отека, появляющихся при напряженной зрительной работе, нахождении в кондиционируемых помещениях, аллергии или вызванных воздействием физических и химических факторов (света, дыма, пыли,

хлорированной воды, косметических средств, ношения контактных линз). Возможно применение этого препарата со всеми типами контактных линз.

Компоненты раствора **Офтальмоксипин ISO** увеличивают время стабильности слезной пленки, повышают гидратацию конъюнктивы и роговицы. Раствор обладает свойствами кератопротектора, предохраняющего эпителий роговицы от пересыхания вследствие пониженной секреции выработки слезной жидкости. Раствор образует равномерную прероговичную слезную

пленку, которая сохраняется длительно, не смывается при моргании, не снижает остроту зрения.

Эффективность лечения больных с синдромом «сухого глаза» при своевременном назначении препаратов «искусственной слезы» довольно высока. Успех в лечении таких больных закрепляет активная терапия основных заболеваний, связанных с синдромом «сухого глаза». Курсовое применение раствора **Офтальмоксипин ISO** позволяет снизить выраженность неприятных симптомов и сохранить здоровье глаз надолго.

**ОФТАЛЬМОКСИПИН** ISO

ТУ 21.20.23-003-1833344-2019  
РУ № РЗН 2019/0235 от 15 ноября 2019 г.

- Уникальная улучшенная формула имитирует слезную жидкость
- Моментально увлажняет при сухости глаз
- Устраняет дискомфорт при ношении контактных линз

ПРОФИТ ФАРМ  
www.profitpharm.ru  
телефон: +7 (812) 664 22 88  
e-mail: info@profitpharm.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ И НЕ СОРВАТЬСЯ? И ПРАВДА ЛИ, ЧТО ОДНОЙ СИЛЫ ВОЛИ НЕДОСТАТОЧНО?

Большинство из тех, кто когда-либо пытался бросить курить, пробовали сделать это с помощью силы воли<sup>1</sup>. Но статистика утверждает, что только у 5%<sup>2</sup> это действительно получается. Почему же бросить курить так сложно, и как можно существенно облегчить свои страдания на пути отказа от сигарет?

## ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

Когда вы выкуриваете сигарету, большое количество никотина быстро поступает в кровь, а затем достигает мозга. Никотин воздействует на чувствительные к нему рецепторы в мозге, приводя к выбросу дофамина – «гормона удовольствия».

Чем больше вы курите, тем больше у вас таких рецепторов, и тем больше потребность в их подпитке никотином. Если же организм его не получает, появляются мучительные симптомы синдрома «отмены» — стресс, раздражительность, повышенный аппетит, беспокойство, проблемы с концентрацией внимания. Именно поэтому бывает так тяжело не сорваться и не выкурить очередную сигарету.

## ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

Еще в конце 70-х годов в Швеции была разработана никотин-заместительная терапия (НЗТ). Её смысл заключается в том, что вместо обычного объема никотина из сигареты в организм поступает его терапевтическая доза. Она намного меньше, чем в сигаретах, но её достаточно, чтобы помочь справиться с острым желанием закурить и «усмирить» синдром «отмены».

Такая доза никотина, поступающая в кровь постепенно, высвобождаясь из лекарственной формы, не приводит к агрессивной стимуляции никотиновых рецепторов и резкому выбросу «гормона удовольствия». И человек постепенно приучается жить без никотина до полного отказа от сигарет.

Эффективность такого метода была подтверждена в более чем 150 исследованиях<sup>3</sup> — и именно этот способ поддержки при отказе от курения рекомендует ВОЗ<sup>4</sup>.

На российском рынке никотин-заместительная терапия представлена брендом **Никоретте**<sup>®</sup>. Его особенность в том, что в зависимости от выбранного формата и дозировки можно как сразу отказаться от курения, так и постепенно снижать количество выкуренных сигарет.

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ФОРМАТ?

Один из универсальных форматов в линейке средств **Никоретте**<sup>®</sup> — это спрей для полости рта. Одного флакона хватает для отказа от 150 сигарет<sup>5</sup>. Уже через 60 секунд<sup>6</sup> после применения тяга к курению снижается, а неприятные симптомы, вроде раздражительности и беспокойства, начинают отступать.

Если формат спрея вам не подходит, попробуйте жевательную резинку **Никоретте**<sup>®</sup> — жевательный формат помогает отвлечься от навязчивой тяги.

При использовании пластыря **Никоретте**<sup>®</sup> вам придётся отказаться от курения сразу. Зато одного такого пластыря хватает на 16 часов использования<sup>7</sup>. А если вы чувствуете, что отказ от сигарет даётся вам особенно тяжело, воспользуйтесь «двойной поддержкой»: используйте пластырь **Никоретте**<sup>®</sup> в течение дня и при особенно сильном желании закурить комбинируйте его с использованием спрея или жвачки **Никоретте**<sup>®</sup>. Важно помнить, что комбинация пластыря с другим форматом показана для курильщиков с сильно выраженной никотиновой зависимостью (более 20 сигарет в день) или испытывающих непреодолимую тягу к курению, или курильщиков, которым не удалось отказаться от курения с применением только одного вида никотин-заместительной терапии. Необходимо следовать дозировкам, кратности применения и схемам лечения, согласно инструкции, и ознакомиться с противопоказаниями и ограничениями к применению.

<sup>1</sup> Russia Quitting Landscape, May 2019. Incite Marketing Planning.

<sup>2</sup> По данным клинических исследований John R. Hughes, Josue Keely & Shelly Naud. Форма кривой рецидива и долгосрочной абстиненции среди не получавших лечение курильщиков. 2004 Society for the Study of Addiction.

<sup>3</sup> Стэад Л. Ф., Перера Р., Баллен С., Мант Д., Хартманн-Бойс Дж., Кахилл К., Ланкастер Т. Никотин-заместительная терапия в отказе от курения. Hartmann-Boyse\_et\_al-2018-Cochrane\_Database\_of\_Systematic\_Reviews.

<sup>4</sup> 21-й Перечень ВОЗ основных лекарственных средств (электронная версия), ВОЗ, 2020, <https://list.essentialmeds.org/>.

<sup>5</sup> Одна упаковка содержит 150 доз препарата. 150 сигарет — при использовании 1 дозы спрея однократно. Со способом применения и дозами ознакомьтесь в инструкции.

<sup>6</sup> Согласно Инструкции по медицинскому применению: исследование разовой дозы у 200 здоровых курильщиков продемонстрировало, что при использовании двух доз спрея по 1 мг желание закурить снижается уже с первой минуты после применения спрея и в значительно большей степени, чем при применении таблеток для рассасывания, содержащих никотин.

<sup>7</sup> Согласно инструкции по применению.

 никоретте®

12 000 000  
ЛЮДЕЙ В РОССИИ  
**БРОСАЮТ  
КУРИТЬ**  
КАЖДЫЙ ГОД\*



**Бросаем курить вместе**

\*По данным АО «Медиаскоп», Маркетинг Индекс, Россия, 2 полугодие 2019г.

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

# ПРОБЛЕМЫ ОСТРОЙ БОЛИ В СУСТАВАХ: ДОСТУПНЫЕ ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ

**Арритрит, артроз и остеохондроз характеризуются чередованием ремиссий и обострений.**

Ремиссия — это затишье хронической болезни, а в острый период прогрессирование разрушительных процессов набирает темпы, воспаление и боль усиливаются, движения всё более ограничиваются.

**Задача квалифицированного лечения** — приостановить процессы дегенерации тканей, продлевая ремиссию и облегчая протекание обострений.

Для этого Минздрав РФ рекомендует применять лечебный комплекс с включением терапии магнитным полем — щадящего действующего фактора, способного бороться с обострением, снимать болезненную симптоматику и увеличивать дальность безболевого ходьбы.

**Одной из проблем получения полноценных лечебных мер** зачастую является невозможность планомерного и регулярного посещения физиотерапии в поликлинике — ослабленным пациентам с ухудшенной подвижностью трудно двигаться, особенно в острый период.

**Решением для многих стал надёжный аппарат на основе импульсного магнитного поля АЛМАГ-01** — более 15 лет он помогает людям справиться с болью, воспалением, скованностью. Разве не о комфортном и лёгком лечении мечтает пациент с хронической болезнью?

Причём аппарат показан даже при наличии сердечно-сосудистых заболеваний и может помочь снизить объём принимаемых лекарств, чтобы поберечь слизистую желудка.

**Статистика пугает:** болезни спины и позвоночника катастрофически молодеют. Дебют острой боли порой происходит даже у относительно молодых людей! Приступы повторяются, пока рано или поздно не хронизируются. А постановка диагноза нередко воспринимается как конец активной жизни!

Следует учесть: боль — это сигнал о неблагополучии в организме. Пожалуй, редкий случай, когда человек до 40 лет вдруг начинает систематически ходить на процедуры — психика отрицает вероятность того, что и мы не застрахованы от инвалидности. Зато разум говорит: меры нужны экстренные!

А начать лечиться как можно раньше, со всем комфортом, не теряя драгоценного времени, может помочь модернизированная новинка портативной физиотерапии — **АЛМАГ+**.

Уникальная медицинская технология с использованием по заданной схеме двух режимов аппарата **АЛМАГ+** в комплексе с нестероидными противовоспалительными препаратами позволяет пациенту в считанные дни победить острую боль и позволить жить динамично и энергично еще много лет, полных событий и ярких впечатлений.

Современный дизайн, элементарное управление, трансформация рабочих индукторов для усиления плотности магнитного потока на больную область спины, лечение двух суставов одновременно — несомненные достоинства нового аппарата.

Аппараты **АЛМАГ** работают на активизацию кровообращения и улучшение притока к суставам и позвоночнику кислорода и питательных элементов. Способствуют снятию обострений, улучшению двигательных функций и повышению активности.

**КАЖДОМУ — СВОЙ АППАРАТ И СВОЙ ШАНС ПОБЕДИТЬ ОСТРУЮ БОЛЬ!**



ЭЛАСТИЧНЫЕ БИНТЫ **УНГА**<sup>®</sup>

УЖЕ **25** ЛЕТ  
НА СЛУЖБЕ  
ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

LYCRA<sup>®</sup>



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

Производитель: АО «Тонус»

Россия, Брянская обл., г. Унеча, ул. Совхозная, 30.

Тел.: 8 800-775-41-55

[www.unga.ru](http://www.unga.ru)

РУ № ФСР 2010/09950 от 22.12.2010 г.

# ПЕВИЦА KARINA: «Я ВЫБИРАЮ КОСМЕТИКУ ДЛЯ УХОДА ИМЕННО В АПТЕКАХ»

Певица KARINA, как и любая девушка, много времени уделяет уходу за собой, а статус исполнительницы обязывает относиться к этому с ещё большей ответственностью. О творчестве, сотрудничестве с известным композитором, красоте снаружи и внутри, своих косметических пристрастиях KARINA рассказала нам в интервью, а также дала советы по весеннему уходу за кожей.



Недавно KARINA выпустила новый клип на песню «Босиком», ставший продолжением клипа «Художник». Идею сделать диптих предложил продюсер и большой друг певицы Алексей Романов. «Лёша сразу выбрал и песни, и сказал, в какой очередности они должны быть, — это было очень органично и ещё больше прибавило всем интереса. Я привыкла доверять мужчинам, поэтому даже в творчестве за многие идеи отвечает мужская часть команды», — отмечает KARINA.

— Рубрика, где выйдет интервью, посвящена косметике и уходу за собой в целом. Поэтому первый вопрос сразу по теме — к чему шоу-бизнес обязывает артистов в плане внешнего вида?

— Много к чему. Все стремятся весить определённое количество килограммов, быть с определёнными параметрами, чтобы ноги были красивыми, лицо — ухоженным, подтянутым и без признаков старения, усталости. Эти стандарты, конечно, немного «загоняют» артистов — им приходится чрезмерно сдерживать себя в том, что они любят: не есть сладкого, не есть мучного, питаться солнечной энергией и водой, плюс ко всему одеваться определённым образом. Но я не скажу, что этого нет вне шоу-бизнеса, потому что сейчас многие стремятся к своему собственному идеалу, просто в шоу-бизнесе это сильнее выражено.

— Что включает ваш ежедневный уход за собой, и почему вы покупаете косметику в аптеке?

— Конечно, это излюбленные маски золушки, которые сделают тебя королевой бала, увлажняющие дневные и ночные крема. У меня очень чувствительная, сухая кожа, которая сильно шелушится, поэтому я тщательно выбираю не только ухаживающую, но и декоративную косметику. У меня бывает, вылезает серьёзная аллергия. Поэтому я выбираю косметику для ухода именно в аптеках, только там консультанты могут помочь мне подобрать идеальную баночку, соответствующую требованиям именно моей кожи. Мне нравится, что изготовление лечебной косметики происходит по стандартам, близким к тем, что действуют при создании лекарств. В отличие от косметики, которая продается в магазинах, аптечная воздействует на причину изнутри и поддерживает затем это действие ежедневно.



— Сейчас вы работаете над выпуском третьего альбома, и в вашей музыке главную роль играет тема любви. Как вы считаете, чтобы быть любимым, нужно быть красивым? Как любовь зависит от красоты (снаружи и внутри)?

— Человека, у которого внутри много любви и который умеет эту любовь дарить, сразу видно. Ты никогда и ни с кем его не перепутаешь, и чем больше в человеке любви, тем он гармоничней. Это люди, которые умеют всё принимать как данность. Из моей семьи — это мой дядя, с кем у нас очень доверительные отношения. Он смиренный и благодатный,

с ним тыловишь внутреннее спокойствие, даже если просто сидишь рядом, удивительные ощущения. Внешняя красота — довольно субъективное понятие, но если внутри человек безобразен, внешнее не сможет его украсить. Безусловно, все это зависит от того, что у нас внутри. Если человек пронизан высокими вибрациями, на него не только приятно смотреть, с ним хочется находиться рядом. И в это сложно не влюбиться. Для начала, нам нужно сделать красивой свою душу, полюбить себя и наполниться этим чувством, только потом мы сможем им поделиться. Настоящая любовь — это красиво!

# АПТЕЧНАЯ КОСМЕТИКА ДЛЯ ВЕСНЫ: СОВЕТЫ ОТ КАРИНЫ

— В теплое время повышается активность потовых и сальных желез, на коже образуется смесь из себума, пота, косметических средств, на которую оседают загрязнения окружающей среды. Как избавиться от этого «коктейля»?

— Необходимо тщательное, но деликатное очищение. Для умывания можно использовать мягкие муссы, гели, качественно и бережно устраняющие загрязнения и макияж: **мягкий мусс FILORGA (1)**, **Сенснбио гель-мусс BIODERMA (2)**, **Физиопюр SVR (3)**. Если возникает необходимость очистить кожу в течение дня, используем мицеллярную воду. Небольшие объемы «карманного» формата выпускают многие марки лечебной косметики, например, **FILORGA (4)**, **BIODERMA (5)**, **SVR (6)**. При солнечном воздействии накопление отмерших клеток происходит быстрее, для дополнительного глубокого очищения обязательно используем отшелушивающие средства, например — **SCRUB & DETOX от FILORGA (7)** — текстура угольно-черного бархатистого муса обеспечит коже увлажнение, мягкость и сияние. После очищения используем восстанавливающий **лосьон NCEF-эссанс от FILORGA (8)**. Бустер-эффект лосьона обеспечивается быстрым и длительным увлажнением кожи и высоким восстанавливающим потенциалом мезотерапевтического комплекса NCEF. Большая концентрация витаминов и аминокислот усилит эффективность любого последующего ухода.

— Врачи-дерматокосметологи говорят, что увлажнение — основа красоты. Как поддержать водный баланс кожи?

— Для этого выбираем средства с легкой текстурой — флюиды, желе, легкие кремы. Например, **гель-крем Гидрабио BIODERMA (9)**, идеальный восстанавливающий **флюид от FILORGA (10)**. Современная космецевтика предлагает эффективные увлажняющие продукты даже



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19

в виде ампул — линейка ORIGINALS в испанской марке MARTI-DERM (11) предназначена для глубокого увлажнения и антиоксидантной защиты кожи. Ещё один пример — кислородная сыворотка-бустер Гидраженист LIERAC (12). Специальный увлажняющий комплекс с биомиметическим кислородом ускоряет обменные процессы в клетках кожи, а растительные экстракты и минералы в составе бустера обеспечивают пролонгированное действие.

— Как добавить яркости коже лица?

— Здесь помогут средства с витаминами. Выбираем между следующими вариантами. Мезолифт — крем-корректор признаков усталости от LIERAC (13). Благодаря суперкоктейлю из витаминов, минералов и гиалуроновой кислоты крем быстро возвращает сияние тусклой коже, прекрасно увлажняет и питает. Гидрасид C20 от SVR (14) — витамин С в высокой концентрации и гиалуроновая кислота эффективно устраняют серый оттенок кожи и мелкие морщинки. NCEF-Reverse от FILORGA (15) — комплекс активных компонентов, равнозначных по действию мезотерапевтическому препарату, окажет выраженное антистрессовое действие, восстановит сияние и тонус кожи.

— Какие средства выбрать для регулярного ухода за кожей контура глаз?

— Для этого подбираем средства с выраженным дренажным, противоотечным эффектом. Это Оптим-айз от FILORGA (16), О'Термаль от URIAGE (17). Крем для контура глаз Эйдж-протект от URIAGE (18) не только борется с морщинками и отечностью, но и защищает от негативного синего излучения монитора благодаря специальному фильтру. Бальзам против усталости глаз Диоптифати от LIERAC (19) на основе активных растительных компонентов специально разработан для снятия напряжения. Средства обязательно наносим два раза в день.

— С началом весны защита от излучения становится ещё более актуальной. Что скажете на этот счёт?

— Чем раньше начнет применяться такое средство, тем меньше неприятностей перенесет наша кожа. В аптечных брендах много разработок, позволяющих решить вопрос сочетания солнцезащитных средств с макияжем. Эти средства не закупоривают поры и подходят даже чувствительной коже. Минеральная **крем-пудра Барьесан SPF 50+ (20)** выравнивает цвет лица, скрывая неравномерность пигментации. Выпускается в двух оттенках — золотистом и светлом. Надежно защищает от UV-лучей, подходит для кожи, не переносящей химические фильтры.

Интересная новинка от **FILORGA** — **флюид Флэш-нюд SPF 30 (21)** совмещает в себе уход, идеальное тонирующее покрытие и защиту от UV-излучения. Активные компоненты ухаживают за кожей в течение дня, увлажняют и разглаживают, а также предупреждают появление пигментных пятен. Тонирующая система последнего поколения позволяет добиться безупречного покрытия, обеспечивая эффект «макияж без макияжа». С высоким индексом фотозащиты — вот он, идеальный сезонный продукт! Ещё одна супернаходка — **Uriage дымка-спрей увлажняющая (22)** — современный формат фотозащитного средства в аэрозольной упаковке. Обеспечит защиту от солнечного излучения и тончайшее, почти невесомое покрытие. Можно применять поверх уже нанесенного ухода и макияжа. Бесконтактное распыление позволяет обновить солнцезащитный слой в любой момент времени, не прикасаясь к лицу руками. Такие средства есть во всех марках аптечной косметики, с индексами защиты 30 и 50.

— А если понадобятся средства локального действия, которые наносятся непосредственно на воспалительный элемент для скорейшего его исчезновения?

— **Паста SOS Исеак URIAGE (23)** быстро уменьшит интенсивность воспаления, её мощный эффект поможет избавиться от прыща за считанные дни. Другой вариант — **Керакнил Стоп-акне от DUCRAY (24)** — заметно уменьшает размеры и интенсивность воспаления через несколько часов после нанесения.



20



21



23



22



24



25



26



27



28



29



30

— В начале беседы мы говорили о масках. Какие выбрать?

— Маски, конечно, обязательный пункт в уходе. Регулярное использование масок закрепляет и усиливает эффект от основного ухода. Легендарный продукт от **Лабораторий FILORGA** — **Мезомаска (25)**. Это настоящая палочка-выручалочка, которая быстро приведет в порядок лицо перед свиданием или торжественным событием. Преображение занимает всего 20 минут: кожа разглаживается, уменьшаются морщины, лицо приобретает красивый, здоровый цвет. **Лифт-интеграль флеш-маска от LIERAC (26)** — продукт для моментального преображения, оказывает немедленный лифтинг-эффект, заметно освежает цвет лица, сглаживает мелкие морщинки. Не требует смывания, наносится тонким слоем на очищенное лицо. Применяется так часто, как необходимо, и конечно, перед «выходом в свет».

— Совсем не за горами — лето, сарафаны, купальники. Какие средства помогут подготовить кожу тела к «открытому» сезону?

— Для совершенства тела отлично подойдут средства от бренда **PAVEL PIMANCHEV (27)**. Среди них — антицеллюлитный биокомплекс «Апельсин в шоколаде», который повышает эластичность и упругость кожи, способствует расщеплению жировых клеток, разглаживает рельеф кожи и стимулирует её обновление. Для ежедневного ухода порекомендую **молочко для тела** от английского бренда **COSFO (28)**, которое прекрасно восстанавливает водный баланс кожи, стимулирует обновление, улучшает микроциркуляцию и повышает тургор кожи. Чтобы средства работали более эффективно, рекомендую регулярно использовать скраб для тела — например, мягкий **скраб AVENE (29)** или нежный питательный **Рэв де Мьель** от **NUXE (30)**. Не забудьте: после скраба обязательно наносим увлажняющее средство.

# COSFO<sup>17</sup>



14

46

268



[cosfo.co.uk](http://cosfo.co.uk)

Спрашивайте  
в аптеках

158

08



358

СОЗДАЙ СВОЮ ФОРМУЛУ КРАСОТЫ И ПОДАРОКОВ



# ИСТОРИЯ ПАСХАЛЬНОЙ ОТКРЫТКИ

Идея «открытого письма» — иллюстрированной карточки — восходит к середине XVIII века, когда французский гравёр Демезон придумал печатать гравюры на плотной бумаге. Веком позже, в 1870 году, другой француз, Леон Бенардо, стал выпускать открытки на коммерческой основе: одна сторона отводилась для адреса, а другая — для послания. Мода быстро распространилась по миру, а в начале XX века из общей массы ярко выделилась традиция поздравлений с Пасхой — эти открытки были особенно красивы.

Пасху — светлый праздник Воскресения Господня — называют «праздников праздник и торжество из торжеств». При этом для светской, не церковной культуры Пасха также имела и имеет большое значение. В старой России народные гулянья с хороводами, играми, качелями продолжались в разных местностях от одного дня до двух-трёх недель и назывались Красная горка. Среди атрибутов этого большого праздника — обычай христосоваться, то есть троекратно целоваться. Сконца XIX века в Российской империи стало традиционным отправлять тем родным и знакомым, с кем не сможешь христосоваться, на Пасху открытые письма с красочными рисунками.



Первой коллекцией пасхальных открыток отечественного изготовления стала серия с четырь-

мя весенними акварелями художника Николая Каразина (1897). Иллюстраторами «пасхалок» также стали именитые российские художники Иван Билибин, Борис Зворыкин, Илья Репин, Александр Бенуа. Более всего были популярны изображения играющих и целующихся ангелоподобных детей, виды пробуждающейся весенней природы, зажженные свечи, пасхальные угощения. Рисовали художники и народные пасхальные традиции: катание яиц, христосование, крестный ход. Но главным украшением пасхальной открытки были крашенки — расписанные затейливыми узорами пасхальные яйца.

В Европе традиция была схожей. На карточках изображались



празднично расписанные яйца, нарядные горожане, готовящиеся к застолью, храмы — только не православные, а католические или протестантские. Отличием были изображения ягнят и цыплят, а также — например, на немецких открытках — пасхального кролика. Пасхальный заяц как символ плодородия и богатства стал символом Пасхи в Германии с XVI века, и с тех пор распространился по всему миру. В виде зайчиков по сей день делают игрушки и сладости, а также разнообразные сувениры, составляющие порой целые семейства. В 1905 году почтовые отделения Австрии и Гер-



В старой России народные гулянья с хороводами, играми, качелями продолжались в разных местностях от одного дня до двух-трёх недель и назывались Красная горка.



мании разделили обратную сторону на две половины. Правую половину оставили для адреса и марки, а на левой можно было писать поздравления. В 1906 году это нововведение официально разрешили на VI Всемирном почтовом конгрессе в Риме.

Пасхальных открыток в Российской империи было издано огромное количество. После революции карточки с куличами и яйцами — вместе с носителями старых традиций — также «отправились

в эмиграцию». В советской же России на праздничных открытках стали изображать простых рабочих с тяжёлыми инструментами, облокачивающихся на пасхальное яйцо, а надпись «Христос Воскресе» заменили на «Слава народу!». После запрета 1930-х годов, с конца 1941 года пасхальные открытки издавались также в СССР и продавались в храмах. С 1980-х годов открытки начали издавать обычные издательства («Искусство», «Планета», региональные) массовыми тиражами.

**PHILIPS**

**RESPIRONICS**

Респираторная поддержка

# Идеальный выбор, достойный доверия

Профилактика и терапия респираторных заболеваний,  
в том числе на фоне вирусных инфекций

## Дыхательные тренажеры

**Threshold PEP и IMT** –  
помощь в реабилитации  
дыхательной системы  
и улучшении процесса  
дыхания<sup>1-3</sup>



## Компрессорные ингаляторы InnoSpire –

короткое время  
процедуры  
и совместимость  
с большинством  
лекарственных средств<sup>4</sup>



## Терапия и контроль бронхиальной астмы

### Спейсеры

#### OptiChamber Diamond –

одни из самых  
компактных  
спейсеров на рынке<sup>5</sup>



### Пикфлоуметр

#### Personal Best –

ежедневный контроль  
дыхания в любом месте  
в любое время<sup>6</sup>



<sup>1</sup> Дыхательный тренажер Threshold с принадлежностями РУ №ФСЗ 2011/09168 от 12.02.2014. <sup>2</sup> Mahlmeister MJ, MS, RCP, RRT; Flind, JB, MS, RCP, RRT; Hoffman, GL, RCP, RRT; Fifer, LF, RCP, RRT. Positive Expiratory Pressure Mask Therapy: Theoretical and Practical Considerations and a Review of the Literature. <sup>3</sup> Larson JL, Kim MJ, Sharp JT, Larson DA: Inspiratory muscle training with a pressure threshold breathing device in patients with chronic obstructive pulmonary disease (abstract). Am Rev Resp Dis 1986; 133:A100. <sup>4</sup> Система компрессорная ингаляционная InnoSpire РУ №ПЗН 2017/5372 от 14.02.2018. <sup>5</sup> Спейсер OptiChamber Diamond с принадлежностями РУ №ПЗН 2013/769 от 10.02.2017. <sup>6</sup> Пикфлоуметр Personal Best с принадлежностями РУ №ФСЗ 2011/09166 от 27.02.2014.

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

# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСОВ И ПРОСТУДЫ, АТАКУЮЩИХ НАШ ОРГАНИЗМ? НА ПОМОЩЬ ПРИДУТ ЭФИРНЫЕ МАСЛА ТМ АСПЕРА!



## ЭФИРНОЕ МАСЛО ЧАЙНОГО ДЕРЕВА

- Один из сильнейших природных антисептиков
- Поддерживает функционирование иммунной системы

## ЭФИРНОЕ МАСЛО СОСНЫ

- Способствует более быстрому восстановлению организма после перенесенных заболеваний
- Стимулирует умственную активность

## ЭФИРНОЕ МАСЛО БАЗИЛИКА

- Способствует снижению утомляемости и улучшению общего состояния при респираторных заболеваниях
- Положительно влияет на эмоциональный фон

## ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ИММУНИТЕТ КРУГЛЫЙ ГОД, А НЕ ТОЛЬКО В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА!

### СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ МАСЕЛ:



#### АРОМАТИЗАЦИЯ ВОЗДУХА

(Аромалампу наполнить горячей водой, добавить 6-10 капель эфирного масла в расчете на 15 м<sup>2</sup> площади. В нижнюю часть аромалампы поместить зажженную свечу. Свеча нагревает воду. Не допускать кипения воды, время от времени необходимо добавлять воду. Длительность процедуры 15-30 минут.)



#### АРОМАМЕДАЛЬОНЫ

1-2 капли эфирного масла поместить в аромамедальон или нанести на салфетку и вдыхать в течение 5-10 минут.



#### САУНА

Эфирные масла в смеси с водой (5-7 капель эфирного масла на 1 литр воды) распылить в воздухе или брызгать на стены и пол, избегая попадания на нагревательные приборы.

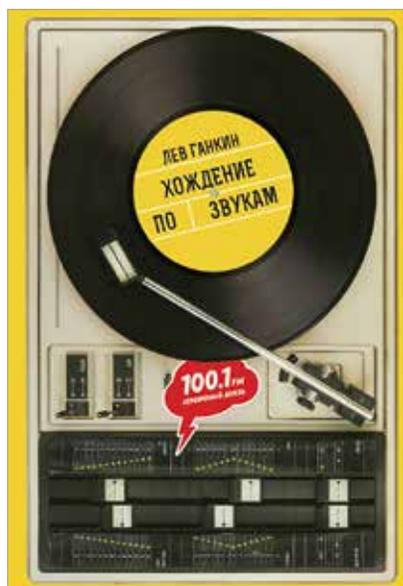
Производитель: ООО «ПК АСПЕРА»,  
г. Санкт-Петербург 197375, ул. Маршала Новикова, д. 28, Корпус 2, литер А, эт.  
/пом./ ком. 3 /10-Н, 11-Н/5  
e-mail: info@pkaspera.ru

**Аспера**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ  
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

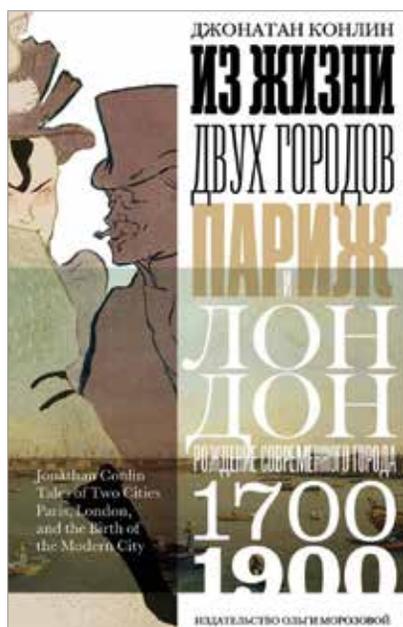
# ВЕСЕННЕЕ ЧТЕНИЕ

«Сколько дней труда, сколько ночей без сна, сколько усилий ума, сколько надежд и страхов, сколько долгих жизней усердного изучения вылиты здесь в мелких типографских шрифтах и стиснуты в тесном пространстве окружающих нас полок!» — писал английский философ Адам Смит. Человек есть то, что он читает, и мы уверены: стремление постигать что-то новое и интересное заложено в людях природой. Держим интеллектуальную форму: «Планета Здоровья» советует к прочтению пять книг.



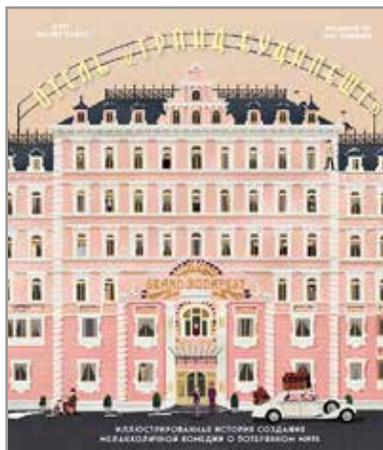
## Лев Ганкин ХОЖДЕНИЕ ПО ЗВУКАМ

Печатная версия одноименной программы, уже более пяти лет еженедельно выходящей на радио «Серебряный дождь», доступно и захватывающе расскажет о популярной музыке. Автор книги журналист Лев Ганкин знакомит читателя с максимальным количеством ярких и талантливых песен и альбомов, имея при этом сверхидею — понять, как именно развивалась поп-музыка в последние полвека с лишним и почему. Героями радиовыпусков Ганкина были и суперзвезды, и несправедливо недооцененные артисты. Так и в книге: «Хождение по звукам» — не просто бодрая пробежка по известным хитам, но попытка за каждым из них увидеть конкретную человеческую судьбу, а также вписать их в социальный и культурный контекст эпохи. Эта книга — кладезь информации для всех, кто любит музыку, а особенно — для тех читателей «Планеты Здоровья», кто уже несколько лет с интересом следит за музыкальной рубрикой нашего журнала.



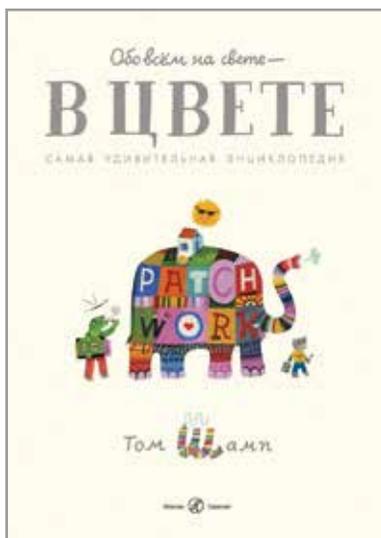
## Джонатан Конлин ИЗ ЖИЗНИ ДВУХ ГОРОДОВ: ПАРИЖ И ЛОНДОН

Это рассказ о двух городах, Лондоне и Париже, о культурах двух стран на примерах из жизни их столиц. Интригующее повествование Конлина погружает нас в историю городов, отраженных друг в друге, словно в причудливом зеркале. Автор анализирует шесть составляющих городской жизни начала XIX века: улицу, квартиру, ресторан, кладбище, мир развлечений и мир преступности. Париж и Лондон всегда имели между собой связь — от влюбленности до соперничества, но максимальный накал страстей пришелся на период XVIII–XIX веков, когда каждый из них претендовал на звание столицы мира. Среди многих исследователей именно Конлин впервые анализирует сложные, почти межличностные отношения этих городов и с блеском доказывает, что жители Парижа и Лондона создали совершенно особое измерение городского пространства, без которого немислимо появление современного мегаполиса.



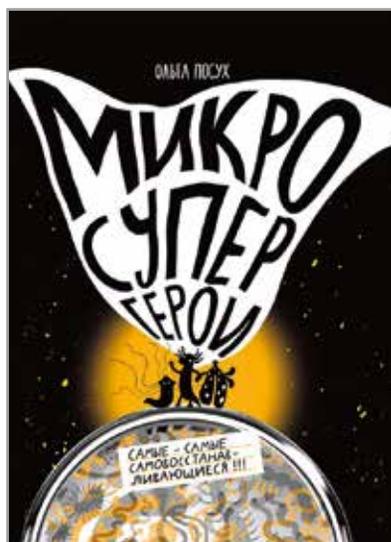
**Мэтт Золлер Сэйтц**  
**ОТЕЛЬ «ГРАНД БУДАПЕШТ». ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ МЕЛАНХОЛИЧНОЙ КОМЕДИИ О ПОТЕРЯННОМ МИРЕ**

Кинорежиссёр Уэс Андерсон собрал весь свой творческий опыт и снял фильм «Отель «Гранд Будапешт» (4 «Оскара» и 5 премий BAFTA), содержащий литературные и визуальные отголоски всех других его произведений. Это издание — не просто книга, но настоящее архитектурное сооружение с многочисленными этажами и комнатами — совсем как сам отель. Автор смог заглянуть глубоко в «сердце фильма» и понять, почему картина произвела на мир такое впечатление. Мэтт Золлер Сэйтц поделил книгу на множество частей. Внутри вы найдете целый «этаж», посвященный самому Андерсону и его работе в кино; этаж Рэйфа Файнса, где он поделится с вами важными аспектами актерской игры; а также множество комнат, в которых вас ждут члены съемочной команды и их истории со съемок. Всё это — с уникальными иллюстрациями, созданными специально для этой книги, фотографиями со съемок, черновиками и раскадровками.



**Том Шамп**  
**ОБО ВСЕМ НА СВЕТЕ — В ЦВЕТЕ**

Вооружитесь терпением, словарем, включите хорошую музыку, позовите друзей и родных, перед вами — удивительная энциклопедия. Вместе с котенком Отто и Спокойным Леоном вы окунетесь в мир загадочных картинок гениального бельгийского художника Тома Шампа — мастера каламбуров, небанальных ассоциаций и непередаваемой игры слов. Цвет несёт с собой не только определённые эмоции, но и ассоциации — притом не всегда схожие у разных людей. Художник на каждый цвет отобрал такое обилие образов, персонажей, параллелей, что они непременно пересекутся с вашими. Это большая книга с густозаселёнными разворотами по отдельным цветам спектра, по отдельным настроениям, эмоциям, чувствам. Здесь каждая фраза не случайна, а каждая картинка многозначна, так что приготовьтесь к настоящему книжному приключению! Для младшего и среднего школьного возраста.



**Ольга Посух**  
**МИКРОСУПЕРГЕРОИ. САМЫЕ НЕВИДИМЫЕ**

Давным-давно на Земле появились супергерои. Чтобы выжить в суровой природе, эволюция наградила их суперспособностями. Одни из них стали невероятно живучи, другие — поразительно сильны, а некоторые могли становиться невидимыми. Они — мастера маскировки и виртуозы камуфляжа! Некоторые совсем прозрачные, некоторые — зеркальные! Кто-то ослепительно светится, а кто-то совсем не то, чем кажется. Среди них есть и микроорганизмы, и моллюски, и насекомые, и рыбы, и амфибии, и рептилии — в этой книге можно познакомиться и наконец рассмотреть самых лучших в мире фокусников-иллюзионистов, а ещё — разглядеть настоящих невидимок! Это третья книга «Микросупергероев» — познавательной серии научных комиксов для детей, открывающая тайны биологии взрослым и детям и пробуждающая интерес к науке и тайнам природы.

# ROMANTIC COLLECTION

Есть такая музыка, которая даже у тех, кто родился позже дат её первого появления в чартах, вызовет ностальгию. Может быть, её слушали папы и мамы, а может, мы и сами когда-то зацепились памятью за эти звуки, вальсируя на детской дискотеке. Помните, в эпоху CD-дисков были такие сборники — Romantic Collection? С красивыми песнями на приятные мелодии, под которые можно было потанцевать, обнявшись; или рок-балладами, чтобы проникновенно «пострадать» и задуматься? На дворе — весна, а весна — как раз время романтики и, конечно, любви! Давайте поностальгируем и вспомним несколько важных песен и исполнителей из прошлого: «Планета Здоровья» предлагает подборку очень известных композиций 80–90-х годов XX века.



**CHRIS DE BURGH —  
LADY IN RED**

Ирландец Крис де Бург писал эту лиричную композицию, вспоминая о знакомстве со своей женой Дианой. Сочиняя текст, он думал о первой встрече с ней и о том, что многие мужья не помнят, как были одеты их будущие жены на свиданиях. Рабочее название баллады — The Way You Look Tonight, однако перед выпуском сингла выяснилось, что такую песню 50 лет назад спел актер Фред Астер, один из величайших мастеров музыкального кино. Крис де Бург назвал свою композицию Lady in Red — увидев в клубе эффектную женщину в красном платье и не сразу поняв, что это Диана, его жена.



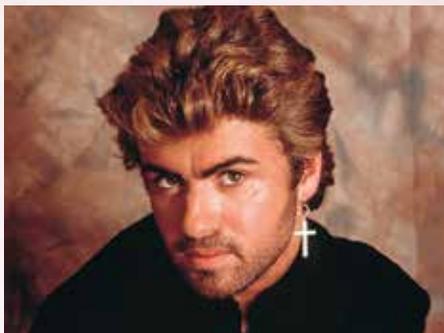
**SCORPIONS —  
WIND OF CHANGE**

Романтичный гимн перемен, перестроечной Москвы и песня-ожидание нового мира. Клаус Майне написал её под впечатлением от Moscow Music Peace Festival (1989). Вместе с другими музыкантами они совершали прогулку на теплоходе по Москве-реке, а затем заехали на барбекю в Hard Rock Cafe в Зеленом Театре парка имени Горького. На деревьях висели динамики, из них звучали выступления разных групп — местных и из США, Германии, Великобритании, вокруг были музыканты, съемочные группы MTV, советские солдаты, и, по словам Клауса Майне, «всех объединял один язык — музыка». В этой атмосфере и родилась песня.



**STEVIE WONDER —  
I JUST CALLED TO SAY  
I LOVE YOU**

Не все поклонники знаменитого слепого клавишника, 25-кратного лауреата премии Grammy Стиви Уандера, приняли «на ура» эту простую лирическую мелодию с сентиментальным текстом: обычно его музыка была сложнее и энергичнее. Но милая и добрая песня о том, что обычный телефонный звонок с признанием в любви может раскрасить будничные дни яркими цветами, популярна до сих пор. В 2009 году, через два дня после смерти Майкла Джексона, близкого друга Уандера, Стиви исполнил её, спев в одной из строчек: «Майкл знает, я здесь, и я люблю тебя».

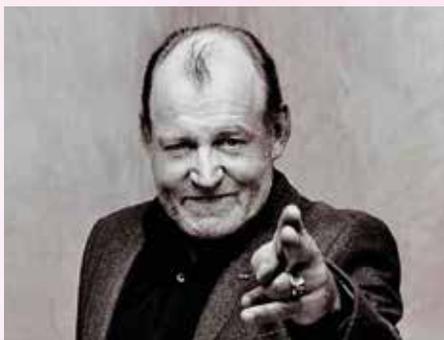


### GEORGE MICHAEL — CARELESS WHISPER

Сентиментальная баллада участника популярного британского дуэта Wham, записанная при участии английского джазового саксофониста Стива Грегори — первый сольный хит Джорджа Майкла. Сингл стал лучшей песней 1985 года в США и возглавлял чарты 25 стран мира с общим тиражом около 6 млн копий. Композиция не теряла популярность и в следующие десятилетия — каверы записывали самые разные коллективы: от джазовых групп до суровых металлистов, и даже Королевского филармонического оркестра Великобритании.

### CANDY DULFER & DAVE STEWART — LILY WAS HERE

Гитарист Дэйв Стюарт пригласил для записи саундтрека к фильму «Кассирша» молодую саксофонистку Кэнди Далфер, ранее не выпускавшую сольного материала. Во время записи в студии присутствовал и отец Кэнди, Ганс Далфер, также саксофонист, который позже рассказал, что песня была записана за один дубль самой последней и была скорее джем-сейшеном, который изначально даже не планировали включить в альбом. Успех сингла побудил Далфер записать собственную дебютную пластинку, которую она назвала *Saxuality*.



### JOE COCKER — YOU ARE SO BEAUTIFUL

Одна из самых известных работ Кокера — *You are so beautiful* — была хорошим примером его способности делать музыку нежной и восхитительно волнующей. Песню написал Билли Престон, и исполнил её первым, однако большинство её знают благодаря чувственному исполнению именно Джо Кокера. Композиция представляет собой романтическую песню о красоте любимой женщины. Критика отмечала «созерцательное» начало песни: фортепиано, за которым следует струнное звучание, которое уносит исполнителя в «страстный экстаз».

### CHRIS REA — JOSEPHINE

Певец и автор песен, известный своим характерным хриплым голосом и игрой на слайд-гитаре, Крис Ри был на пике популярности в конце 80-х — начале 90-х годов. Однако перед тем он уже десять лет выпускал пластинки, а памятная для многих песня *Josephine* вышла в 1985 году на его седьмом альбоме *Shamrock Diaries*. Одна из самых популярных композиций Криса была написана для его дочери. Позже такой же комплимент он сделает своей младшей дочери, Джулии (альбом *Espresso Logic*, 1993). Интересный факт — песню *Josephine* Крис Ри неоднократно перезаписывал — существует минимум семь версий.



### VANESSA PARADISE — JOE LE TAXI

Теперь уже легендарное начало карьеры юной французской певицы. *Joe Le Taxi* — это первая её песня, дебютный сингл, который поднялся на вершину национального хит-парада в 1987 году и провел на первом месте 12 недель. Ванессе Паради было 14 лет, когда она записала эту песню. Она увлекалась пением и танцами с детства — ее семья занималась шоу-бизнесом, и по инициативе своего дяди, актёра и продюсера Дидье Пейна, уже в семь лет девочка появилась на французском телевидении с песней *Emilie Jolie*.



**ЭФФЕКТИВНОСТЬ  
ПОДТВЕРЖДЕНА\***

дерматологический шампунь

**СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ ГОЛОВЫ**

**ПРЕПАРАТ ГОДА**

в номинации «Лучшие  
космецевтические средства»\*\*



**5**

**ДЕЙСТВИЙ  
ПРОТИВ  
ПЕРХОТИ**

**ПОДАВЛЯЕТ** рост микроорганизмов  
*Malassezia, Pitysporum ovale*

**РАЗРУШАЕТ** перхоть,  
предотвращает её повторное появление

**ПРЕДОТВРАЩАЕТ** склеивание клеток

**СНИЖАЕТ** скорость отшелушивания  
клеток рогового слоя кожи

**НОРМАЛИЗУЕТ** работу сальных желез

**ПРЕДУПРЕЖДАЕТ  
ЗУД И РАЗДРАЖЕНИЕ**

специальная формула

**без парабенов и силиконов**



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

\* НИИ МЕДИЦИНСКОЙ МИКОЛОГИИ им. П.Н. Кашкина. "Изучение противогрибковой активности косметических средств на тест-культурах грибов in vitro".

\*\* Победитель Международной фармацевтической премии «Зеленый Крест» в номинации «Лучшие фармацевтические средства» в 2018г.

ВЫБЕРИ СВОЙ

DRYDRY® 

ЛИНИЯ АНТИПЕРСПИРАНТОВ

эффективен до 7 дней\*



ЛИНИЯ ДЕЗОДОРАНТОВ



18+

\*подробнее об исследовании на сайте DRYDRY.RU в разделе «Документы»

# ФИТОБАР В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В случайном созвучии слов «фитнес» и «фитобар» прослеживается прочная связь. Смотрим: фитнес — от английского «To be fit», в переводе значит «быть в форме». То есть фитнес — это всё, что позволяет быть в форме: бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба, бодибилдинг. А если рассмотреть фитнес как стремление к здоровому образу жизни, которое включает в себя культуру правильного питания — мы сразу вплотную приближаемся к концепции употребления полезных напитков и легкой, здоровой пищи. То есть — к ассортименту фитобара.



*Нет пищи здоровее и полезней,  
Чем овощей бальзам  
и фруктов сок.  
Они целебней ото всех болезней,  
И жизни нашей продлевают срок.*

Так писал персидский учёный, философ и врач Авиценна ещё в XI веке в одной из наиболее зна-

менитых книг в истории медицины «Канон врачебной науки». Желание человека выглядеть в любом возрасте молодым, здоровым и красивым никогда не утратит своей актуальности. Начиная с открытия законов пищеварения великим ученым Иваном Павловым, XX век ознаменовался по-

ском полезных и сбалансированных форм питания на научном уровне. В 1951 году появились заменители сахара, а в 1960-м были изобретены протеиновые коктейли.

Исследования показали, что нужно стремиться к увеличению доли фруктов, овощей, цельных зёрен, бо-

бовых и орехов в ежедневном рационе. Появились фитобары. Культура небольших специальных секторов в санаториях, профилакториях, оздоровительных центрах и спортивных клубах, где можно попробовать оздоровительные напитки и перекусы, набирает всё большую популярность во всем мире.

Фитобар — неперенный спутник здорового образа жизни и в аптеках «Планета Здоровья» нового формата. Здесь подают вкусные и полезные напитки — от овощных и фруктовых соков до кислородных коктейлей и

чая, а также продукты диетического питания — это идеально легкая, здоровая пища для быстрого перекуса в рабочее время.

Недавно обновлённое меню предлагает гостям вкусный кислородный коктейль, **натуральный чай Teatone**, чай каркаде и лучшие полезные продукты от российских производителей: протеиновые веганские батончики и **завтраки без сахара Bombbar** и **Chikalab**, полезные **перекусы для детей и взрослых Bite**.

## ПОДРОБНЕЕ ОБ ЭТИХ ПРОДУКТАХ

**Teatone** в инновационной стик-упаковке — это коллекция изысканных вкусов в каждой чашке. Попробуйте, например, «Яблоко-Имбирь» — чайный напиток с пряным вкусом и сухеными компонентами яблока и имбиря поможет согреться, укрепит иммунитет и добавит вдохновения для творчества.

**Каркаде** — восточный чай с тысячелетней историей, получивший статус напитка фараонов за благородный рубиновый оттенок, лёгкую освежающую кислинку и терпкий вкус суданской розы.

**Bombbar** — производитель максимально полезных перекусов и завтраков без сахара. Вместе с **Bombbar** и **Chikalab** достигать спортивных успехов становится легче. В составе многих продуктов содержатся дополнительные порции протеина, там низкое количество углеводов, много белка, клетчатка и пребиотики.

**Bite** — это 100% натуральные снеки из отборных орехов и фруктов, обогащенные растительным протеином, не содержащие добавленного сахара, глютена, лактозы, искусственных красителей и консервантов. Батончики с растительным протеином подойдут для быстрого перекуса. Кокосовое, миндальное и соевое молоко идеально дополнит гранолу и кофе. Хрустящие хлебцы и овсяные крекеры станут отличной основой здорового рациона. А обновленная линейка beauty-снеков **Slim Bite** полюбится поколению Z — яркие упаковки, натуральный состав и высококлассные компоненты для того, чтобы всегда быть в тренде и выглядеть современно.



## АДРЕСА ФИТОБАРОВ

### МОСКВА

Благовещенский пер., 1 Б  
Неглинная, 18  
Новокузнецкая, 1  
Осенний б-р, 16

### МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Балашиха, шоссе Энтузиастов, 48  
Красногорск, Подмосковный б-р, 5  
Электросталь, Случайный массив, 1

### ЕКАТЕРИНБУРГ

Вильгельма де Геннина, 45  
Куйбышева, 57  
Ленина, 24

### ИЖЕВСК

Ленина, 30а  
Ленина, 44а

### КИРОВ

Воровского, 135  
Киров, К. Маркса, 45  
**КОМИ**  
Сыктывкар, К. Маркса, 183

### ПЕРМЬ

Комсомольский пр., 1  
Комсомольский пр., 65

### СУРГУТ

Университетская, 7

### ТЮМЕНЬ

Осипенко, 73

### УЛЬЯНОВСК

Карла Маркса, 12

### ХМАО

Радужный, 3-й мкр., 4

# ВЕСНА — САМОЕ ВРЕМЯ ПЕРЕХОДИТЬ НА ПОЛЕЗНУЮ, ЗДОРОВУЮ ЕДУ!



Сейчас много говорят о сезонной кухне. Не буду скрывать, я тоже являюсь ее поклонницей и очень уважаю поваров, составляющих свое меню из сезонных продуктов. Конечно, осенью и зимой хочется уютной, согревающей еды, которая дает энергию. А вот весной стоит переходить на овощи — я стараюсь использовать те, что успешно пережили зиму, — тыкву хорошую можно найти, да и корень пастернака, мне кажется, прекрасен круглый год. К тому же с приходом долгожданного тепла в магазинах начинают постепенно появляться овощи свежие — именно они помогут поддержать здоровый баланс в уставшем за зиму организме. И у меня есть любимые овощные рецепты, которые я называю палочкой-выручалочкой, ими сегодня и хочу с вами поделиться. Поставил тарелку с такими овощами на стол — и уже сразу другое настроение!

*Анна Виноград*

## ВЕСЕННИЙ САЛАТ С КОЗЬИМ СЫРОМ И САЛЬСОЙ ВЕРДЕ

 2 порции

 время приготовления — 25 мин.

В такой салат можно добавить кусочки яблок, орехи, хлопья твердого сыра или ягоды. Если любите заправку по кислее, влейте побольше уксуса или лимонного сока.

100 г салатного микса  
3–4 редиски  
1 морковь  
4 куска цельнозернового хлеба  
50 г мягкого козьего сыра  
1/4 красной луковицы  
несколько веточек тимьяна  
4 ст. ложки оливкового масла  
4 ч. ложки сальсы верде  
1 ч. ложка уксуса  
свежемолотый черный перец  
морская соль

1. Хлеб выложить на разогретую сковороду-гриль, слегка сбрызнуть оливковым маслом и обжарить с двух сторон.

2. Морковь почистить и натереть длинной соломкой.

3. Редис нарезать тонкими кружками.

4. Лук почистить, крупно нарезать, сбрызнуть уксусом и дать ему немного постоять.

5. Листья салата соединить с морковью и редисом, влить 2 ст. ложки оливкового масла, посолить, поперчить, затем добавить лук вместе с уксусом и перемешать.

6. Сыр раскрошить руками, выложить на салат, посыпать всё листьями тимьяна и сбрызнуть оставшимся оливковым маслом.

7. Поджаренный хлеб смазать сальсой верде.

Подать салат с гренками.



## САЛАТ «ДАЧНЫЙ»

 2 порции

 время приготовления — 20 мин.

Этот салат, на мой взгляд, гораздо интереснее поднадоевшей руколы с креветками! Если огурцы горчат, предварительно снимите с них кожуру.

2–3 небольших огурца  
6–8 редисок  
2 яйца  
небольшой пучок мяты  
небольшой пучок  
петрушки  
4 пера зеленого лука  
1 ст. ложка уксуса белого вина

Для заправки:

50 г сметаны  
1 ст. ложка растительного масла  
1 ст. ложка красного винного  
уксуса  
щепотка свежемолотого черного  
перца

1. Огурцы разрезать вдоль пополам и нарезать тонкими ломтиками.

2. Редиску, срезав хвостики, нарезать толстыми кружками или полукружиями в зависимости от размера.

3. Лук мелко порубить.

4. Листья мяты и петрушки порвать руками или крупно порезать.

5. Приготовить яйца пашот: в небольшой кастрюле вскипятить 500 мл воды, добавить уксус белого вина, с помощью венчика сделать небольшой водоворот и в центр воронки влить яйцо, убавить огонь и варить 2–3 минуты, затем шумовкой выложить на бумажное полотенце, а в воду отправить следующее яйцо.

6. Приготовить заправку: к сметане добавить растительное масло, уксус и свежемолотый перец, все перемешать.



7. Подготовленные овощи и зелень выложить в глубокую посуду, добавить заправку, все перемешать

и разложить в тарелки, сверху поместить яйца пашот, слегка разломив их вилкой так, чтобы желток потек.

## ХОЛОДНИК ПО-ПОЛЬСКИ

 3 порции

 время приготовления — 1 час 10 мин.

Подавать такой суп можно с горячей молодой картошкой, приправленной молодым чесноком и укропом.

8–9 раков  
6 небольших свёкол  
6 маленьких огурцов  
3 яйца  
пучок сухого укропа  
пучок свежего укропа  
маленький пучок зеленого лука  
500 г жидкой сметаны  
10 горошин душистого перца  
2,5 ст. ложки морской соли

1. Свеклу предварительно отварить.

2. Яйца тоже отварить, опустить на несколько минут в холодную воду, затем почистить и разрезать пополам.

3. Вскипятить в большой кастрюле воду, добавить 2 ст. ложки соли, душистый перец и пучок сухого укропа.

4. Опустить раков в кипящий рассол и варить их 35–45 минут, затем осторожно вынуть шумовкой и почистить.

5. Свеклу тоже почистить, натереть на крупной терке, залить 2 литрами холодной кипяченой воды, добавить сметану и соль по вкусу.

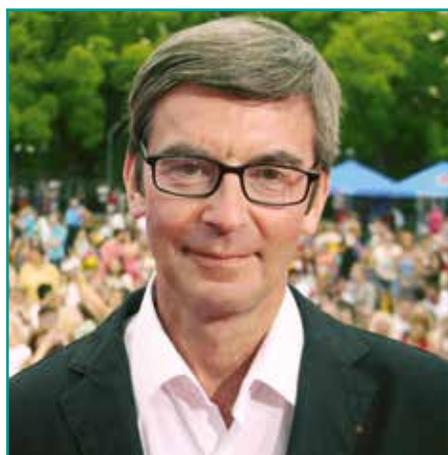
6. Огурцы, лук и свежий укроп мелко нарезать и добавить в холодник.

7. Разлить суп в тарелки, положить в каждую половинку яйца и несколько очищенных раковых шеек.



# ШТУЧНОЕ КИНО: НОВЫЕ ИМЕНА

Привет, привет, дорогие читатели журнала «Планета Здоровья»! В этом обзоре я хотел бы познакомить вас с новыми талантами, которые пришли «делать кино» во второй половине 2010-х годов и на которые стоит обратить внимание как в кинопрокате, так и на видеоплатформах. Эти режиссёры уже успели снять иногда по два-три фильма — как правило, малобюджетные — но замеченные крупными фестивалями и награждённые взыскательными жюри. Что их роднит? И что они нам обещают? Попробуем разобраться.



**Сергей ШОЛОХОВ,**  
кинокритик, режиссер, теле-  
продюсер, ведущий, кандидат  
искусствоведения

На фестивале «Окно в Европу» в 2019 году довольно ярко проявил себя уроженец Омска и выпускник Высших курсов сценаристов и режиссеров Борис Гуц, снявший мелодраму **«СМЕРТЬ НАМ К ЛИЦУ»** на мобильный телефон. Молодая героиня фильма (Саша Быстржицкая) нуждается в операции, которая стоит круглую сумму. Её муж (Даниил Пугаев) пытается убедить свою гламурную мамашу (небольшая, но впечатляющая работа Екатерины Волковой) передать ему права на наследственную квартиру, чтобы на вырученные от

её продажи деньги совершить операцию. Пока мамаша колеблется, герой пускается «во все тяжкие», чтобы заработать денег, и эти «все тяжкие» носят комический характер. Фильм закончится хеппи-эндом, но и с самого начала ясно, что автор будет работать в жанре «плутовского рассказа». Жюри наградило фильм главным призом фестиваля.

А двумя годами раньше на этом фестивале «Золотую ладью» получил другой молодой режиссёр — уроженец Ханты-Мансийска и выпускник ВГИКа



Кадры из фильма «Смерть нам к лицу»



Кадры из фильма «Как Витька Чеснок вёз Лёху Штыря в дом инвалидов»

Александр Хант за фильм-дебют **«КАК ВИТЬКА ЧЕСНОК ВЁЗ ЛЁХУ ШТЫРЯ В ДОМ ИНВАЛИДОВ»**. До этого фильм получил главный приз в престижной программе «К Востоку от Запада» международного кинофестиваля в Карловых Варах. В центре фильма — взаимоотношения воспитанного в сиротском доме сына (Евгений Ткачук) и неведомо откуда взявшегося его криминального папаша (Александр Серебряков), который оказался физически беспомощным. Благодарный за «счастливое детство» сынок везёт его в дом престарелых. По доро-

ге с ними случаются трагикомические приключения (выдержанные в стиле «нас пугают, а нам не страшно»), а в финале режиссёр допускает надежду, что сыновьи чувства возобладают над обидами безотцовщины: как-то отец и сын во время путешествия «притерлись» друг к другу.

Другое яркое имя открыл фестиваль «Кинотавр»-2017, включив в свою программу и наградив призом за лучший сценарий и отменив дипломом гильдии киноведов и кинокритиков фильм уроженца Нововоронежа и выпускника

ВГИКа Виталия Суслина **«ГОЛОВА. ДВА УХА»**. В центре фильма простодушный Ваня, которого речистый авантюрист, проезжавший мимо его села на дорогой иномарке, увлекает обещаниями «сладкой жизни» поехать в город, где передаёт подельнице. Она совершает с Ваней «рейд» по микрокредитным организациям, где набирает на паспорт Вани денег на круглую сумму. Что будет с Ваней, неясно, финал у фильма открытый. И вот в конкурсе «Окно в Европу»-2020 режиссёр представил фильм «Пресс-папье», где история Вани получила своё завершение. Ваня вернулся в село, «промышляет» подсобным рабочим у зажиточного соседа за дюжину яиц; на шоссе пытается продать проезжим пятилитровые банки с консервированными дольками арбуза. Ему постоянно звонит коллектор, но денег, разумеется, нет. При этом он звезда: его приглашают на ТВ, которое делает передачу о кинофестивале, включившем в свою программу фильм «Голова. Два уха», где он играет сам себя. Его привозит и увозит местный участковый, который угощает водкой, обещает найти невесту, предлагает дружбу, но с одним условием: надо помочь с раскрываемостью правонарушений. У участкового беда — правонарушений нет никаких, начальство недоволено нулевой отчетностью. Ваня соглашается украсть в магазине бутылку коньяка. Участковый его ловит. Начальство удовлетворено успехами в борьбе с преступностью. Суд присуждает Ване какое-то количество общественных работ. Участковый — «благодарный чувак» — помогает Ване справиться с этими работами. Коллектору, который всё же приедет в село, достанутся разве что банки с консервированными арбузными дольками.



Актёр Иван Лашин и режиссер Виталий Суслин (фильм «Голова. Два уха», «Кинотавр», Сочи)

Из новых имён обращаю внимание читателя также на уроженку Харькова и выпускницу ВГИКа Оксану Карас, которая громко заявила о себе на «Кинотавре»-2016, получив главный приз за фильм **«ХОРОШИЙ МАЛЬЧИК»**. Этот фильм рассказывает, как провёл неделю обыкновенный старшеклассник Коля, влюбившийся в учительницу английского. На свидание к ней ему пробраться не удастся, потому что безумный папаша, сторонник теории «заслуженного сна», держит дверь на замке. Он выпускает из квартиры только тех членов семьи, кто выспался, а Ваня весь день бодрствовал. Зайдя домой переодеться перед визитом к даме сердца, подросток «попался». Впрочем, не только Коля влюблён, но и в него влюблена дочка директора школы, так что экран почти все время «заряжен» эмоциями, которые режиссёр предлагает нам воспринимать с поправкой на лирическую иронию, объединившую все эпизоды в праздничное целое.



Кадр из фильма «Хороший мальчик»

Новый фильм Оксаны Карас **«ДОКТОР ЛИЗА»** (2020) показал, что успех дебюта режиссера не был случайным. Один день из жизни Елизаветы Глинки, которая в начале сюжета собирается отметить 30-летнюю годовщину свадьбы с мужем Глебом, показан со знанием законов эмоционального монтажа, ремесло которого не должно быть заметно зрителю. В фильме

мы прикасаемся к искусству, или оно касается нас, и точность игры Чулпан Хаматовой, входящей в резонанс с сюжетными перипетиями, заслуга и актрисы, и режиссера. Это отметил и солидный петербургский фестиваль «Виват кино России»-2020, наградив Чулпан Хаматову в номинации «Лучшая женская роль» и присудив Гран-при самому фильму.



Афиша к фильму «Доктор Лиза»

Среди многообещающих имён хочется упомянуть уроженца Нальчика и выпускника мастерской Александра Сокурова в Кабардино-Балкарском университете Кантемира Балагова. Его фильм **«ТЕСНОТА»**, включённый во вторую по значению программу Каннского МКФ «Особый взгляд» в 2017 году, зажег режиссеру зелёный свет в фестивальном мейнстриме. Фильм начинается с похищения еврейских молоденьких жениха и невесты с целью выкупа (что имело место в конце 90-х в Нальчике — у фильма есть документальная



Кадр из фильма «Теснота»



Кадр из фильма «Дылда»

основа), и сестра похищенного юноши бунтарка Иоанна вынуждена выбирать между спасением брата и своим бойфрендом. Фильм в Каннах получил приз международной кинокритики.

Следующий фильм Балагова **«ДЫЛДА»** (2019) продемонстрировал, что у режиссера есть серьезные «кинематографические мускулы». История двух фронтовичек, устроившихся в госпиталь в постблокадном Ленинграде, рассказана не в режиме «реставрации», а в ракурсе, продиктованном современными смыслами, но при этом передаёт «запах времени». Включённый в программу Каннского МКФ «Особый взгляд», на этот раз фильм получил приз в номинации «лучшая режиссура».

В заключение скажу, что будущее нашего кино в надежных руках. Есть, безусловно, и другие многообещающие имена. Но хотелось рассказать, дорогие читатели «Планеты Здоровья», на кого именно делают ставку своей отборочной и призовой политикой отечественные и международные кинофестивали. Наши мнения не всегда совпадают, но в данном случае совпадение есть. Что объединяет эти имена (при всей разнице индивидуального почерка)? В их творчестве совершенно отсутствует ложный пафос, а серьезные темы и вопросы авторы затрагивают и поднимают без «кислого» выражения кинематографического лица, оставляя за собой и за зрителями право и на скепсис, и на оптимизм. Пока, пока!



Произведены  
фармацевтической  
компанией -  
экспертом  
в дерматологии



**СЕТАФИЛ®**  
ФОРМУЛА ЗДОРОВОЙ КОЖИ



# КОКОСОВОЕ МАСЛО

## УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ КОЖИ И ВОЛОС

100% Натуральное кокосовое масло питает кожу и волосы и придает им природную красоту. Кокосовое Масло содержит натуральный витамин Е и усиливает рост волос в три раза. Для увлажнения и питания кожи рук воспользуйтесь кремом для рук Parachute Advanced с маслом Ши, розой, алоэ и ванилью. Сделайте кожу ног мягкой и нежной с кремом для ног Parachute Advanced на основе кокосового масла, нима и лаванды.



# ВЕСНА: КРАСКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРАЗДНИКОВ

Народная мудрость гласит: «Всякая душа празднику рада». Праздник — один из главных элементов культуры: желание радоваться и умение оформить эту радость — ключ к позитивному мироощущению человека, важный кирпичик в здании счастья. На дворе весна, зимняя спячка позади, и кажется, что сама природа говорит: жизнь прекрасна, она продолжается, всё будет хорошо. Приход оттепели во многих странах встречают шумно — с песнями, танцами и цветочными парадами. В рубрике «Клуб путешествий» мы расскажем о нескольких красочных праздниках весны в разных уголках мира.

## НОВЫЙ ГОД В КИТАЕ: ПРИХОД ВЕСНЫ

Календарно китайский Новый год обычно проходит в феврале, однако, по сути, это самый настоящий весенний праздник — самый главный и самый продолжительный в Китае и других странах Восточной Азии. Уже более ста лет он так и называется — 春節, что в прямом переводе с китайского традиционного языка означает «Праздник Весны». С первым днём Нового года в Китае официально меняется сезон: все 56 народностей огромной страны так рады наступлению весны, что отмечают этот факт больше двух недель.

15 дней веселья начинаются с запуска фейерверков и шуток, а также сжигания благовоний. Фейерверки должны отпугнуть злых демонов и привлечь в семью умиротворение и счастье. В конце дня семья приветствует возвращение божеств домой после их посещения мира духов, где они «давали отчёт» о прошедшем годе, а затем отдаёт дань уважения предкам. По мнению китайцев, в этот первый весенний день происходит пробуждение природы, оживает земля и хранимые ею ростки жизни.

Ранним утром следующего дня дети поздравляют своих родителей,



желая им здоровья и счастливого Нового года, а в ответ получают пожелания будущих успехов и деньги в красных конвертах. Традиционно считается, что празднование китайского Нового года — лучшее время для нахождения примирения в спорах, время, когда нужно забыть все обиды, искренне желая всем мира и счастья. Завершается праздничный китайский марафон Праздником

Фонарей — это одна из древнейших местных традиций встречи весны, насчитывающая более 2000 лет. Всюду зажигаются красочные уличные фонари и устраиваются представления на сюжеты китайского фольклора: танец Янгэ, львиный танец и хождение на ходулях. Главное угощение праздника — «юаньсяо», своего рода круглые галушки из рисовой муки с разнообразной начинкой.

## ХОЛИ — ФЕСТИВАЛЬ КРАСОК И ПРАЗДНИК ВЕСНЫ В ИНДИИ

Это старейший индуистский праздник, также известный как Пхаагвах или Бходжпүри. Он символизирует наступление весны, возрождение жизни и изгнание зла. Мифы и легенды связывают возникновение праздника с именем бога любви Камы — его связывают с рождением и сохранением Вселенной. Посвященные Каме весенние празднества, насыщенные эротиче-



К празднику начинают готовиться за 2–3 недели — стены зданий красят в яркие цвета, в помещениях появляется множество цветов, люди закупают цветную пудру, красители и специальные брызгалки для воды.

скими играми, обрядами, песнями, известны с древности.

В 2021 году Холи наступит 28 марта и продлится, как всегда, несколько дней. Праздник красок очень многолик — его празднуют по всей

стране, и в каждом регионе Индии есть свои особенности проведения фестиваля. Наиболее шумные и торжественные формы фестиваль принимает в Пенджабе, на севере Индии развешивают разноцветные украшения, особенно преобладают красные, розовые, белые и фиолетовые оттенки. К празднику начинают готовиться за 2–3 недели — стены зданий красят в яркие цвета, в помещениях появляется множество цветов, люди закупают цветную пудру, красители и специальные брызгалки для воды.

В ночь первого дня фестиваля разводится костёр для сожжения огромного чучела или украшенного дерева, символизирующего сожжение Холики — это антагонист бога Вишну, демон в женском облике. На второй день, известный как Дхалунди, и на третий день участники праздника устраивают шествие до наступления сумерек, осыпая друг друга разноцветными порошками и поливая крашеной водой. Кстати, сами эти порошки нередко изготавливаются из лечебных трав — поэтому считается, что шествие имеет благотворный для здоровья эффект.



## МАРТЕНИЦА (МЭРЦИШОР) — ПРАЗДНИК ВЕСНЫ НА БАЛКАНАХ

Один из самых почитаемых и древних обычаев на Балканах — у болгар, молдаван, румын, а также южных украинцев, восточных сербов и в греческой Македонии. Праздник отмечается 1 марта, а его смысловой центр — в ритуале дарения близким талисмана, он и называется «мартеница». Это красно-белый амулет, например бутоньерка в виде цветочков из ниточек двух цветов: считается, что он принесет счастье и удачу владельцу.

Белый цвет изначально символизировал мужское начало, силу, солнце, потом был переосмыслен как цвет девственности и непорочности; красный — цвет женского начала, здоровья, рождения. Такие талисманы, как показывают археологические раскопки на Балканах, существовали уже 8000 лет назад. В Молдавии их носят на одежде весь месяц (в Румынии — две недели), а 31 марта снимают и развешивают на цветущих фруктовых деревьях. Считается, что благодаря этому людям будет сопутствовать успех в течение всего будущего года.



**В Молдавии «мартеницы» носят на одежде весь месяц (в Румынии — две недели), а 31 марта снимают и развешивают на цветущих фруктовых деревьях. Считается, что благодаря этому людям будет сопутствовать успех в течение всего будущего года.**

В Болгарии схожий «красно-белый» праздник называется Баба Марта — в честь мифологического персонажа, связанного с сезонным умиранием и воскресением природы. В Молдавии, уже в новое время (с 1967 года), к празднику весны как неотъемлемая часть присоединён Международный музыкальный фестиваль «Мэрцишор», который проходит в первую декаду марта.



## ХАНА МАЦУРИ — ФЕСТИВАЛЬ ЦВЕТОВ В ЯПОНИИ

8 апреля все японцы празднуют День рождения Будды — именно этот день имеет название Хана Мацури, и отмечается уже около 1500 лет. В храмах алтари украшаются цветами, а каждый буддист-прихожанин с помощью ритуального ковша поливает голову статуи новорождённого Будды чаем из лепестков гортензии. Цветы символизируют сад Лумбини, в котором родился Просветлённый.

Города в этот день украшены тысячами цветов, бумажными фонариками с красными и черными иероглифами, а по улицам проходят праздничные шествия, участники которых одеты в нарядные кимоно. Цветочные фестивали в Японии — дело нередкое, и зачастую они превращаются в масштабные празднования. Наслаждаться видом цветущих растений — известное национальное времяпрепровождение, в японском языке есть даже особый термин — «ханасампо», что в переводе означает «цветочная прогулка».

Ко времени проведения Хана Мацури во многих областях Японии уже цветёт сакура, что делает этот весенний праздник ещё более красочным. Цветение сакуры — от-



**Цветение сакуры — отдельный, растянутый во времени японский праздник, называемый Ханами. Метеорологи постоянно отслеживают «Фронт цветения сакуры». Об этом пишут в газетах, сообщают по телевидению, дают информацию в социальных сетях.**

дельный, растянутый во времени японский праздник, называемый Ханами. Интересно, что раскрытыми цветы сакуры держатся не более недели, а время цветения варьируется в разных регионах от конца января до мая, поэтому у японцев очень популярны прогнозы. Метеорологи постоянно отслеживают «Фронт цветения сакуры». Об этом пишут в газетах, сообщают по телевидению, дают информацию в социальных сетях.



# Аквалор® Актив

Не давай насморку перспектив!



- Морская вода нового поколения, обогащенная пузырьками CO<sub>2</sub>
- Не только промывает нос, но и разрушает бактериальные биопленки, которые могут быть причиной затяжного и сильного насморка\*



РЗН 2019/8903, РЗН 2019/8855

\*Карпова Е.П., Тулупов Д.А. Бактериальные биопленки в оториноларингологии // Эффективная фармакотерапия. Педиатрия. – 2012. - № 1. – с. 6-9

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



с любовью  
из Кореи!

El'Skin  
피부 관리

последние тренды из Кореи  
тканевая маска с высоким содержанием муцина  
разгадай СЕКРЕТ УЛИТКИ

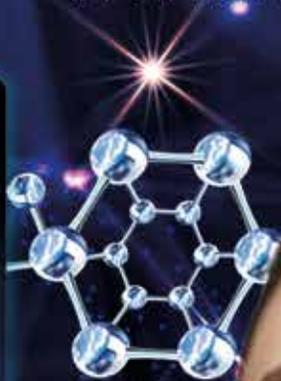
Основной ингредиент маски – муцин улитки, уникальный компонент, обладающий мощнейшим регенерирующим и омолаживающим действием. Являясь антиоксидантом, выводит токсины, нормализует кровоснабжение, способствует обновлению клеток.

**НОВИНКИ!**

скидка -15% с 01.03.2021 по 30.04.2021



SKINLITE  
EVERYDAY NATURAL SKIN



**Тройное  
увлажнение!**



Победитель премии  
Товар Года 2020  
в номинации  
«Лучшие маски  
для ухода за  
лицом и телом»



Эффективно увлажняет  
и повышает тонус кожи



Выравнивает тон кожи,  
делает цвет лица свежим  
и сияющим



Стимулирует обновление,  
запускает процессы регенерации



Омолаживает,  
борется с первыми  
признаками старения



Глубоко питает,  
восстанавливает упругость  
и эластичность кожи



Успокаивает, смягчает,  
снимает раздражение

# METROPOLITAN MUSEUM: КРУПНЕЙШИЙ МУЗЕЙ США

В будущем, 2022 году крупнейший художественный музей Соединенных Штатов Америки отметит 150 лет, как открылись двери его первого здания по адресу: Нью-Йорк, 681, Пятая Авеню. Метрополитен-музей принимает 6,5 млн посетителей в год, являясь четвертой среди крупнейших галерей мира — сразу после Лувра (Париж), Национального музея Китая (Пекин) и музеев Ватикана. Здесь хранятся обширные запасы африканского, азиатского, океанского, византийского и исламского искусства. Кроме того, Метрополитен-музей владеет энциклопедическими коллекциями музыкальных инструментов, костюмов и аксессуаров, а также старинного оружия и доспехов со всего мира.



Главный вход в музей

## НАЧАЛО

Музей был основан 13 апреля 1870 года группой американских бизнесменов и почитателей искусства, которые называли себя Union League Club of New York. Для публики он открылся 20 февраля 1872 года, а уже спустя восемь лет переехал в то здание, где находится и сейчас — дом №1000 на восточной окраине Центрального парка в Верхнем Ист-Сайде Манхэттена.

Поначалу комплекс, построенный в стиле бозар, не выглядел так величественно как сегодня — он постепенно обрастал крыльями (северное и южное), менял фасад, обзаводился дополнительными помещениями.

## ПЕРВЫЕ КОЛЛЕКЦИИ

Первым экспонатом музея стал древнеримский саркофаг III века до нашей эры, найденный в Турции за 9 лет до открытия галереи. Первичную основу коллекции составили три больших собрания фламандской, английской, французской и голландской живописи — всего 174 картины, среди которых были произведения Халса, Ван Дейка, Тьеполо и Пуссена.

Финансирование музея поначалу было небольшим, поэтому с момента основания для музея стали заказывать копии прославленных произведений искусства. Все изменилось в 1901 году, когда Джейкоб С. Роджерс завещал музею 4,5 млн долларов на приобретение «редких и высокохудожественных произведений искусства», а также книг для пополнения музейной библиотеки. Галеристы Метрополитен-музея начали пополнять запасники, приобретая полотна Мане, Ренуара, Матисса, — и вскоре превратили

Сегодня на 18 гектарах расположено не менее 20 зданий, принадлежащих музею, чья общая площадь оценивается в 190 000 кв. м.

**Бозар — архитектурный стиль, возникший в противовес распространившемуся в середине XIX века увлечению национальным средневековьем (неоготика, неовизантизм, псевдорусский стиль); продолжил традиции итальянского ренессанса и французского барокко. Примеры: Музей д’Орсэ в Париже, Театр Колон в Буэнос-Айресе, Дворец изящных искусств в Мехико.**



Египетский зал музея

эту часть коллекции в настоящую сокровищницу импрессионизма и постимпрессионизма.

К началу XX века относится и накопление артефактов египетского искусства (сегодня это одно из наиболее полных и представительных в мире собраний). В 1906 году археологи Метрополитен-музея начали свою работу в Египте, собрав уже к концу 30-х годов XX века более чем половину нынешней древнеегипетской коллекции, которая сегодня представлена в сорока галереях в хронологическом порядке от палеолита вплоть до римского периода. Здесь есть всё: сфинксы, саркофаги и мумии, деревянные гробницы, драгоценности, фигуры фараонов. В одном из залов этой секции экспонируется нубийский храм Дендур, возведенный императором Августом недалеко от Асуана примерно в 15 году до н.э.



Нубийский храм Дендур, 15 г. до н.э.

## МЕЦЕНАТЫ

Заметную роль в формировании музейного собрания сыграл легендарный финансист Джон Пьерпонт Морган — являясь страстным коллекционером, он постоянно дарил картины и другие экспонаты Метрополитен-музею, будучи его попечителем и почетным президентом. Вскоре после смерти магната, в 1917 году, сын Моргана передал 5500 предметов из его собрания в собственность музея.

Коллекция главного американского музея в первые 50–60 лет существования пополнялась именно таким образом: богатые меценаты, политики и бизнесмены приобретали для галереи экспонаты и дарили свои собрания. Значительную часть предметов первичных коллекций подарил музею бизнесмен Генри Хэвемейер. Он начал собирать произведения искусства в 1876 году, его покупки были многочисленны и зачастую импульсивны. Это были не только картины, но и японская керамика, шкатулки и множество самых разнообразных артефактов со всего света. Согласно завещанию, 1967 работ из коллекции Хэвемейера вошли в собрание музея в 1929 году.



Шкатулка, Италия, XI-XII века



Золотые серьги с подвеской в форме лодки. Восточная Греция, 300 г. до н.э.



Чайник. 1897–1900 гг. Джордж И. Ор, США.

Художник Джордж Ор, родом из Миссисипи, провозгласивший себя «безумным горшечником из Билокси», почти за полвека предвосхитил абстрактный экспрессионизм в гончарном деле. Ор собственноручно добывал глину, лепил горшки, разрабатывал собственные глазуровки и разжигал печь. Этот чайник из красной глины демонстрирует его новаторский и экспериментальный подход к керамике. Он изменил форму традиционного чайника, вдавив его по бокам и сжав ручку, с изобретательностью и эксцентричностью, бросившими вызов керамическим традициям эпохи. Новаторство Ора проявляется и в нетрадиционной обработке поверхности чайника красной пузырчатой глазурью.



Эдуард Мане. В лодке. 1874 г.

## ИНСТИТУТ КОСТЮМА

Эта институция была основана в 1937 году как самостоятельный историко-дизайнерский проект. После войны, в 1946 году, Музей костюмного искусства совместно с Метрополитен стал проводить ежегодный благотворительный бал «Мет Гала», а в 1959 году вошел в структуру Метрополитен-музея в качестве отдельной секции. Сегодня собрание Института костюма насчитывает более 35 000 единиц хранения. Из-за хрупкого характера предметов Институт костюма не поддерживает постоянную экспозицию, но каждый год проводит две выставки, посвященные определенному дизайнеру или теме. Дизайнерские образцы от Баленсиага, Шанель, Ив Сен-Лорана и Версаче, наряды Жаклин Кеннеди и других икон стиля, сценические поп и рок-образы Мадонны и Дэвида Боуи, трансформация тела и наряда как идеал экстремальной красоты — каждый из экспонатов этих выставок исследует моду в зеркале культурных ценностей современного мира. Ежегодный гала-концерт Института костюма, сопредседателем которого является главный редактор журнала *Vogue* Анна Винтур — чрезвычайно популярное, эксклюзивное событие в мире моды.



Благотворительный бал «Мет Гала» 2019 г. Леди Гага



Вечернее платье Yves Saint Laurent. Осень-зима 1969–1970.



Платье Жаклин Кеннеди от Givanchy



Вечернее платье, Дом Dior, 1945–50гг.



Индийское платье и пояс с футляром.

## СЕКЦИЯ ДОСПЕХОВ И ОРУЖИЯ

Отдел оружия и доспехов Метрополитена — одна из самых популярных коллекций галереи. На входе в секцию посетителю открывается едва ли не самый узнаваемый образ Метрополитен-музея: своеобразный «парад» рыцарей в полной экипировке на лошадях. Акцент коллекции сделан на богато убранных произведениях оружейного искусства, сделанных с исключительным мастерством.

В фокусе собрания находится европейское снаряжение позднего Средневековья и японские доспехи V–XIX веков, однако немало и других предметов — из династического Египта, Древней Греции, Римской империи, древнего Ближнего Востока, Африки, Океании и Америки, а также американское огнестрельное оружие (особенно много марки Кольт) XIX и XX веков.

Среди 14 000 предметов коллекции много предметов, принадлежавших монархам — Генриху VIII английскому, Генриху II французскому и Фердинанду I, императору Священной Римской империи.



Шлем, собранный из четырех пластин, VI–VII века нашей эры.



Охотничий меч в ножнах, 1740 г. Германия



Третья модель револьвера Колта «Drogon Percussion», серийный номер 12406, около 1853 г.

Револьверы Колта высоко ценились солдатами и жителями пограничных территорий. Подобные роскошные образцы Колта были стандартными заводскими моделями, преобразованными в демонстрационные образцы благодаря дополнительной богатой гравировке и орнаменту. Граверы на фабрике Колта в Хартфорде штата Коннектикут, многие из которых эмигрировали из Германии, ввели стандарт орнамента для американского огнестрельного оружия в 1850-х и 1860-х годах. Револьвер Музея является одним из немногих сохранившихся образцов, отличающихся роскошной золотой инкрустацией, что делает его одним из самых изысканных из ныне существующих Кольтов. Второй из двух таких револьверов был подарен Колтом российскому императору Николаю I в 1854 г., и в настоящее время хранится в Государственном Эрмитаже в Санкт-Петербурге.

## ТЕКУЩИЙ МОМЕНТ

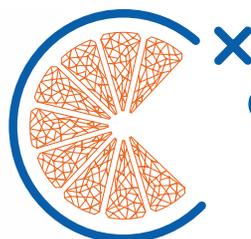
Постоянная коллекция музея насчитывает более двух миллионов работ, разделенных между 20 кураторскими отделами, включающими в себя сопутствующие формирования — две библиотеки и Институт костюма. В галереях Метрополитен-музея установлено несколько примечательных интерьеров: начиная с декораций, имитирующих Древний Рим I века, и заканчивая совре-

менным американским дизайном. В галерее новой европейской живописи выставлено более 700 знаменитых работ, в основном это французские художники XIX века. По количеству и качеству эта коллекция уступает разве что музею Орсе в Париже; в центре собрания — картины Ван Гога, Гогена, Ренуара, Дега, Моне и Сезанна, чьи натюрморты заложили основу живописи XX века.



# CURAPROX

# PERIOPLUS<sup>+</sup>



С КОМПЛЕКСОМ  
CITROX<sup>®</sup>

Запатентованная комбинация  
хлоргексидина и CITROX<sup>®</sup> комплекса.

- + Полностью натуральное **органическое** соединение - биофлавоноидный **CITROX<sup>®</sup> комплекс**.
- + Расщепляет биопленку и **разрушает клеточную стенку всех типов микроорганизмов** (бактерии, вирусы, простейшие, грибки, плесень, дрожжи и пр.)
- + **Широкий спектр активности** - грамположительные и грамотрицательные бактерии.
- + Действует **быстро** с эффектом **продлонгации**.
- + **Дерматологически протестирован**, подходит для использования на чувствительной коже и слизистой.
- + **Не имеет аналогов.**



Натуральные ингредиенты в составе **PerioPlus<sup>+</sup>** направлены на успешную борьбу с бактериальным зубным налетом и оказывают профилактическое действие.

ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОВОДИЛИ

MALIC, S., EMANUEL, C., LEWIS, M.A.O., WILLIAMS, D.W.

Школа наук о здоровье, Манчестерский столичный университет, Манчестер, M1 5GD, Великобритания.

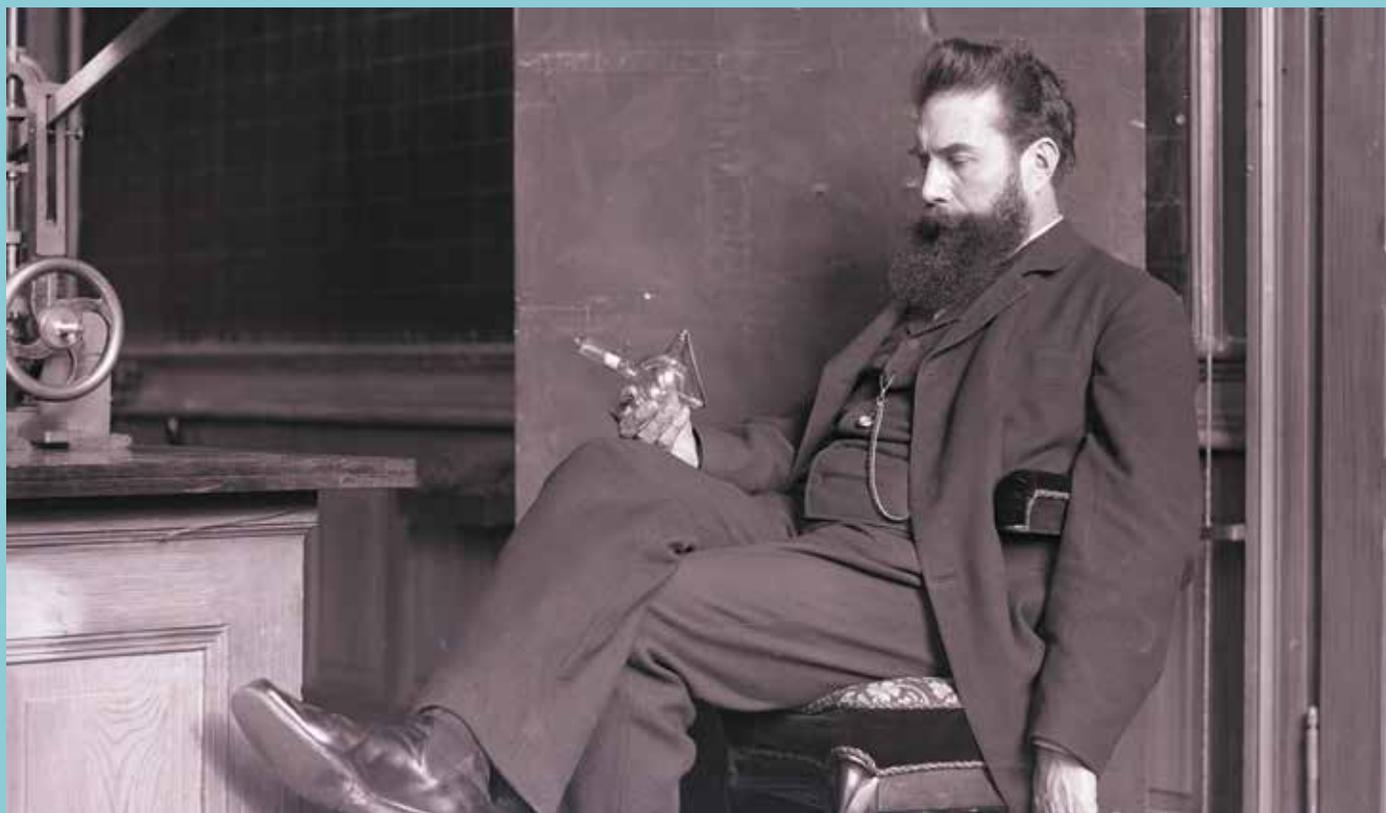
Школа стоматологии, Колледж биомедицинских и естественных наук, Университет Cardiff,

Heath Park, Cardiff, CF14 4XY, Великобритания.

 SWISS PREMIUM ORAL CARE

# ОТКРЫТИЕ РЕНТГЕНОВСКОГО ИЗЛУЧЕНИЯ

Открытию немецкого физика Вильгельма Рентгена — всего лишь 125 лет. Не только знахари и лекари Древнего мира и Средних веков, но и врачи Нового времени не могли и мечтать о том, чтобы заглянуть внутрь человека, не делая разрезов на теле. Изобретение технологии рентгена трудно переоценить — это позволило сделать гигантские шаги как в развитии медицины, так и в научном прогрессе вообще. С наступлением компьютерной эры в рентгенологии появилось отдельное направление томографии, чья эволюция считается наиболее стремительной в мире визуальной диагностики.



Вильгельм Рентген

## ОТКРЫТИЕ

Между датами 8 ноября 1895 года и 28 декабря 1895 года — всего 50 дней. В такой короткий промежуток уместилось и случайное открытие рентгеновского излучения,

и его осмысление, и представление научному сообществу.

8 ноября главный физик Вюрцбургского университета, 50-летний **Вильгельм Рентген**, засиделся в лаборатории допоздна, эксперимен-

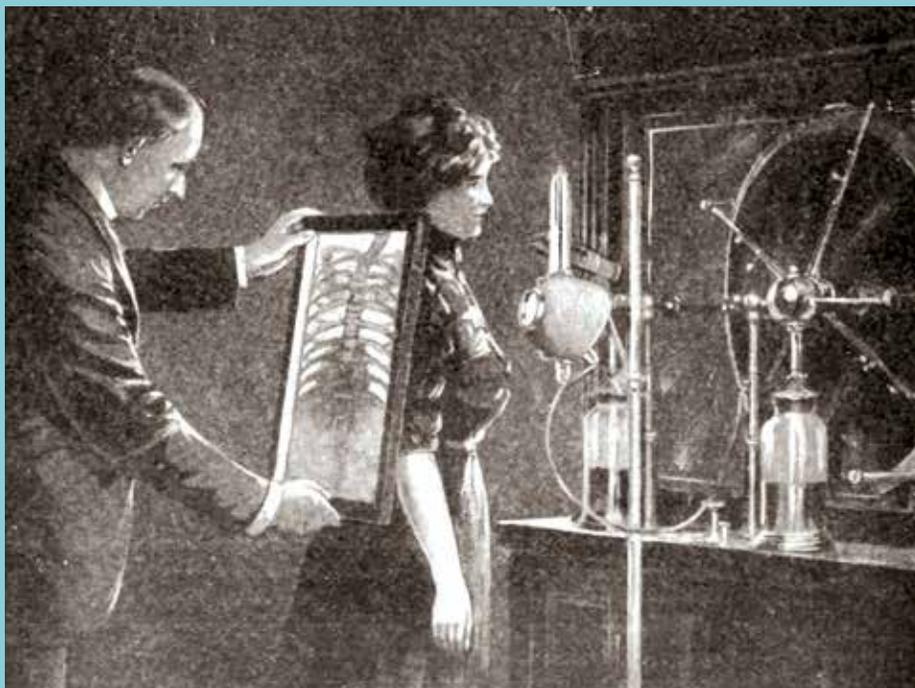
тируя с катодными трубками. Внезапно он обнаружил, что при включении тока в такой трубке, закрытой плотным чёрным картоном, бумажный экран рядом, покрытый слоем кристаллов бария и никак

не связанный с прибором, начал светиться зеленоватым цветом. Ещё несколько включений/выключений тока, и стало ясно: из трубки исходит неизвестное излучение, названное им впоследствии икс-лучами.

Первую в мире рентгенограмму Рентген сделал 22 декабря — на ней была запечатлена рука его жены Берты. Когда женщина увидела рентгеновский снимок своей руки, она, не разбираясь в тонкостях физики, была настолько впечатлена, что воскликнула: «Я видела свою смерть!» **28 декабря 1895 года** — официальная дата открытия Рентгена. В этот день немецкий физик опубликовал в журнале физико-медицинского общества Вюрцбурга текст под названием «О новом типе лучей», включавший 17 тезисов, которые перевернули тогдашние представления о возможностях медицинской диагностики.



**В 1896 году в Европе и Америке все газеты сообщили о сенсационном открытии профессора физики Вюрцбургского университета Рентгена. Был опубликован снимок кисти руки, принадлежащей, как выяснилось позже, Берте Рентген — жене профессора.**



Рентгеновская процедура. 1909 год.

**Эксперименты Рентгена показали, что икс-лучи возникают в месте столкновения катодных лучей с преградой внутри катодной трубки (тормозное излучение ускоренных электронов). Впоследствии учёный сделал трубку специальной конструкции — антикатод был плоским, что обеспечивало интенсивный поток икс-лучей.**

### БЫЛ ЛИ РЕНТГЕН ПЕРВООТКРЫВАТЕЛЕМ?

Часть историков указывает на целый ряд имён, с которыми связано исследование невидимого излучения до открытия в Вюрцбурге. Прежде всего, следует назвать гениального венгерского изобретателя **Николау Тесла**: в 1887 году он описал лучи, открытые через 8 лет Рентгеном. Но Тесла сделал это лишь в дневниковых записях, не увидев в излучении научный потенциал — что и не позволяет назвать его подлинным пионером в этой области.

Также некоторые источники называют в качестве первых фиксаторов рентгеновских лучей русского фотографа и физика **Егора Каменского** (якобы за 11 лет до Рентгена) и украинского физика **Ивана Пулюя**, интересовавшегося разрядами в катодных трубках ещё в 1885-м. Однако современная историческая наука однозначно отдаёт честь первооткрывателя X-лучей (именно так он их назвал) Вильгельму Рентгену. Он занимался ими чуть более года, и опубликовал три статьи, исчерпывающе описав новые лучи. Сотни работ последователей Рентгена, опубликованных на протяжении следующих 12 лет, не смогли ничего изменить в его постулатах.

### ПОСЛЕДСТВИЯ ОТКРЫТИЯ

Спустя несколько лет после своего открытия Рентген стал первым Нобелевским лауреатом по физике (1901) — так высоко был оценен его научный прорыв. Эксперименты и исследования с использованием рентгеновских лучей помогли получить новые сведения о строении

вещества, которые вместе с другими открытиями того времени заставили пересмотреть целый ряд положений классической физики. Исследования, связанные с рентгеновскими лучами, вскоре привели к *открытию радиоактивности Антуаном Беккерелем* и супругами Кюри — кстати, предположение о том, что X-лучи могут быть опасны для человека, первым сделал Никола Тесла, записав это в своём дневнике.

Медицинское использование лучей Рентгена началось практически сразу — например, в России первый рентгеновский снимок был сделан в 1896 году. Методика диагностики ещё только начинала формироваться, поэтому первые точки врачебного применения лучей — это исследование костных переломов и поиск инородных включений в теле человека.

Совокупность работ по применению X-лучей принесла в 1914–1917 годах их авторам — **Максу фон Лауэ, отцу и сыну Брэггам, Чарльзу Баркла** — Нобелевские премии по физике и создала научную базу для расширения диагностики с помощью рентгена и методов расшифровки данных. Системная рентгенология в России начинается с 1918 года, когда была создана соответствующая профильная клиника. Приблизительно в то же время происходят мощнейшие подвижки в диагностировании во всем мире.

Качество полученного рентгеновского снимка определяется тремя основными параметрами: напряжением, подаваемым на рентгеновскую трубку, силой тока и выдержкой (длительностью рентгеновского излучения). В зависимости от исследуемых анатомических образований и прочих данных пациента эти параметры могут изменяться. Существуют



Рентгеновский снимок

**В России первый рентгеновский снимок был сделан в 1896 году. Методика диагностики ещё только начинала формироваться, поэтому первые точки врачебного применения лучей — это исследование костных переломов и поиск инородных включений в теле человека.**

средние значения для разных органов и тканей, но следует учитывать, что фактические значения будут отличаться в зависимости от аппарата, где проводится исследование, и пациента, которому проводится рентгенография. Для каждого аппарата составляется индивидуальная таблица значений, но значения эти не абсолютны и корректируются по мере выполнения исследования.

В промышленности до 1913 года рентгеновские лучи использовались минимально — трубки лопались, не выдерживая напряжения. Всё изменилось, когда ста-

ли доступны высоковакуумные рентгеновские трубки, разработанные Уильямом Кулиджем. Высоковакуумные трубки были интенсивным и надёжным источником рентгеновского излучения, работающим при энергиях до 100 000 вольт.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕНТГЕНОВСКИХ ЛУЧЕЙ

Изобретения, сделанные на основе открытия Вильгельма Рентгена, применяются повсеместно до сих пор. При помощи рентгеновских лучей может быть определён химический состав вещества и его структура на атомном уровне, выявлены дефекты в изделиях (например, рельсах, сварочных швах), в аэропортах активно применяются рентгенотелевизионные интроскопы, позволяющие просматривать содержимое ручной клади и багажа. Медицина использует излучение не только для диагностики, но и для рентгенотерапии. Лучи Рентгена используются также в криминалистике и даже в реставрации и экспертизе художественных ценностей.

# ALERANA®

ИННОВАЦИОННАЯ  
ФОРМУЛА  
ДЛЯ РОСТА ВОЛОС



Уровень скидки и сроки проведения акции на другие продукты ALERANA® уточняйте у сотрудников аптеки

**СКИДКА\***  
на шампуни  
ALERANA® **65 р.**

\*Сроки проведения акции на шампуни ALERANA®:  
С 01 февраля 2021 г. по 28 февраля 2021 г. скидка 65 рублей  
на шампуни для мужчин: ALERANA® Активатор роста, ALERANA® Ежедневный уход.  
С 01 марта 2021 г. по 31 марта 2021 г. скидка 65 рублей на шампуни ALERANA®,  
кроме ALERANA® Активатор роста, ALERANA® Ежедневный уход.  
Организатор акции АО «ВЕРТЕКС».

# РИСУЕМ САМИ

## КОНКУРС ДЕТСКИХ РИСУНКОВ

Дети, как правило, очень любят рисовать. Они изображают на бумаге всё, что чувствуют и замечают вокруг. В аптеках «Планета Здоровья» объявлен конкурс детских рисунков. Это замечательный способ познакомить ребенка с миром творчества и фантазии. Если ваши дети неразлучны с карандашами и красками, то им обязательно понравится наш конкурс.

### #РисуемЗдорово: наш конкурс теперь проходит онлайн!

Принять участие в конкурсе стало еще проще! Выкладывайте фотографии рисунков у себя в соцсетях (VK, Instagram), ставьте хэштэг #РисуемЗдорово — и ваша работа обязательно примет участие в конкурсе! Есть и другой вариант — просто отправить фото рисунка личным сообщением в официальные аккаунты «Планета Здоровья» в VK или Instagram или на почтовый ящик [info@planetazdorovo.ru](mailto:info@planetazdorovo.ru).

Лучшие рисунки публикуются в журналах «Планета Здоровья» и «Страна Детства», на сайте и в официальных аккаунтах. Приятная новость: мы будем размещать их на детском гематогене «Страна Детства»!

*Каждый юный автор награждается Дипломом Участника, а за каждый рисунок начисляется 5 «здоровеек» — это виртуальные баллы, которые нужно копить, а потом обменивать в аптеках «Планета Здоровья» на призы! Участники могут заработать и дополнительные «здоровейки»: просто приведите к нам нового юного художника с рисунком или проявляйте активность в официальной группе VK, ставя лайки к постам!*

А еще состязание стало тематическим — ищите полные правила конкурса и актуальные темы для рисунков в разделе «Акции» на нашем сайте <https://planetazdorovo.ru/>



✿ ЕВА НОРКИНА, 8 ЛЕТ



✿ ЕГОР МОРОЗОВ, 8 ЛЕТ



✿ МАША ФЕДОСЕЕВА, 8 ЛЕТ



✿ ОЛЬГА КОРОТКОВА, 5 ЛЕТ



✿ ПОЛИНА САННИКОВА,  
8 ЛЕТ



✿ АЛЕКСАНДРА ПИВОВАРОВА, 6 ЛЕТ



✿ ВАЛЯ ГАЛЯМОВА, 7 ЛЕТ



✿ МОКРОВА ПОЛИНА, 6 ЛЕТ



✿ СОФЬЯ БАХТИНА, 7 ЛЕТ

ПРИСЫЛАЙТЕ ДЕТСКИЕ РИСУНКИ К НАМ НА КОНКУРС,  
СОБИРАЙТЕ ПРИЗОВЫЕ БАЛЛЫ-«ЗДОРОВЕЙКИ» И ПОЛУЧАЙТЕ ПРИЗЫ!

## Привет, мой юный друг!

**Н**аверняка у тебя есть множество гаджетов, которые имеют выход в интернет. Ты смотришь мультики или обучающие видео на YouTube, играешь в онлайн-игры, общаешься в соцсетях и мессенджерах, где можно поболтать с друзьями со всего мира. Это здорово, но кое-что тебе следует хорошенько усвоить. Есть некоторые правила, которые стоит соблюдать, чтобы не попасться на удочку злоумышленника.



### Никогда не сообщай никому:

- домашний адрес,
  - номер телефона,
  - место учебы и работы родителей,
  - номера банковских карточек,
  - пароли,
  - даже кличку собаки или кота.
- Все это пригодится ворам и мошенникам не только в виртуальной, но и реальной жизни. Не рассказывай собеседникам, что ты ребенок.

**Попроси родителей** помочь тебе придумать **сложные и безопасные пароли** — разные для почты и соцсетей. Не отправляй пароли по электронной почте и не пересылай друзьям в соцсетях.



**Не открывай вложенные файлы** электронной почты и **не переходи по ссылкам**, если не знаком с их отправителем. Если тебе показалось, что твои друзья отправляют тебе «странную» информацию или программы, переспроси у них, отправляли ли они тебе что-нибудь. Иногда мошенники могут действовать от имени чужих людей.



**Не стоит репостить у себя на странице** чужие информационные, провокационные и агрессивные настроенные материалы и сообщения. Из-за них ты можешь попасть в большие неприятности.

**Без разрешения родителей** не делай в Сети ничего, требующего платы или отправки СМС для подтверждения.



Не отправляй свои фото, а также фотографии родителей, снимки из вашей квартиры, фото машины незнакомым людям. Пересылай собеседникам в мессенджерах и соцсетях только те фотографии, которые не стыдно показать всем твоим одноклассникам или, например, друзьям твоих родителей.

**Запомни:** всё, что ты загружаешь в интернет, не исчезнет отсюда полностью уже никогда и может быть доступно для просмотра любому человеку!



**Всегда помни:** далеко не всё, что ты можешь прочесть или увидеть в интернете — правда. Не ленись всегда перепроверять информацию с помощью поисковых систем или спрашивать у родителей. И никогда не скрывай от взрослых угрозы, грубость, требование у тебя денег или просьбы прислать твои фотографии.

До встречи в сети! Твой Здоровей.



**Помни**, что многие люди рассказывают о себе в интернете неправду, поэтому старайся общаться только с теми, с кем ты лично знаком. За аватаром симпатичного мальчика или милой девочки может скрываться взрослый мужчина со своими, не всегда хорошими, целями. Подумай и посоветуйся с родителями, прежде чем добавить незнакомого человека к себе в список «друзей».

**Сделай аккаунт в соцсети открытым только для друзей.**

**С**кажи, ждешь ли ты весну так, как ждут ее зверята в нашем волшебном лесу? Все лесные жители тянут носом свежий звенящий воздух, который уже кружит голову обещанием чего-то невероятно прекрасного, а шустрые лисята Ус и Хво вовсю ищут на первых проталинах белые колокольчики подснежников.

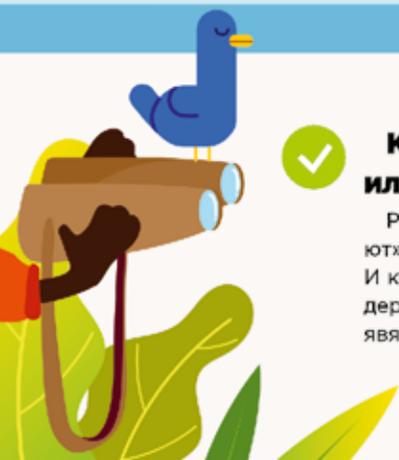
**А ты знаешь, откуда берутся цветы?  
Как из маленького сухого семечка полу-  
чается пышное и красивое соцветие?  
Давай выяснять вместе!**

- ✓ Внутри семян прячутся **зародыши будущих растений** и запас питательных веществ — чтобы дать силу для пробуждения и роста.
- ✓ В теплой и влажной почве семя просыпается: выпускает крошечные **корешки и первые листочки**. Законы природы заставляют его тянуться к солнцу — ведь каждому растению для жизни необходим солнечный свет.
- ✓ Из земли растение получает питание и воду, а от солнца — энергию. Оно выпускает новые листочки, стебель становится шире и прочнее. И когда растение набирает полную силу, на концах стеблей формируются **завязи цветов**.
- ✓ Однажды цветочная почка лопается, и из неё раскрывается цветок. Но он нужен не только для того, чтобы радовать нас с тобой: так растение привлекает насекомых. В центре цветка находится пыльца — насекомые переносят её с одного цветка на другой. Без этого невозможно превращение цветов в спелые плоды.
- ✓ Цветок, на котором побывала пчела или бабочка, вянет, а на его месте начинает расти **плод** — яблоко, ягода земляники или даже кабачок и помидор. Чем больше солнца и питания из почвы получит в это время растение, тем более сочным и зрелым получится плод.



✓ **Как ты думаешь, почему яблоки или земляника такие вкусные?**

Растения на самом деле очень умные, они «знают», что спелые плоды любят животные и птицы. И конечно же, мы с тобой. А внутри плодов содержатся новые семена — из них потом снова появятся ростки и новая жизнь.



## Эксперимент

Давай попробуем помочь семечку  
дать новую жизнь!

Тебе понадобится:



блюдец



вата



свежее семечко  
подсолнуха



емкость  
с землей

- 1** Хорошо намочи вату и сложи ее двумя слоями в блюдце. Между слоями помести семечко и поставь блюдце около батареи. Следи, чтобы вата оставалась влажной, поливай ее по мере высыхания.



- 2** Через пару дней из семечка проклюнется росток. Оставь его в блюдце еще ненадолго — ты должен увидеть первые листочки и корешки.



- 3** Когда они появятся, пересади семечко в емкость с землей. Стебель должен оставаться над поверхностью!



✓ **Если ты продолжишь поливать растение**, то вскоре у тебя вырастет маленький подсолнух. Весной его можно будет пересадить на грядку или клумбу, и летом растение порадует тебя своей ярко-желтой цветочной шапкой.

# Kotex®

## NATURAL

### 100% ХЛОПОК\*

# Kotex®

## NATURAL

### 100% ХЛОПОК\* ГИПОАЛЛЕРГЕННО\*\*



8 НОРМАЛ

# Kotex®

## NATURAL

### 100% ХЛОПОК\*



8 НОРМАЛ

# ЖЕНСКОЕ

## NATURAL

### 100% ХЛОПОК\* ГИПОАЛЛЕРГЕННО\*\*



8 НОРМАЛ

## КОМФОРТ И УВЕРЕННОСТЬ ДО 100%\*\*\*

\*Верхнее покрытие прокладки из 100% хлопка (за исключением крылышек).

\*\*СРТС, Inc. NJ, США/АКШ, Март/Наурыз/Березень 2020.

\*\*\*Опрос потребителей. Россия. 2019. По сравнению с предыдущей линейкой Котекс® Ультра Нормал.



# Защита от энцефалита

## ЙОДАНТИПИРИН

- Профилактика клещевого энцефалита как ДО, так и ПОСЛЕ присасывания клеща.
- Всегда можно иметь при себе, препарат не требует специальных условий хранения.
- Особенно целесообразно применять при невозможности исследования клеща или при наличии противопоказаний к введению иммуноглобулина против клещевого энцефалита.
- Возможно применение препарата вакцинированным против клещевого энцефалита в качестве дополнительной меры профилактики.
- Препарат применяется при других особо опасных вирусных инфекциях, подробнее на сайте ЙОДАНТИПИРИН.РФ
- Перед применением препарата проконсультируйтесь со специалистом.



## Набор для удаления клещей КЛЕЩАМНЕТ

- Безопасно извлечь клеща
- Практично транспортировать клеща на анализ
- Удобно всегда иметь при себе

РЕКЛАМА, ООО "НТМ" (3822) 42-42-92



«горячая линия» КЛЕЩАМНЕТ  
8-800-707-73-36 (звонок бесплатный)  
йодантипирин.рф

18+



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



# СТАНЬ МАЛЕНЬКИМ АПТЕКАРЕМ

## ИГРОВАЯ ЗОНА «ЮНЫЙ ФАРМАЦЕВТ» РАБОТАЕТ В АПТЕКАХ:

### МОСКВА

Благовещенский пер., 1 Б  
Генерала Кузнецова, 15  
Осенний бульвар, 16

### МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Балашиха, мкр. Железнодорожный,  
Героев пр-т, 5  
Балашиха, Энтузиастов ш., 48  
Долгопрудный, Набережный, 29  
Домодедово, Западный мкр., Лунная, 25  
Зеленоград, корп. 931  
Красногорск, Подмосковный б-р, 5  
Московский, Москвитина, 3  
Мытищи, Борисовка, 22  
Одинцово, Ромашково, Никольская, 10  
Подольск, Ленинградская, 20, пом. 1  
Раменское, Чугунова, 43  
Солнечногорск, Молодежная, 1  
Ступино, Андропова, 31  
Химки, Молодежная, 61  
Электросталь, пос. Случайный, 1  
Электросталь, Победы, 1

### ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД

Мира, 17

### ЕКАТЕРИНБУРГ

Ленина, 24 / Вайнера, 8  
Вильгельма де Геннина, 45  
Сулимова, 28  
Щербакова, 7

### САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

пос. Шушары, Окуловская, 8

### СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

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

### ИЖЕВСК

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

### РЕСПУБЛИКА УДМУРТИЯ

Воткинск, С. Разина, 7

### КАЗАНЬ

Бигичева, 2а

### КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

Гусев, Московская, 9  
Черняховск, Ленина, 13

### КИРОВ

Воровского, 135  
Мостовицкая, 5  
К. Маркса, 45

### КРАСНОДАР

Атарбекова 30/3  
П. Метальникова, 26  
Чекистов, 23

### КУРГАН

Кирова, 79

### НОВОСИБИРСК

Тюленина, 20

### ПЕРМЬ

Вильямса, 4 Б  
Комсомольский пр., 65  
Ласьвинская, 19

### РЕСПУБЛИКА КОМИ

Печора, Гагарина, 38  
Сыктывкар, К. Маркса, 183  
Усинск, Нефтяников, 46

### СТАВРОПОЛЬ

50 лет ВЛКСМ, 79

### ТВЕРЬ

Луначарского, 1

### ТЮМЕНЬ

Осипенко, 73

### ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ

### НЕФТЕЮГАНСК

1-й микрорайон, 2

### НИЖНЕВАРТОВСК

Интернациональная, 12в  
Чапаева, 6

### НЯГАНЬ

1-й микрорайон, 29г, пом. 2

### РАДУЖНЫЙ

3-й микрорайон, 4

### СУРГУТ

Билецкого, 1  
Комсомольский пр., 31  
Университетская, 7

### ЧИТА

Ленина, 111

### ЮГОРСК

Ленина, 14

# ЮНЫЙ ФАРМАЦЕВТ: НЕ ТОЛЬКО ИГРА

Проект «Юный фармацевт», действующий в аптеках «Планета Здоровья» нового формата, по-прежнему собирает восторженные отзывы ребят и взрослых. Детский игровой проект, связанный с аптечной тематикой, дает малышам возможность перевоплотиться в провизоров и встать за кассу. Игра проходит со всеми атрибутами: белыми халатиками, обменом денежек-«здоровеек» на волшебные яркие коробочки с забавными лекарствами, отбитием чеков на настоящей кассе. Но «Юный фармацевт» — это не только игра. Дети узнают, что такое лекарство и рецепт, почему нужно следить за своим здоровьем, совершают экскурсию по аптеке, слушают рассказ о ее работе. Мы публикуем некоторые выдержки из того, что рассказывают малышам ведущие проекта.

**СЛОВО «АПТЕКА»** придумали древние греки, оно обозначает специализированный склад. А сотрудник аптеки называется «фармацевт», от латинского слова «pharma», то есть лекарство. Аптека — это склад с лекарствами, а точнее, такое специальное место, где они продаются.

**ВСЕ ЛЮДИ** время от времени посещают аптеку. Но человек приходит сюда не только за лекарствами. Здесь продаются также приятные шампуни, которые не щиплют глаза, вкусные витамины для детей и взрослых, полезные продукты питания и косметические средства — чтобы быть красивыми. В аптеке мы не встретим обычных продавцов. Сотрудник аптеки называется фармацевт или провизор, это очень ответственная профессия.

**КОГДА МАЛЫШ ЗАБОЛЕЛ**, к кому его ведет мама в первую очередь? Правильно, к врачу. А фармацевт — это следующий, к кому мы обращаемся, когда у нас появилась проблема со здоровьем. Фармацевт должен знать, какие лекарства могут помочь и при каких заболеваниях. Перепутать ничего нельзя — это может навредить здоровью человека.



**ЧТО ТАКОЕ РЕЦЕПТ?** Это лист назначения лекарства. В него вписана фамилия и название лекарства — это значит, что эта таблетка поможет именно этому человеку. Так решил врач — поэтому он и выписал рецепт. Есть лекарства, которые можно купить без рецепта, а есть такие, которые отпускают только тому, кто его предъявил. Рецепт — это самый настоящий документ, с подписью и печатью.

**ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КАЖДОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ** есть определенная группа лекарств, и они хранятся в отдельных шкафчиках. А еще лекарства делятся по форме (например, таблетки, капли или мазь) и по применению — либо запить водой, либо закапать в глаза или смазать ранку. Также есть лекарства, которые нужно хранить в холодильнике, и специалист аптеки при покупке всегда вам расскажет, как дома нужно хранить то или иное лекарство.

**РЕБЯТА! ХОЧЕТСЯ ВАС ПРЕДУПРЕДИТЬ:** никакие лекарства и даже простые витамины для детей без взрослых брать нельзя, они небезопасны.

**Приглашаем посетить проект «Юный фармацевт»  
школьными и детсадовскими группами.  
Участие бесплатное — нужно только согласовать дату и время.**

# О ЧЁМ ШЕПЧУТСЯ ЛЬДИНКИ

*В волшебном лесу ещё потрескивал мороз, но уже не так сердито, как зимой. Он просто ворчал — ведь ему скоро нужно было паковать сосульки и собираться дальше. Рядом была весна: всё вышло из зимней спячки и потихоньку оживлялось.*

Лесные жители искали на чердаке семена для рассады, модницы девчонки-бельчонки уже примеряли весенние наряды, дошколята вырезали цветы из бумаги или лепили поделки из пластилина, чтобы подарить мамам и бабушкам на 8 Марта. Бельчонок Пушик переделал все дела и не знал, что бы ещё такого сделать, пока все заняты. — Пойду на речку, послушаю, о чем шепчутся льдинки, — решил он.

Бельчонку всегда нравились льдинки, сверкающие, большие и важные — с ними не забалуешь, только лапки вымочишь. Пушик сидел на солнышке и слушал, как они тихонько потрескивают: того и гляди, побежит зигзагом чёрточка-разлом. Так и есть — хрясь! — льдинка откололась и сверкнула свеженьким бирюзовым нутром, на неё прыгнул солнечный зайчик и пошел скакать по всей речке, уже изрядно шербатай.

— Вот бы узнать, о чем разговаривают льдинки! Ну почему бельчата не знают этого трескучего языка? — думал Пушик. — Я бы сказал им, что они красивые, а они рассказали бы мне самые глубокие подводные тайны. Мы дружили бы всю зиму и весну, а летом я мог бы болтать с пузырьками и гладить воду. Эх!

Пушик сомневался, что существуют школы льдиного языка, но решил всё же навестись к Жирафу Здоровею в аптеку и спросить об этом: ведь он учёный, знает много-много слов и умеет выбирать разные пилюли, вдруг что-то подскажет.

\* \* \*



Здоровей прибирался в аптеке и что-то бормотал себе под нос — то ли подпевая радио, то ли выводя африканскую мелодию, запомнившуюся с далёкой жаркой родины. Тут и припрыгал бельчонок Пушик.

— Дядя Жираф, вы не знаете, как выучить язык льдинок?

— Привет, Пушик! А зачем тебе это?

— Они такие красивые и забавные, я хотел бы с ними побеседовать! Да и вообще, не только с ними, но и с былинками и камешками, они все такие интересные, но говорят только тишину.

— Вот это задача! — задумался Здоровей. — Так, кажется, у меня где-то завалялся набор витаминки для перевода речи льдинок, былинки и камешков на общезвериный язык.

— Вот это да! Вот они, настоящие чудеса! — подумал Пушик. Жираф выдал ему горсточку вкусных витаминки и сказал, что они действуют, только если зверёк распахнет свое сердце навстречу миру и наострит не только ушки, но и свою добрую маленькую душу. Бельчонок послушно распушил всю свою большую любовь к миру, съел витаминки и поскакал гулять. Здоровей улыбнулся ему вслед и сам ушел слушать, о чем поют скрипучие половицы.

\* \* \*

Бельчонок не знал, как скоро подействуют волшебные таблетки, и решил просто сесть на пригорке и подождать: вдруг он поймет, о чем так задорно поет ручеек, который только-только прорезался в снежной толще.

Прошло совсем немного времени, и откуда-то прозвучал тоненький голосок: «Журчу себе, журчу, ну и ухабище тут, никак мне его не обойти. Добрый зверик на пригорке, пособи мне, а?» Пушик подскочил на месте: кто это тут? А вокруг — ни души, только ручеек упрямо пробивается сквозь сугроб.

— Ручеек, ты это мне?

— Ну а кому ещё? Ты только один тут сидишь, на меня смотришь!

Бельчонок удивился, и тут же побежал помогать ручейку: разгребать лапками снег. Он зябнул, но грел лапки, и дочистил-таки уверенную дорожку для ручейка.

— Спасибо тебе, добрый бельчонок! Никто не понимает обычно моих просьб, а ты как-то услышал! — ручеек игриво брызнул в бельчонка капельку весенней воды и побежал дальше.



— Вот это да! Как же так получается, я что, слышал водичку? Значит, я и льдинок смогу услышать? — подумал Пушик и побежал сломя голову к речке, но тут же остановился, услышав новый голос.

— Рыжий, а рыжий! А можешь подопнуть меня на солнечную сторону? А то ревматизм минеральный замучил совсем, лежу тут всю зиму! Я тут рядом, такой серенький, переверни меня, будь добр!

Бельчонок огляделся, увидел обычный камушек рядом с собой, и спросил его:

— То есть ты меня видишь и слышишь?

— Конечно! — ответил камушек. — И у тебя теплые лапки и, видать, очень доброе сердце, раз ты меня услышал!

Бельчонок протер камешек и погладил, как будто это был его друг. — Так лучше?

— Намного!

— Хорошо, мистер Камень! Я приду навеситить вас через несколько дней и проверю, чтобы вас не скособочило от ветра и природы, хорошо?

Камень согласно что-то промычал и задремал под стремительным весенним солнцем.

\* \* \*

Пушик весь день бегал по лесу и переделал много важных дел. Бельчонок не верил собственным ушам: он слышал просьбы камешков и ручейков, здоровался с вековыми кедрами и кивал хрупким прошлогодним листочкам-вертолетикам на кленах. Неужели так можно было — понимать их всех, про кого он думал, что они безмолвны? В душе бельчонка стало ещё теплее, как будто он без слов обнимает весь мир, а мир обнимает его.

Только на закате пришел на речку — послушать наконец, о чем шепчутся льдинки.

— Эй, я тут, с вами! Льдинки!

— А мы всегда были с тобой, ты разве не слышал?

— Теперь слышу! А вы уплывете в Северный Ледовитый океан, да? Я его видел в атласе.



— Кто-то уплывет, а кто-то и нет. Вот мы сейчас как раз решаем, кто-то поплывет в Гренландию, а кто-то в Исландию, а кто останется здесь — питать и нянчить рыбок.

Вот это да, подумал Пушик. Вершится судьба огромных глыб, и они с ним делятся планами! Как хорошо иметь открытое сердце и слушать мир вокруг — ведь тогда безмолвная природа окажется многоголосой.

— Дорогие льдинки, я раньше вас не понимал, у меня сердечко и слух работали вполсилы, но теперь я вас еще больше полюбил!

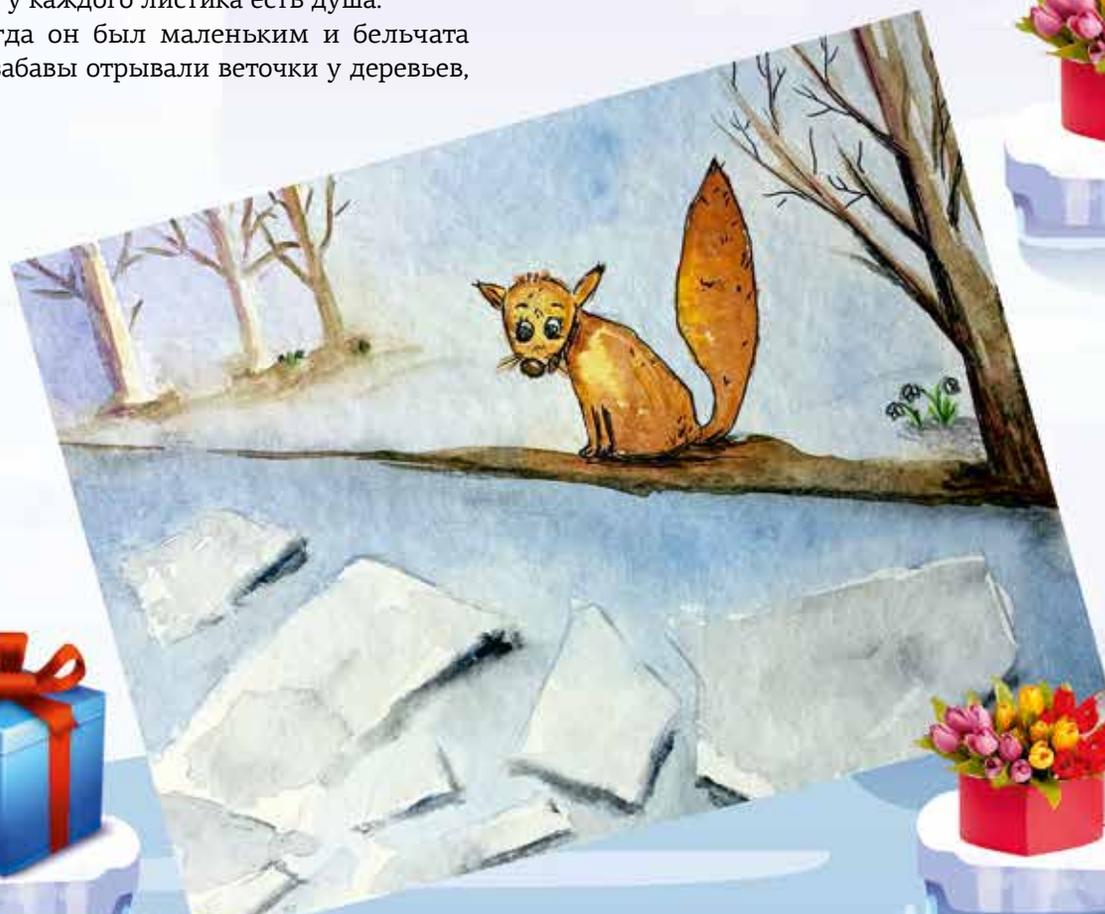
— Спасибо тебе, бельчонок, мы тоже тебя любим! Ты приходишь и так ласково на нас смотришь, с любовью гладишь камыш, в который мы вросли, ты даже перед корягой извинялся, что случайно ее задел...

Пушик вдруг понял, что на самом деле он всё слышал, просто не слушал. Он всегда знал, что природа живая, что у каждой веточки, у каждого листика есть душа.

Когда он был маленьким и бельчата ради забавы отрывали веточки у деревьев,

он догонял друзей и объяснял, что так делать не стоит, и потом они таскали лейки и удобрения, чтобы как-то помочь раненым растениям. Когда жучок падал на спину, Пушик его переворачивал, зная, что жук сам не сможет — у него хоть и много лапок, но на спине он бессилён. Если зоркий бельчонок видел, что юнец-желторотик упал из гнезда, он поднимал малыша, и они вместе искали его родителей и жильё.

Бельчонок понял главное — нужно любить мир, каждую былинку, камешек и льдинку, помогать, кому можешь и растопыривать ушки и сердце так сильно, как только получится, потому что всё — живое. И что если бережно и внимательно наблюдать за тем, что тебя окружает, — можно многому научиться, многое узнать, а ответная любовь мира не заставит себя ждать, — потому что он открыт для тебя так же, как и ты для него.





## Пробиотик нового поколения для поддержки иммунитета



### Капсулы «Ультибио иммун»



8 (800) 100 19 09



[www.solgarvitamin.ru](http://www.solgarvitamin.ru)

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# ПЕРЕЙДИ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ ЧИСТКИ!

**Oral-B**  
PROFESSIONAL

**VITALITY 100**  
SENSI ULTRATHIN

**SENSITIVE MODE**  
РЕЖИМ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ДЕСЕН

ЭКСТРАМЯГКИЕ УЛЬТРАТОНКИЕ ШЕТИНКИ УДАЛЯЮТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ НАЛЕТА И БЕРЕЖНО УХАЖИВАЮТ ЗА ДЕСНАМИ\*

**ЗУБНАЯ НИТЬ В ПОДАРОК\*\***

**Oral-B**  
PROFESSIONAL

**GUMCARE 1**  
ЗАБОТА О ДЕСНАХ 1

**SENSITIVE MODE**  
РЕЖИМ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ДЕСЕН

FOR SENSITIVE TEETH. PROTECTS GUMS AND REMOVES MORE PLAQUE\*.  
ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ЗУБОВ. ЗАЩИЩАЕТ ДЕСНЫ И УДАЛЯЕТ ЗУБНОЙ НАЛЕТ\*.

**Oral-B**  
PROFESSIONAL

**GUMCARE 2**  
ЗАБОТА О ДЕСНАХ 2

**SOFT GUM PROTECTIVE CONTROL**  
ЩЕТИНКИ С ПОДСИСТЕМОЙ ЗАЩИТЫ ДЕСЕН

FOR SENSITIVE TEETH. PROTECTS GUMS AND REMOVES MORE PLAQUE\*.  
ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ЗУБОВ. ЗАЩИЩАЕТ ДЕСНЫ И УДАЛЯЕТ ЗУБНОЙ НАЛЕТ\*.

# A NEW FORMAT DRUGSTORE: TWO MORE POINTS ON THE MAP

Smart snow-white interiors, thorough stylish design, comfortable couches, informatively displayed goods and a lot of special events with gifts and various bonuses. Could a drugstore be the place where you want to come back again and again? The always smiling and courteous pharmacists of the Planet of Health are convinced of this. At the beginning of 2021 two more new format drugstores welcomed their guests, one — on Sadovo-Samotechnaya Street in Moscow, and another in Zhukovka village nearby Moscow.



**Angelina Evoyan, the manager of a drugstore located in Zhukovka village, Rublevo-Uspenskoe Shosse, 74:**

— *What is the difference between a new format drugstore and an ordinary one? Why should I come to you?*

— Please, visit us and appreciate the cozy, relaxed atmosphere, a huge range of various, not only medical, goods — and you will know everything yourself! All medicines are always in stock, including rare

ones, and also, we offer a wide choice of beauty care products. The buyer really enjoys spending time in our drugstore — people come back to us again and again thanks to the special atmosphere and professional advice of our pharmacists. By the way, the Women's day March 8 is coming, and this is another reason to visit us: we will help you choose gifts for this holiday. Believe me, we have a lot of interesting and exclusive options — premium beauty products that can be a great present for any woman.



**Darya Abaeva, the manager of a drugstore located in Sadovaya-Triumfalnaya, 22/31:**

— *Tell us how the "white" drugstore is structured?*

— We're striving to cover all health troubles that one can face. Therefore, a new drugstore format supposes the presence of some special departments. In the medtech department we have a wide range of diagnostic and therapeutic devices, face and body care

appliances, electrical stimulators and massagers. The drugstore also has a section where you can buy everything necessary for diabetes treatment and compensation. We have a wide choice of cosmetics, health and beauty care products, while the big snow-white rooms and comfortable couches allow you to lounge comfortably. Our guests can get qualified consultation, that means a detailed conversation, during which you can get valuable advice related to your health.

## "Planet of Health" pharmacy chain - 2020 is:



 **8 million**  
customers  
every month

 **1 800 000**  
regular customers  
with loyalty cards

 **1 750**  
pharmacies

 **15** partner pharmacies  
in Europe

 **45** regions  
of Russia

 **100** cities  
information service  
working 24/7

 **70** pharmacies  
with a unique project  
"Young Pharmacists"

 **235** "Country of Childhood"  
pharmacies  
in 15 regions

**ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ**

Лекарства  
в аптеках-партнерах  
в Европе  
по карте  
«Планета Здоровья»

ПОДРОБНЕЕ: planetazdorovo.ru  
**+ 7 (495) 369 33 00**

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

**Austria, Salzburg**  
**Alte fursterzbischofliche Hofapotheke**  
Alter Market 6, Salzburg 5020,  
Австрия, +43-662-8436230

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

**Austria, Kitzbühel**  
**Stadtapotheke**  
mag. Oberacher KG,  
Vorderstadt 15 6370 Kitzbühel,  
Austria, + 05356 / 62415

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

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

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




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




**Germany, Frankfurt am Main**  
**DomRömer Apotheke**  
 Markt 26, Altstadt, 60311,  
 Frankfurt/M, Germany,  
 +49 69 92034660




**Italy, Rome**  
**Antica Farmacia Pesci**  
 Piazza di Trevi, 89, 00187  
 Roma, Italia  
 + 06 6792210




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




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




**France, Cannes**  
**Pharmacie du Casino**  
 9 Square Mérimée, 06400  
 Cannes, France,  
 +33 4 93 39 25 48




**Czech Republic, Prague**  
**Lékárna v Dlouhé**  
 Dlouhá 743/9, Praha 1,  
 Staré Město  
 tel: 222 327 325




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

16+

# 24/7



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С

# ТВОЯ ОНЛАЙН АПТЕКА



**PLANETAZDOROVO.RU**

ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# СПРАВОЧНАЯ ЛЕКАРСТВ

## КРУГЛОСУТОЧНО

8 ( 4 9 5 )	<b>369-33-00</b>	г. Москва
8 ( 8 1 2 )	<b>454-30-30</b>	г. Санкт-Петербург
8 ( 8 0 0 )	<b>75-50-500</b>	г. Барнаул
8(8162)	<b>63-74-74</b>	г. Великий Новгород
8(4922)	<b>77-99-55</b>	г. Владимир
8 ( 3 4 3 )	<b>289-00-00</b>	г. Екатеринбург
8(3412)	<b>31-22-22</b>	г. Ижевск
8 ( 8 4 3 )	<b>211-20-02</b>	г. Казань
8(4012)	<b>64-03-03</b>	г. Калининград
8(8332)	<b>21-20-00</b>	г. Киров
8 ( 8 0 0 )	<b>75-50-500</b>	г. Краснодар
8 ( 8 0 0 )	<b>75-50-500</b>	г. Курган
8 ( 3 8 3 )	<b>284-20-20</b>	г. Новосибирск
8(3919)	<b>27-04-04</b>	г. Норильск
8(3532)	<b>32-32-32</b>	г. Оренбург
8 ( 3 4 2 )	<b>219-84-84</b>	г. Пермь
8 ( 8 0 0 )	<b>7-550-500</b>	г. Салехард
8(8342)	<b>54-65-65</b>	г. Саранск
8 ( 8 6 2 )	<b>444-44-00</b>	г. Сочи
8(8652)	<b>25-70-25</b>	г. Ставрополь
8(3462)	<b>21-73-33</b>	г. Сургут
8(8212)	<b>40-00-44</b>	г. Сыктывкар
8(4822)	<b>73-44-44</b>	г. Тверь
8(3822)	<b>45-45-45</b>	г. Томск
8(3452)	<b>54-93-03</b>	г. Тюмень
8 ( 3 5 1 )	<b>219-33-33</b>	г. Челябинск
8(4112)	<b>31-90-00</b>	г. Якутск
8(4852)	<b>28-11-18</b>	г. Ярославль

**И В ДРУГИХ ГОРОДАХ РОССИИ — КОНТАКТЫ ПО ССЫЛКЕ**



18+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ  
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ