

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

vivacia

новые сбалансированные
витаминовые комплексы
из Англии

Health and Beauty!*

* Здоровье и красота!



16+ vivacia.co.uk

Made in England

 www.instagram.com/vivacia.co.uk

Буд. не является лекарственным средством. Имеется противопоказание, необходимо проконсультироваться со специалистом.

Красивая весна



Весенний номер журнала мы отдали во власть красоты. Ведь именно весной так хочется преобразиться, нарядиться, обновиться... Стать лучше и совершеннее, подарить себе перезагрузку.

Улыбайтесь этой, такой красивой весне! Пусть красота будет внутри и вокруг вас. Обратите внимание на материалы о косметических продуктах, созданных специально для весны. Будьте открыты, приходите в аптеки «Планета Здоровья» на тематические дни. Прочитайте пару новых книжек, посмотрите хороший фильм. Мы подготовили для вас подборку книг, на которые советуем обратить особое внимание. А признанный эксперт в области кинематографии Сергей Шолохов с удовольствием расскажет вам о великом Федерико Феллини. Его фильмы — это сама весна: любовь и страсть, соблазны и красота. Вообще, в этом номере так много о прекрасной Италии: это и рассказ о «вечном городе» — Риме, и знакомство с шедеврами Микеланджело Буонарроти. Ну и, конечно, новые рецепты от Юлии Высоцкой. А юных читателей, как всегда, ждут детские страницы с целым ворохом новых знаний и игр.

Светлана Гасенегер

Улыбайтесь весне!
Будьте красивыми этой весной!



«Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ЛЮДИ НАЧАЛИ ЛЮБИТЬ ПРЕПАРАТЫ, СДЕЛАННЫЕ В НАШЕЙ СТРАНЕ»

ОЛЕГ ЖЕРЕБЦОВ,
ОСНОВАТЕЛЬ И ГЕНЕРАЛЬНЫЙ
ДИРЕКТОР SOLOPHARM

12



ПЕРВЫЙ В РОССИИ
ЦЕНТР КРАСОТЫ FILORGA
В «ПЛАНЕТЕ ЗДОРОВЬЯ»

8



И ВНОВЬ О ВИТАМИНАХ

26

НОВОСТИ

- Новости мировой медицины и фармации 6
- Новая аптека-партнер в Праге 9

ВЕСЕННИЙ КАЛЕНДАРЬ

- Тематические дни в аптеках «Планета Здоровья» 18

ЗДОРОВО ЖИТЬ

- Будьте здоровы, или Не прозевай 24
- Vivacia multi eye: эксклюзив для защиты глаз 29

КРАСИВАЯ ПЛАНЕТА

- Весеннее обновление 30
- Cosfo light: легкий уход на каждый день 34

ЧИТАЮЩАЯ ПЛАНЕТА

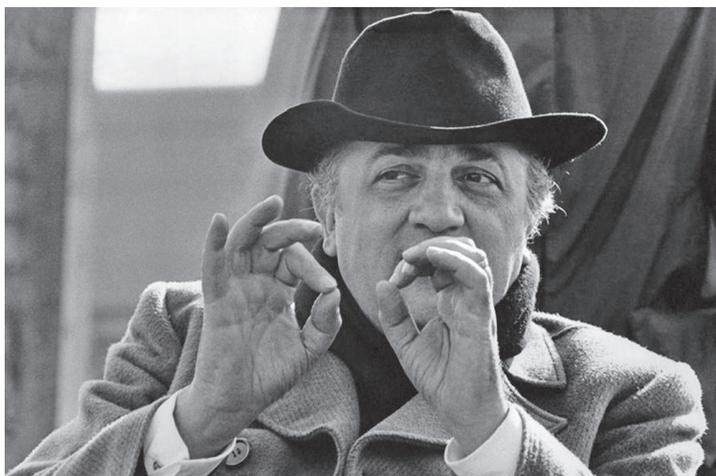
- «Юбилейное» чтение 46

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПЛАНЕТА

- Шопен. Душа фортепиано 48

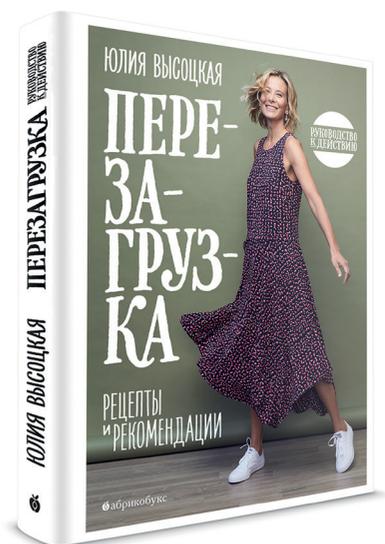
ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ИСКУССТВУ

- Микеланджело: искусство, приводящее в трепет 60



СЛАДКАЯ, А ТАКЖЕ СОЛЕНАЯ,
КИСЛАЯ И ГОРЬКАЯ ЖИЗНЬ
МАЭСТРО ФЕЛЛИНИ

38



«ПЕРЕЗАГРУЗКА»:
НОВАЯ КНИГА
ЮЛИИ
ВЫСОЦКОЙ

50



РИМ: МОЛОДОЙ, СТАРЫЙ, ВЕЧНЫЙ

56

ИСТОРИЯ ФАРМАЦИИ

Папирусы Древнего Египта: древнейшие учебники приготовления лекарств 64

Александр Бакулев — основоположник сердечно-сосудистой хирургии 70

СТРАНА ДЕТСТВА

Рисуем сами. Конкурс детских рисунков 74

Здоровей — юный эрудит 76

Сказка «Большое сердце Бурки» 84

АНГЛИЙСКИЕ СТРАНИЦЫ

Solpharm's founder and CEO Oleg Zherebtsov:
«I want people to begin to love medicines
made in our country» 88

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

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

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

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

Подписано в печать по графику: 01.02.2020 г. Заказ № 128.
Фактическое время: 19.00

Отпечатано в Типография "НАДЕЖДА", 620034, Свердловская обл.,
г. Екатеринбург, ул. Колмогорова, д.3.

Тираж номера 10 000 экз. Распространяется бесплатно.

Главный редактор: Светлана Гасенегер
Литературный редактор: Алексей Черепанов
Корректор: Ксения Генрих
Дизайн и верстка: Оксана Никифорова
Художник: Наталия Лежнева
Фотографы: Михаил Вихерт, Роман Нугманов

НОВОСТИ МИРОВОЙ МЕДИЦИНЫ И ФАРМАЦИИ

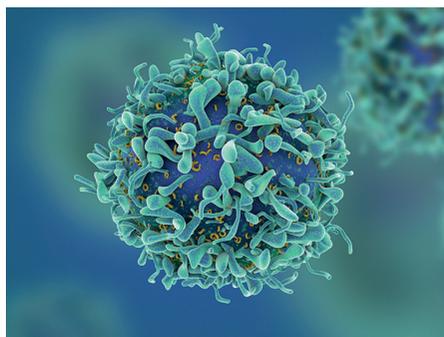
ГИБКИЙ СЕНСОР ПОЗВОЛИТ ИЗМЕРИТЬ САХАР БЕЗ ПРОКОЛОВ КОЖИ

Университет Цинхуа (Китай) разработал уникальный гибкий сенсор, проводящий анализ пота. В основе сенсора — шелковые волокна. Он показывает концентрацию глюкозы, лактата, аскорбиновой и мочевой кислот, ионов калия и натрия. Сенсор, как показал эксперимент, проработал почти без потери чувствительности и селективности после нескольких циклов сгибания и даже после хранения больше месяца. Волокна сенсора реагировали на содержание аскорбиновой и мочевой кислот, определяли их концентрацию по току, возникающему в процессе окисления прямо на электроде. Глюкоза и лактат регистрируются сенсорами по количеству пероксида водорода, выработанного в окислительно-восстановительном процессе, а содержание ионов калия и натрия определяют датчики с особыми мембранами.



КОСТНЫЙ МОЗГ СТАНЕТ КОМПОНЕНТОМ ПРЕПАРАТА ОТ РАКА

Российским исследователям впервые удалось использовать стволовые клетки для адресной доставки онкопрепаратов. Их применение для лечения рака ранее вызывало опасения — эти клетки способны стимулировать рост опухолей; однако оказалось, что так происходит не всегда. Специалисты берут у пациента клетки костного мозга и загружают в них специальные капсулы, в которых содержится токсичное вещество. Попадая в пораженные раком ткани, капсула под воздействием лазера высвобождает токсин, который убивает и саму клетку, и опухоль. Исследования на клетках показали, что на раскрытие и высвобождение действующего вещества таким микронесителем необходимо три дня, после чего на область локализации опухоли воздействуют инфракрасным излучением. Предложенная терапия прекрасно зарекомендовала себя на модели меланомы.



КОМПЬЮТЕРНОЕ ЗРЕНИЕ ВСТАНЕТ НА СЛУЖБУ ДИАГНОСТИКЕ

В текущем году в Москве пройдет тестирование технологий компьютерного зрения для оказания медицинской помощи. Программа сможет автоматически анализировать медицинские снимки и выявлять признаки рака легких, молочной железы и других патологий. Тестовые программы компьютерного зрения будут работать на базе Единого радиологического информационного сервиса (ЕРИС). Это облачная платформа, в которую загружаются медицинские изображения и результаты лучевых исследований. Подобный инструмент позволит точнее выявлять заболевания, снижать вероятность ошибок и минимизировать риски для пациентов. Чтобы оценить возможности внедрения таких технологий, требуется поэтапный аналитический подход, сочетающий экспертное мнение врачей с опытом специалистов-разработчиков, — это и станет предметом тестирования.





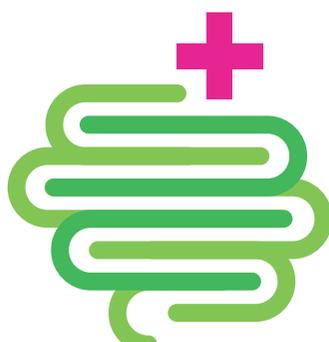
ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ СНА СНИЖАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНФАРКТОВ

Университет Колорадо выяснил, какой режим сна способен снизить риск сердечных приступов. В общей сложности ученые семь лет анализировали данные 460 тысяч человек 40–69 лет, у которых никогда не было сердечного приступа. Выяснилось: у людей, спавших менее 6 часов, риск сердечного приступа повышался на 20 %. Спавшие более 9 часов также были в группе повышенного риска (подскакивал на 34 %). При адекватном режиме сна (оптимально — от 6 до 9 часов) и генетической предрасположенности риск падал на 18 %. Чем дальше наблюдаемые выходили за пределы оптимального объема сна, тем больше повышались риски. Так, у людей, которые спали 5 часов в сутки, риск сердечного приступа возрастал на 52 %, а у спавших 10 часов вероятность приступа была в два раза выше. Ученые подчеркивают, что длительность сна влияет на здоровье сердца независимо от других факторов.



УЧЕНЫЕ СВЯЗАЛИ СКОРОСТЬ СТАРЕНИЯ С МИКРОФЛОРОЙ КИШЕЧНИКА

Международная исследовательская группа NTU Singapore обнаружила, что микроорганизмы, живущие в кишечнике, могут влиять на процессы старения. Исследование, занявшее 20 лет, установило: кишечные бактерии играют важную роль не только в питании, физиологии, метаболизме, но и в процессах старения. Команда ученых показала, что деятельность нервной системы обусловлена обогащением кишечных микробов, которые вырабатывают специфическую кислоту путем брожения пищевых волокон в нижнем отделе кишечника и стимулируют выработку гормона долголетия FGF21, который играет важную роль в регуляции энергии и метаболизме организма. С возрастом его производство снижается. Полученные в ходе исследования результаты закладывают основу для разработки методик и лекарств, связанных с поддержанием верной работы микрофлоры и борьбой со старением.



ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ НА 3D-ПРИНТЕРЕ ВОСПРОИЗВЕДЕН ОРГАН ЧЕЛОВЕКА

«Заряжать» клетки в особые биопринтеры — это уже освоенная технология. Но напечатать целый орган, сходный по всем параметрам с человеческим и потенциально пригодный для пересадки, получилось только недавно. Одними из первопроходцев стали ученые из Института регенеративной медицины, которые сообщили об использовании биопечати для создания полнофункциональной трахеи. Новый подход сочетает в себе три технологии: медицинскую визуализацию трахеи пациента, применение гидрогелей, предназначенных для дифференцировки стволовых клеток, и полимерные каркасы, имитирующие специфические биомеханические свойства органа. Это позволяет создать трахею «под конкретного человека», со всеми анатомическими особенностями. Пока пересадка трахеи еще не состоялась — необходимы дополнительные исследования на лабораторных животных, но уже имеющийся результат вселяет оптимизм.



ПЕРВЫЙ В РОССИИ ЦЕНТР КРАСОТЫ FILORGA — В «ПЛАНЕТЕ ЗДОРОВЬЯ»!

FILORGA — всемирно известный бренд антивозрастной косметики премиум-класса и постоянный партнер аптек «Планета Здоровья». В конце 2019 года в Екатеринбурге состоялось торжественное открытие первого в России Центра Красоты FILORGA. Корнер расположен в аптеке «Планета Здоровья» нового формата по адресу: г. Екатеринбург, пр. Ленина, 24 и открыт для гостей ежедневно с 10 до 20 часов.

В Центре Красоты представлен полный ассортимент продукции марки FILORGA, а также комплекс профессиональных услуг по уходу за кожей. Среди них:

- диагностика кожи;
- процедуры ультразвукового массажа и лифтинг кожи лица аппаратом Gezatone;
- подбор индивидуальных программ профилактики и коррекции возрастных изменений.

Специалисты Центра могут дать подробные разъяснения по любым вопросам использования инновационных продуктов FILORGA. Каждое средство можно протестировать «здесь и сейчас», за покупку вручаются подарки, работают карты лояльности.

Французская лаборатория FILORGA входит в пятерку главных европейских компаний, производящих препараты для эстетической медицины. Поставив перед собой цель сделать достижения эстетической медицины доступными для широкой публики, еще в 2007 году специалисты FILORGA создали линию антивозрастных косметических средств **MÉDI-COSMETIQUE**,



в состав которых входят активные ингредиенты, ранее доступные только в инъекционных препаратах. Они эффективно защищают кожу человека и способны оказывать совместное воздействие на трех уровнях:

- На клеточном. Применяющиеся компанией клеточные экстракты обогащены нуклеотидами — великолепными носителями наследственной информации.
- На тканевом. При производстве применяются эластин и коллаген.

- На органном. В составе каждого продукта — множество полезных витаминов.

Приглашаем посетить Центр Красоты FILORGA в аптеках по адресам:

- г. Москва, ул. Новокузнецкая, 1
- г. Екатеринбург, пр. Ленина, 24
- г. Пермь, Комсомольский проспект, 65

НОВАЯ АПТЕКА-ПАРТНЕР В ПРАГЕ

«Планета Здоровья» продолжает расширять свою программу сотрудничества с аптеками Европы. Теперь их 15 — в начале 2020 года в это число вошла одна из аптек столицы Чехии, красивейшей и любимой россиянами Праги.

Lékárna v Dlouhé — аптека в самом сердце исторического центра Праги. Работая уже почти 30 лет, аптека продолжает традицию и предоставляет персонализированные услуги в теплой дружелюбной атмосфере. Специалисты аптеки — профессионалы, окончившие фармацевтические университеты в Чехии и Словакии. Их компетенции позволяют дать подробные рекомендации по ассортименту, а также приготовить лекарство по индивидуальному рецепту в собственной лаборатории аптеки.

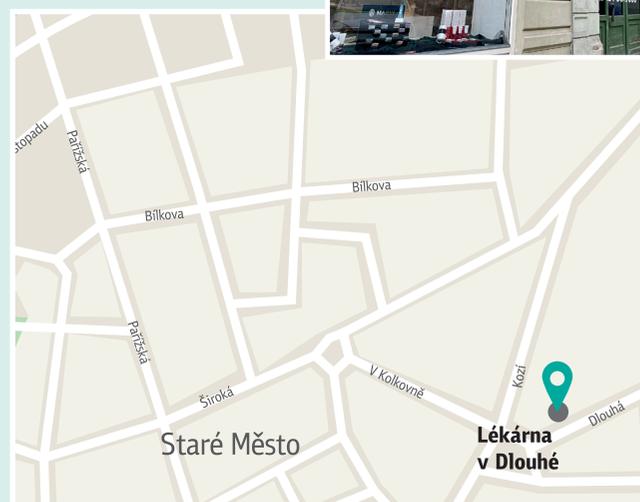
Общение с покупателями может проходить в том числе и на русском языке. Большинство обращений российских туристов касается спроса на рецептурные

препараты от диабета, контроля холестерина и артериального давления, препараты от респираторных заболеваний. Аптека тесно сотрудничает с местным русским врачом, который при необходимости оказывает консультационные услуги. Помимо лекарственной поддержки аптека приглашает за поливитаминами общего и специального действия, а также за натуральной косметикой местных и мировых марок.

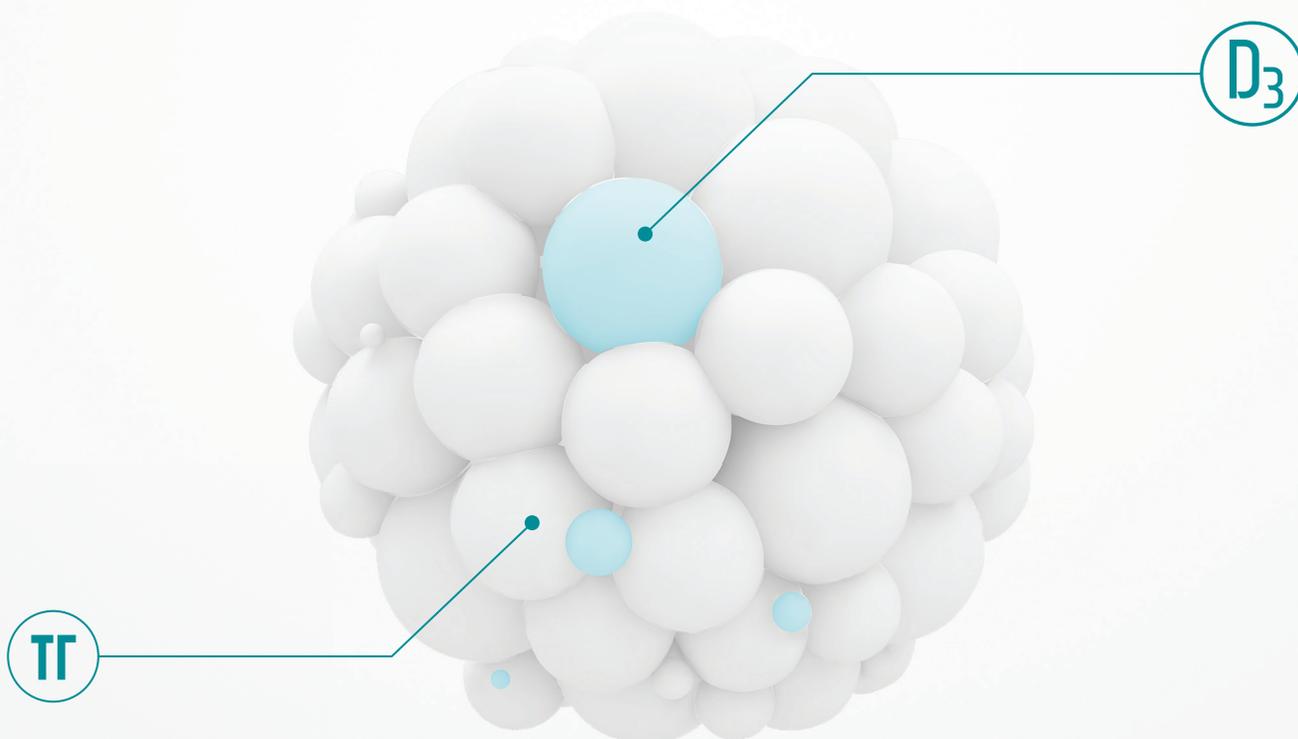


Чехия, Прага
Lékárna v Dlouhé

Dlouhá 743/9, Praha 1,
Staré Město
e-mail: lekarna@
lekarnavdlouhe.cz
tel.: 222 327 325



НОВИНКА! ДЕТРИМАКС® АКТИВ



ЧИСТЫЙ* масляный раствор
витамина D₃ во флаконе
с удобным дозатором!



* не содержит бензиловый спирт, арахисовое масло, ароматизаторы, красители, подсластители.

D₃ - холекальциферол, ТГ - среднецепочечные триглицериды

РЕВОЛМА

ООО «Юнифарм», 115162, г. Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. Б, Россия, тел.: +7 (495) 995-77-67
Свидетельство о государственной регистрации № АМ.01.48.01.003.Р.000113.07.19 от 29.07.2019 г.

 UNIPHARM

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

КРУГЛЫЙ ГОД, В СЕЗОН ЛЮБОЙ – ЦЕТРИН СО МНОЙ!



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



Регистрационный номер: П № 013283/01

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОСНОВАТЕЛЬ И ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР SOLOPHARM ОЛЕГ ЖЕРЕБЦОВ: «ХОЧУ, ЧТОБЫ ЛЮДИ НАЧАЛИ ЛЮБИТЬ ПРЕПАРАТЫ, СДЕЛАННЫЕ В НАШЕЙ СТРАНЕ»

Компания Solopharm была создана в 2010 году бизнесменом Олегом Жеребцовым, основателем сети гипермаркетов «Лента» и «Норма». Как отмечается на сайте завода, исходная цель — обеспечить российских потребителей доступными лекарствами и сделать их жизнь лучше. Олег Жеребцов известен бизнес-сообществу как один из первых создателей цивилизованной розницы в России. В 1993 году он основал компанию «Лента», которая сегодня входит в Топ-5 продуктовых сетей России. Однако в 2009 году он вышел из акционерного капитала и полностью погрузился в новую для себя отрасль — фармацевтическую, к 2014 году запустив в Санкт-Петербурге завод по производству препаратов в виде жидких стерильных лекарственных форм, ставший одним из самых современных заводов в России с точки зрения технического оснащения.



Олег ЖЕРЕБЦОВ

— Олег Викторович, правильно будет сказать, что в 2020 году исполняется 10 лет, как вы зашли в фармбизнес?

— В 2010 году возникла идея, ей — да, десять лет. Но до ее воплощения прошло четыре года, первая выручка в компании появилась летом 2014 года — пять с половиной лет назад. В 2010 году был куплен кусок земли в Санкт-Петербурге для строительства завода. Потом был год проектирования, два года стройки, год на валидацию, технические согласования и разработки. Тогда у нас были всего две производственные линии, и первая упаковка инфузионных флаконов

была выпущена на этих линиях летом 2014 года. Надо сказать, что в те времена не задумывалось всего того, чем мы занимаемся сегодня. У нас были разные идеи, и каждый раз исходная идея расширялась. Сначала мы думали делать только инфузии, только инъекции, потом задумались о ЛОР-препаратах и офтальмологии, потом пришли мысли о пульмонологии... Было бы лукавством сказать, что все многообразие нашей деятельности задумывалось с самого начала. Идеи возникали быстро, неожиданно, по ходу — команда «Солофарм» постоянно жила в состоянии изменений. Это был — и остается — цикл бесконечного обновления и поиска себя.



— *Что такое завод «Солофарм» на сегодняшний момент в цифрах, мощностях, объемах? Какой портфель препаратов у вас сейчас?*

— «Солофарм» — это 26 производственных линий, работающих 24 часа в сутки 7 дней в неделю и выпускающих 120 наименований препаратов. Это люди — 500 человек, работающих непосредственно на заводе, плюс команды продвижения, медицинских представителей, маркетинга и всех тех, кто создает смысл, идею препарата, — это еще 300 человек. Это самая быстрорастущая компания в фармотрасли России с темпом роста 55 % три года подряд. Мы отгружаем 9,5 % всего того, что потребляет государство в физическом объеме. В 2019 году мы выпустили 181 миллион пачек жидкостных стерильных препаратов — 300 паллет в сутки. Сегодня наше производство — это 16 километров труб, 34 реактора и миллион литров

воды, которая ежедневно очищается в автоматическом режиме, — все это завод «Солофарм».

— *Куда будет двигаться развитие завода в дальнейшем?*

— У нас наступает много развилок. С одной стороны, у компании есть огромные компетенции в области производства жидких стерильных форм. С точки зрения доставки препарата в организм, в отличие от таблеток, наша продукция очень разнообразна, мы используем актуаторы, канюли, стеклянные ампулы, преднаполненные шприцы, ампулы BFS и еще массу форм выпуска — это наш мощный плацдарм. Но мы видим и новые перспективы — например, производство пульмонологических препаратов (ингаляторы и аэрозоли), мы видим возможность производства гелей, гормонов и даже твердых форм, таблеток. Коммерческая служба стала очень сильной за прошедшие годы, мы можем много продавать.

— *Что означает название завода — «Солофарм»?*

— «Солофарм» — это, по сути, торговая марка. Это объединяющий стандарт качества, за термином «Солофарм» стоит много смыслов. Мы — российская компания, использующая европейский стандарт GMP (Good Manufacturing Practice). Название «Солофарм» мы выбрали в том числе и потому, что это некая емкая формула, отражающая наше присутствие на рынке. Наша миссия — снизить цены, стать более приемлемыми по цене для потребителя, но при этом гарантировать качество. Традиционно люди в нашей стране не верят в отечественное качество, мы не любим компьютеры, сделанные в России, автомобили, одежду, посуду. Но я хочу, чтобы люди начали любить препараты, которые сделаны в этой стране, это очень важно. Нам нужно наверстать технологии, сделать препараты доступными и даже начать их экспортировать, как уже стал делать «Солофарм».

— *Говоря о перспективах избранной отрасли производства, вы в одном из интервью сказали: «Мы создали предприятие с перспективой 10–15 лет не быть ущемленными конкурентом с точки зрения качества и эффективности». С момента вашего входа в фармацевтику практически прошло 10 лет — как теперь можно сформулировать мысли о будущем (и вашей компании, и фармацевтики в целом)?*

— Я предприниматель, и я смотрю на вещи с позиций рациональности, а там много граней. Возможность произвести, возможность реализовать, возможность быть конкурентным, создать компанию, финансировать проекты. «Солофарм» на данный момент представляет собой одно из самых эффективных предприятий с точки зрения себе-

стоимости, автоматизации производства, затрат на производство. При этом мы никогда не жертвовали качеством, никогда не шли на компромиссы, чтобы сделать дешевле, мы используем самые лучшие химические субстанции и вспомогательные материалы. С одной стороны, именно за счет дорогостоящих современных высокопроизводительных машин мы добиваемся высокого терапевтического эффекта наших препаратов, а с другой стороны — мы делаем это за счет ресурсов, газа и электроэнергии, произведенных в России, мы стоим на российской земле и даем высокооплачиваемую работу согражданам. Вот эта комбинация факторов позволяет делать доступные препараты, имеющие высокое качество. Я стою на этих позициях, и в ближайшие 10 лет «Солофарм» будет проповедовать эти ценности. Неве-

рие людей в российские возможности меня раззадоривает и мотивирует как предпринимателя — чтобы доказать обратное. Я буду рад распространить эту миссию и на те лекарства, которыми «Солофарм» только начинает интересоваться: противораковые препараты, аутоиммунные, гормональные.

— *И еще небольшой вопрос — почему все-таки выбор пал на жидкие формы, не на таблетки?*

— Делать жидкие формы гораздо сложнее, чем твердые. Это другие классы стерильности, просто другой порядок — вплоть до качества воздуха в производственных помещениях, более высокие качества сред, другая автоматизация. Это также другая инженерная оснастка и в пять раз большие капиталовложения на пачку выпущенной





продукции. В этом смысле дизайн производства, его энергооснащенность, сложность машин — все перечисленное задает высокую планку входа в бизнес. Немногие компании решили это сделать, а мне нравятся сложные проекты, в которых стандарты производства максимально приближены к мировым.

— *Семья и семейные ценности... Насколько такому занятому человеку, как вы, удается соответствовать образу идеального семьянина? Проще говоря — получается держать оптимальный баланс между работой и домом?*

— На самом деле, кроме работы и семьи, почти ничего не осталось. И даже на мое старое увлечение —

парусный спорт — уже нет никакого времени. Это сложная комбинация — 10–11 часов на работе и время с родными вечером и на выходных, а остальное остается за кадром: рыбалка там, прочие увлечения мужского свойства. После рабочего дня я еду строго домой и наоборот. Баланс удается держать в том смысле, что я беру супругу в командировки, мы проводим вечера вместе с детьми, — у меня двое детей.

— *И все-таки давайте устроим маленький экскурс относительно ваших взаимоотношений с парусным спортом. Когда и как это началось?*

— Я был основателем компании «Лента» и, 17 лет, ее гене-

ральным директором. Пройдя этот путь, в какой-то момент я понял, что выдыхаюсь, что работа превратилась в рутину, и я увлекся парусным спортом. Меня интересовал именно sailing — спортивные скоростные гонки, с соревновательной частью. Это не яхтинг, который имеет более круизный характер, мы не пьем шампанское и не сидим на мягких диванах, это скоростной спорт, карбоновые лодки, суровая обстановка напряженной работы на результат. Когда я ушел из «Ленты», я увлекался этим все больше и больше. Было много соревнований, шесть спортивных классов парусного спорта, выигранные чемпионаты мира и Европы, пять раз я был чемпионом России.

— Парусный спорт — это соревнования не только на скорость, но и на умение видеть, предвидеть и правильно использовать течения и силу ветра, а также — оптимально проложить курс. Просится параллель с ведением крупного бизнеса — как считаете, есть пересечения?

— Да, и очень много. Вспоминается, например, гонка вокруг света (имеется в виду регата Volvo Ocean Race 2008–09. — Ред.), когда вы идете в океане 29 дней нон-стоп, и у вас заканчиваются все нервы, силы, терпение, и кажется, что вы выдохлись и никакого просвета нет, у вас одна майка, мокрая уже неделю, и вы полностью изможденный — и ментально, и физически. И находясь в тяжелых условиях, я всегда вспоминаю эти дни. В бизнесе тоже очень часто бывает так, что люди

полностью теряют контроль над собой, над коллективом, над экономикой компании, и кажется, что это конец. Бизнес — это риск, это всегда состояние, когда вам никто ничего не гарантирует, это что-то среднее между войной и спортом. Парусный спорт в океане, особенно в оффшорных гонках, когда волна по 8–9 метров, вы устали и на четвертую неделю уже не понимаете, что с вами происходит, — это тяжелое испытание. Поддерживая в себе хотя бы минимальный уровень энергии и веры в то, что все опять будет хорошо, вы можете справиться со многим — я всегда вспоминаю этот урок, когда в бизнесе сталкиваюсь с проблемами.

— Известно, что вы определенное внимание уделяете благотворительности. Это можно назвать увлечением? И, шире, как

вы позиционируете для себя благотворительность — как атрибут большого бизнеса в плане социальной ответственности или просто как зов души?

— Социальная ответственность — это звучит не совсем корректно, я бы сказал так, что у каждого человека есть какое-то видение ценностей, баланса и гармонии, ощущения себя в этом мире. В этом смысле я стал учредителем Европейского университета в Санкт-Петербурге и уже больше 12 лет являюсь членом его попечительского совета. Были и другие образовательные программы, например, мы поддерживали обмен студентов между Бостонским университетом Babson и Россией — финансировали очень много групп студентов и поездок. Я сторонник того суждения, что человек, ведущий бизнес и имеющий





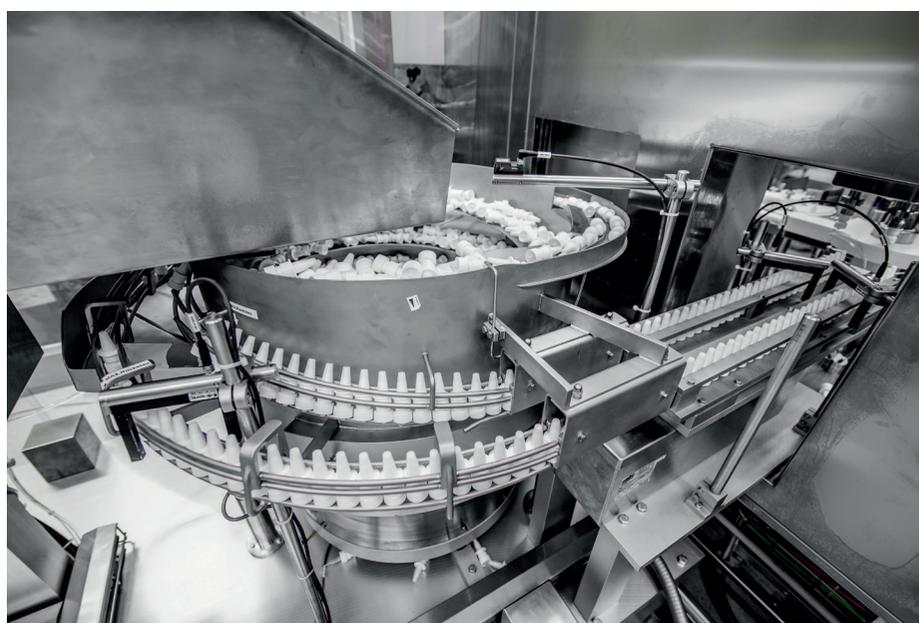
возможности, должен устраивать жизнь вокруг себя правильно во всех смыслах. Образование — очень важная часть нашей будущей жизни. Кто-то поддерживает церковь, кто-то поддерживает другие виды помощи людям, для себя я выбрал образование. Для меня это крайне важно — потому что именно молодежь, те, кому 25–30 лет, в будущем будут менять мир. В том, что я помогаю им, — мое ощущение гармонии.

— Последний небольшой вопрос — стандартный для каждого гостя нашего журнала. Какой смысл вы видите в словосочетании «Планета Здоровья», чем оно наполнено для вас, что значит?

— Вы знаете, я много коллективов встречал, я много езжу по стране — в этом году у меня было порядка 140 перелетов, и я всегда с радостью встречаюсь с коллективом «Планеты Здоровья», потому

что эти люди связаны чем-то общим. Когда выступаешь и видишь, что народ разобщен, это всегда бросается в глаза. Но в «Планете Здоровья» есть ощущение семьи, общего дела, привязанности. Эту гармонию, энергетику, драйв я чувствую сразу, как только вхожу. Люди

«Планеты Здоровья» высказывают мысли смело, четко и прямо, они не боятся быть «задавленными», они считают, что их должны выслушать и что они имеют право на свою точку зрения, — это то, что я всегда чувствую в «Планете Здоровья».



ВЕСЕННИЙ КАЛЕНДАРЬ

В нашей «календарной» рубрике мы рассказываем о сезонных памятных датах и праздниках, а также анонсируем тематические мероприятия «Планеты Здоровья» — загляните в аптеку: мы приготовили массу интересных акций для всей семьи.

МАРТ

2–8 марта

WOMEN'S WEEK

Неделя женского здоровья: консультации специалистов по витаминам, добавкам, лечебной косметике, средствам для коррекции веса.*

Дарим подарки!

8 МАРТА: МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ

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

11 марта

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

Особое внимание — органам зрения. Наши специалисты посоветуют витамины и препараты, проведут консультации и предложат скидки.*



20 марта

ДЕНЬ ЗДОРОВОГО СНА

Консультации специалистов по средствам для восстановления и гармонизации нарушенных биоритмов.*

Акции!

24 марта

СТОП, ДИАБЕТ!

В фокусе дня — средства для борьбы с диабетом, скидки на тест-полоски, глюкометры, специальные добавки и питание.*

Скидки!



* УКАЗАННЫЕ ДНИ ПРОХОДЯТ В АПТЕКАХ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ». АПТЕКИ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» — ЭТО АПТЕКИ, ЗАКЛЮЧИВШИЕ ДОГОВОР С ООО «АСП» И РАБОТАЮЩИЕ ПОД ТОВАРНЫМИ ЗНАКАМИ ПО СВИДЕТЕЛЬСТВУ № 268923 И № 323856.

АПРЕЛЬ

1 апреля

«СМЕШНЫЕ ЦЕНЫ»

В День смеха «Планета Здоровья» будет смеяться над ценами, и это не розыгрыш! Специалисты аптеки предложат скидки на товары для полости рта (нити, пасты, ополаскиватели, щетки) и на витаминно-минеральные комплексы с кальцием.*

1 АПРЕЛЯ: ДЕНЬ СМЕХА

Этот веселый праздник отмечают во многих странах. Причем в доброй половине из них «дурака валяют» только до полудня, после чего шутить уже не принято. В этот день не стоит обижаться на розыгрыш, а следует отвечать взаимностью. Разные источники объясняют происхождение Дня смеха по-разному, связывая его то с именем французского короля Карла IX, то с лондонской знатью конца XVII века. Первый массовый российский розыгрыш состоялся в Москве в 1703 году. На улицах города глашатаи зазывали горожан посетить «неслыханное представление». В указанном месте собралась огромная толпа зрителей. Когда перед людьми распахнулся занавес, они изумились, увидев лишь надпись на огромном полотне: «Первый апрель — никому не верь!»



9 апреля

«КОСМИЧЕСКИЕ СКИДКИ»*

Специальный тематический день акций и скидок на медицинскую технику, массажеры, витамины, спортивное питание и товары группы «Эко-планета».*



14 апреля

ОРГАНИЗМ УКРЕПЛЯЙ — ВИТАМИНЫ ВЫБИРАЙ!

Специалисты помогут в выборе витаминов, адаптогенов, комплексов для повышения иммунитета.*
Скидки и акции!

21 апреля

«ВРЕМЯ БЫТЬ В ФОРМЕ!»

Готовимся к лету вместе с нашими консультантами. Подробная информация по всем аптечным товарам, которые помогут хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать.*

Множество акций и скидок!



23 апреля

СТОП, ДИАБЕТ!

В фокусе дня — средства для борьбы с диабетом, скидки на тест-полоски, глюкометры, специальные добавки и питание.*

Скидки!

28 апреля

«УДАЧНЫЙ СЕЗОН»

Собираем «аптечку дачника» и «аптечку путешественника»!*

МАЙ

6, 7, 8 мая

«СПАСИБО
ЗА ПОБЕДУ»

Скидки на витамины, медицинскую технику, товары для борьбы с диабетом, средства для суставов, комплексы с кальцием и Омега, кардиокомплексы, комплексы для здоровья глаз.*

9 МАЯ: ДЕНЬ ПОБЕДЫ

В 2020 году Россия отмечает 75-ю годовщину победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов. Вся страна чтит память погибших солдат, в Москве проводится главный парад, во многих городах устраивают праздничные салюты.

Начиная с 2013 года, в День Победы также проводится акция «Бессмертный полк»: люди проходят колонной по улицам городов с фотографиями своих родственников — ветеранов армии и флота, партизан, подпольщиков, бойцов Сопротивления, тружеников тыла, узников концлагерей, блокадников, детей войны — и записывают семейные истории о них в Народную летопись на сайте движения.



19 мая

СТОП, ДИАБЕТ!

В фокусе дня — средства для борьбы с диабетом, скидки на тест-полоски, глюкометры, специальные добавки и питание.*

Скидки!



11–15 мая

«ЛЕГКИЕ БУДНИ»

Восстанавливаемся после майских праздников. Консультации по подбору средств поддержания здоровья пищеварительной системы.*

ПОДАРИ БЛИЗКИМ
ЗАБОТУ:
ПОДАРОЧНЫЕ
СЕРТИФИКАТЫ
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

Приобретение аптечного сертификата — отличное решение для тех, кто хочет позаботиться о близких, а для получателя — возможность выбрать все, что по душе. Это прекрасный подарок, который поможет поддержать и сохранить здоровье любимым людям.*

25 мая

«СОЛНЕЧНЫЙ БУМ»

Получите подробную информацию о солнцезащитных средствах, средствах для проблемной кожи и от пигментных пятен.

29 мая

«ВРЫВАЕМСЯ В ЛЕТО!»

Собираем летнюю аптечку на все случаи жизни: средства от комаров, клещей, мази от ушибов, растяжений, пластыри, пилки для ног и многое другое.*





Легендарный мультивитаминный и минеральный комплекс для женщин **теперь в России**



SOLGAR
Мультивитаминный и минеральный комплекс для женщин

 8 (800) 100 19 09

 www.solgarvitamin.ru

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

B.Well

С заботой о каждом

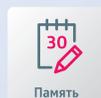
PRO-35 с адаптером

Тонومتر автоматический

Высокая точность измерения

- Тонومتر для тех, кто следит за своим давлением
- Цветная шкала сигнализирует об уровне давления
- Память 30 измерений – электронный дневник давления за две недели
- Манжета 22-42 см и адаптер в комплекте

**ОДОБРЕНО**
Российским
кардиологическим
обществом



Память



Индикатор
аритмии



Универсальная
манжета по форме руки

PRO

PRO-110

Компрессорный небулайзер

Профессиональное и
быстрое лечение*

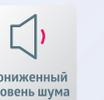
- Интенсивная ингаляция – скорость распыления 0,4 мл/мин
- Современный распылитель «Basic»: MMAD - 3,16 мкм



Подходят
все лекарства²



Для детей
и взрослых



Пониженный
уровень шума

WI-911

Ирригатор для полости рта

Красивая улыбка
и свежесть дыхания

- Профилактика кариеса и болезней десен
- 3 режима для комфортной процедуры:
Normal – эффективное очищение,
Soft – для чувствительных зубов,
Pulse – оздоравливающий массаж десен



ОДОБРЕНО
СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ
АССОЦИАЦИЕЙ
РОССИИ



3 режима
работы



Вращение
насадки 360°



Оптимальная
мощность



Компактный

PRO

PRO-35 – PRO-35 · PRO-110 – PRO-110 · WI-911 – WI-911 · PRO – PRO · B.Well – Би.Велл · B.Well Swiss controlled – под контролем Би.Велл Швейцария
РУ № РЗН 2016/4964 от 16.11.2018 · РУ № РЗН 2017/5472 от 11.04.17 · РУ № РЗН 2014/1465 от 26.05.2017

*По данным https://www.rmj.ru/articles/bolezni_dykhatelnykh_putey/Nebulazery_i_ingalyacionnaya_terapiya_v_pulymonologicheskoy_praktike/

²Может применяться весь перечень лекарственных препаратов, рекомендованных для небулайзерной терапии

**БЕСПЛАТНО**
10
ЛЕТ
Сервисное обслуживание

Бесплатная горячая линия

для Москвы **(495) 645 87 01**

для регионов **8 800 200 33 22**

Официальный импортер, уполномоченный производителем
организация, принимающая претензии: АО «Альфа-Медика»

www.bwell-swiss.ru

**B.WELL**
SWISS
CONTROLLED

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Глюкометр Акку-Чек Актив

Для самостоятельного контроля уровня глюкозы крови



Изображение товара может отличаться от представленного в аптеках «Планета Здоровья»*.

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

Акку-Чек является товарным знаком Рош.

Рег. уд. № ФСЗ № 2007/00817, № ФСЗ 2008/01205



АККУ-ЧЕК®

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, ИЛИ НЕ ПРОЗЕВАЙ

Этикет, свод правил, нормы поведения, манеры — все это синонимы корректного поведения, которые позволяют нам сосуществовать с другими людьми и быть приятным человеком. Есть большое количество правил, которые обусловлены обычаями культуры, воспитания или просто исторически, предписывающие, как стоит себя вести в той или иной ситуации. Есть темы, на которые и вовсе не принято говорить, которые не принято обсуждать. Мы поговорим о нюансах, связанных со здоровьем, и о тех тонких моментах, с которыми может столкнуться каждый.

Здоровье — тема исключительно деликатная. Конечно, если дело не в ситуации, когда речь идет об угрозе жизни человека, — в этом случае вопросы о здоровье могут просто спасти его жизнь.

НА РАБОТУ — С ПРОСТУДОЙ?

Итак, похоже, у вас — банальная простуда. Часто бывает, что взрослые люди, в прямом смысле «начихав»

на все, идут на работу — ведь дела не ждут. Не делайте так — подумайте об окружающих и о том, что ваша простуда запустит цепочку болезней. Не стоит обманывать себя, что симптомы незначительны, у других людей иммунная система может быть «настроена» совсем по-другому. Помните, что современные лекарственные средства позволят вам довольно быстро встать на ноги, нужно всего лишь посвятить время своему организму, дать ему отдохнуть и восстановить силы.





ЭТИКЕТ ЧИХАНИЯ

Чихание — это защитный безусловный рефлекс, обеспечивающий удаление из верхних дыхательных путей пыли, слизи и других раздражающих агентов путем форсированного выдоха, преимущественно через носоглотку, после короткого глубокого вдоха. Чихание может иметь огромное значение для здоровья и нанести вред, если его сдерживать, могут пострадать барабанные перепонки и горло, из-за высокого давления в зоне риска — тонкие сосуды.

Но как быть с окружающими? Не сдерживайтесь, просто постарайтесь чихнуть тише. Лучше отвернуться от собеседника и наклонить голову вниз, а потом воспользоваться платком или салфеткой. Если вы не успеваете достать платок, врачи рекомендуют чихать во внутреннюю сторону локтя, что позволит избежать распространения микробов. После обязательно нужно извиниться, выйти и вымыть руки.

Как вести себя окружающим, если рядом кто-то чихнул? «Будь здоров!» — мы привыкли желать это чихнувшему человеку, и это абсолютно нормально, если вы находитесь в кругу семьи. В обществе давать какие-либо комментарии относительно физиологии не принято. Человек и так невольно оказывается в центре внимания, поэтому лучше всего просто не заметить этого. Допускается, не привлекая внимания к человеку, подать ему салфетку.



ЗЕВОТА

Много суеверий и баек связано с зеванием. Например, австрийский художник Лампи возвращался однажды с другом со спектакля:

— Меня удивляет, — едко заметил его спутник, — что такую скучную вещь не освистали!

— Ничего удивительного, — ответил остроумный художник, — когда зеваешь, невозможно свистеть!

Зевота, как и чихание — рефлекторный акт, который человек, как правило, контролировать не может. Зевание помогает нам снять усталость, психологическую нагрузку, обновить воздух в легких. Поэтому если человек во время разговора зевнул, то это не означает, что ему скучно, а наоборот, может говорить о желании поддержать работоспособность мозга и удержать внимание. Во время зевания просто прикройте рот ладонью. И лучше, чтобы в руке был платок.

Зевота, как и чихание — рефлекторный акт, который человек, как правило, контролировать не может.



ИКОТА

Если икота стала всего лишь эпизодом, то достаточно просто извиниться. Если же она продолжается — лучше выйти и сделать несколько небольших глотков воды или применить любую другую хитрость, которая есть в вашем арсенале для таких случаев, оставшись наедине с собой. Вообще, самый простой способ не оказаться в неприятной для себя ситуации — предупредить ее. Если вы знаете, что ваш организм определенным способом реагирует на ту или иную еду или напитки, постарайтесь не употреблять их.

В любом случае, важно помнить, что все мы живые люди, и если ваш организм допустил оплошность, это не означает, что вы невежа или намеренно пренебрегаете правилами этикета. Ваша задача позаботиться о том, чтобы быть подготовленным к нахождению в общественном месте, быть опрятным, внимательным и учтивым. Ну а уж если произошла какая-то неловкость, не принимать это слишком близко к сердцу. И не повторять судьбу персонажа А. П. Чехова из рассказа «Смерть чиновника», который так переживал из-за того, что случайно чихнул на лысину генерала, что даже умер. Ведь тот же Чехов говорил: «Воспитанный человек — не тот, кто никогда не прольет вино на скатерть, а тот, кто не заметит, когда это сделает кто-то другой».

И ВНОВЬ О ВИТАМИНАХ

Пить или не пить витаминные комплексы? Вопрос, который задают многие. По мнению большинства специалистов, сегодня люди получают недостаточное количество витаминов и минералов в связи с неправильным питанием. И употребление витаминных комплексов помогает восстановить работоспособность организма. Однако выбрать конкретную марку витаминов — задача непростая, во всяком случае, для конечного потребителя.



Евгений ОСИПОВ,
врач-терапевт 1 категории

Основная задача современных витаминных комплексов — восполнение суточных норм витаминов, которые мы не получаем с пищей. Отсюда достаточно просто вывести ключевой критерий оценки тех или иных конкретных наименований витаминов: полнота и сбалансированность их состава, а также соответствие удельного веса компонентов суточной потребности человеческого организма.

В настоящее время 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 входят в жизненно важные про-

цессы, 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-магний обмен — нарушения в нем могут привести к различным осложнениям. Все эти тонкости, хорошо известные медицинскому и фармакологическому сообществу, всегда учитываются в качественных витаминах. При выборе комплекса поливитаминов также огромную важность

По
предназначению
витамины обычно
делятся на собственно
мультикомплексы,
поддерживающие весь
организм в целом,
и узкоспециализированные
комплексы, направленные
на улучшение
и профилактику
отдельных систем
организма.

имеет качество продукта, которое, в свою очередь, зависит от того, где произведены субстанции и прочие компоненты.

По предназначению витамины обычно делятся на собственно мультикомплексы, поддерживающие весь организм в целом, и узкоспециализированные комплексы, 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.

В 2019 году российский фармацевтический рынок познакомился с новой маркой качественных витаминов — **VIVACIA**. Линия универсальна и содержит разнообразные продукты, которые могут справляться с многочисленными задачами и по узким специальностям, и по общему укреплению организма. Новый бренд поливитаминов создан в Великобритании. Линия включает комплексы разного предназначения, разработанные с участием международных специалистов по питанию и нутрицевтике. Все экстракты, используемые при производстве витаминов **VIVACIA**, стандартизованы и имеют сертификаты качества EFSA (Европейское агентство по безопасности продовольствия).



VIVACIA MULTI AZ N60. Универсальный комплекс витаминов и минералов, предназначенный для поддержания здоровья и укрепления жизненных сил организма. Содержит все основные витамины АВС, а также микроэлементы кальций, цинк и железо, все компоненты в рекомендованных врачами дозировках.

Комплекс предназначен для повышения работоспособности, показан при больших физических нагрузках, пациентам в период ремиссии либо восстановления после тяжелых продолжительных

или хронических заболеваний, связанных с астенией, снижением массы тела, отсутствием аппетита и общей алиментарной недостаточностью. Витамины, входящие в комплекс, поддержат работу нервной системы, помогут снизить усталость и утомляемость, поддержат иммунную систему и нормальное состояние кожи и слизистых оболочек.

Входящие в состав комплекса микроэлементы участвуют в восстановлении иммунитета, нервной системы и энергетического обмена.



VIVACIA MULTI RELAX. Комплекс мультивитаминов с мелиссой лекарственной для поддержания спокойствия и сохранения здоровья нервной системы. Направлен на улучшение самочувствия в период нервных расстройств, а также на нормализацию сна и стабилизацию работы нервной системы. Будучи природным антидепрессантом, мелисса улучшает работу мозга,

снимает головную боль и успокаивает нервную систему. Аминокислота 5НТР из семян гриффонии благотворно влияет на сон, способствует снижению раздражительности и агрессивности, понижению уровня тревожности. Ниацин и аминокислота L-глицин облегчают засыпание, нормализуют сон, снимают усталость, накопленную в течение дня.

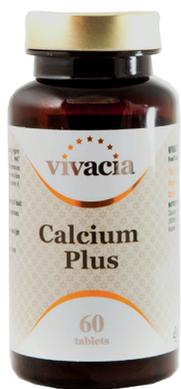


VIVACIA BEAUTY COMPLEX N60. Комплекс предназначен для улучшения структуры кожи, волос и ногтей, а также для укрепления иммунитета и поддержания энергетического обмена на должном уровне. Кожа. Натуральные витамины хорошо усваиваются в организме, а значит, имеют высокую эффективность. Витамины группы В и железо принимают участие в формировании гемоглобина, улучшают микроциркуляцию в клетках кожи, тем самым стимулируя процессы регенерации. Биотин участвует в образовании коллагена, способствуя улучшению структуры кожи, ее эластичности. Витамин С защищает коллагеновые волокна от разрушения, поддерживая текстуру кожи. Селен способствует защите от

влияния УФ-излучения и свободных радикалов, замедляя процессы старения кожи и образования морщин.

Волосы. Витамины группы В играют одну из важнейших ролей в питании волосяных фолликулов. Железо помогает доставлять кислород к фолликулам, стимулируя рост волос. Биотин обеспечивает синтез кератина — белка, который является структурной единицей волос и предотвращает их истончение. Медь поддерживает насыщенный цвет волос, замедляя появление седины.

Ногти. Витамин В₁₂, фолиевая кислота и железо улучшают микроциркуляцию, тем самым ускоряя транспорт питательных веществ к клеткам, в том числе ростовой части ногтя.



VIVACIA CALCIUM PLUS N60. Комплекс, предназначенный для восполнения недостатка кальция, а также профилактики остеопороза. Кальций, витамин D и витамин К играют ключевую роль в укреплении костной ткани и профилактике остеопороза (заболевание, при котором кости теряют свою прочность, становятся более хрупкими и могут легко ломаться). Кальций составляет основу костной ткани. Витамин D помогает кальцию максимально эффективно усваиваться организмом. Витамин К спо-

способствует нормализации свертываемости крови и укреплению костной системы, участвует в обновлении тканей сердца и легких. Также способствует обеспечению всех клеток организма энергией за счет анаболического действия. С его помощью организм борется с проявлением пигментации. Укрепляет стенки сосудов, уменьшает проявление темных кругов под глазами. Таким образом, при выборе CALCIUM PLUS потребитель дополнительно получает бонус в виде сосудистой профилактики.



VIVACIA VITAMIN B COMPLEX N60 Витамины группы В улучшают внимание и усиливают его концентрацию, повышают работоспособность, необходимы для поддержки здоровья нервной системы, умственных способностей и быстрой реакции. Это 8 незаменимых витаминов, которые участвуют в жизненно важных процессах организма.

VIVACIA VITAMIN B COMPLEX — максимально полный комплекс витаминов группы В. Одна таблетка в день улучшит скорость обработки информации моз-

гом, поможет реагировать, думать и действовать быстрее, повысит устойчивость к стрессам. Витамины группы В также способствуют нормальному функционированию иммунной системы, нормализации энергетического обмена. Комплекс подходит и для применения при повышенных физических нагрузках, в период длительного нервного перенапряжения и стрессов, при неполноценном и несбалансированном питании (ограничивающие диеты). Показан также тем людям, у кого есть аллергические реакции на витамины группы С.

РЕЗЮМЕ

Оценивая ритм и режим своей жизни, свое питание и вредные привычки, практически любой человек задаст себе вопрос: «Получаю ли я с пищей все то, что мне нужно?» Каков ответ? Если вы замечаете, что с вашим телом начали происходить даже незначительные изменения (изменились волосы, ногти, кожа), у вас изменилось настроение, вы стали больше уставать, испытывать раздражительность — обратитесь к специалисту, и, возможно, прием узконаправленных либо мультимиксепсов поможет вам вернуться в привычный ритм жизни.

VIVACIA MULTI EYE: ЭКСКЛЮЗИВ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ГЛАЗ

Витаминные комплексы обычно делят на две группы: поливитамины обеспечивают нас необходимыми микроэлементами для повышения работоспособности и профилактики здоровья; специальные комплексы относятся ко второй группе и отвечают за комплексную терапию конкретных систем организма. Предмет этой статьи — витаминный комплекс для глаз, предназначенный для профилактики и комплексной терапии системы зрения человека.



Говоря о физиологии и строении глаза человека, стоит отметить, что ключевое значение для остроты зрения и здоровья глаз играют пигменты лютеин и его изомер зеаксантин, а также антоцианы — растительные гликозиды. Лютеин и зеаксантин не синтезируются в организме человека — их поступление напрямую связано с питанием. Оба пигмента участвуют в процессах, обеспечивающих остроту зрения, отвечают за способность глаза различать мелочи и за фотопротекцию, т.е. защищают глаз от губительной части спектра. Также эти пигменты обеспечивают защиту от свободных радикалов, образующихся на прямом свете, — они могут приводить к преждевременному старению органа зрения и возникновению других заболеваний. Антоцианы улучшают состояние сосудов глаза и тоже предупреждают его преждевременные возрастные изменения.

Таким образом, можно утверждать, что витаминные комплек-

сы с лютеином, зеаксантином и антоцианами направлены на защиту зрения при интенсивных нагрузках и замедление возрастных процессов заболеваний, а также на улучшение цветового восприятия, стимуляцию сумеречного зрения и в целом на профилактику заболеваний глаз.

Эти элементы в сбалансированных для оптимального эффекта дозировках содержатся в новом специализированном комплексе **VIVACIA MULTI EYE** из Великобритании. В качестве источника лютеина служит календула, как основное растение, где содержится большое количество этого каротиноида. Источник антоцианов — виноградные косточки. Комплекс содержит европейскую дозировку лютеина — 0,8 мг и 30 мг антоцианов. Согласно исследованиям, накопление лютеина в сетчатке глаза происходит через 20–30 суток после начала приема, поэтому

комплекс содержит 60 таблеток на 2 месяца приема.

Комплекс для глаз **VIVACIA MULTI EYE** — это полноценная защита глаз от воздействия окружающей среды при сильных нагрузках на орган зрения. Применять его следует в течение длительного времени, при работе с информационными ресурсами через компьютеры, телефоны и другие гаджеты, а также при работе с естественной нагрузкой на органы зрения (актуально для водителей, пилотов и т. д.). Комплекс оказывает восстановительное действие на сосудистую систему органов зрения, а также помогает улучшить остроту зрения и, как следствие, качество жизни. Качество комплекса обеспечивается европейскими стандартами GMP и высококачественными субстанциями для производства.

VIVACIA MULTI EYE — мы можем увидеть больше!



ВЕСЕННЕЕ ОБНОВЛЕНИЕ

Весна — любимый период у многих из нас, это пора ожиданий, новых эмоций, радости, любви. Мы ждем весну с нетерпением: соскучились по теплу и яркому солнечному свету. После затяжных холодов кожа подвержена сезонным изменениям — она становится тусклой, сухой или, наоборот, начинает блестеть. Для подготовки к летнему сезону еще есть время — чтобы помочь коже вернуть сияние и свежесть, вооружитесь средствами-помощниками! В этом материале «Планета Здоровья» с помощью врача-косметолога Татьяны Искусовой рассказывает, какие новинки аптечной косметики ожидают нас этой весной.



Татьяна ИСКУСОВА,
врач-косметолог

SCRUB&DETOX OT FILORGA

Плохая экология, высокий темп жизни, истощение ресурсов кожи — три главных врага здоровья и красоты. У экспертов **FILORGA** есть отличная новость для жителей больших городов, для всех, кто мечтает очистить организм от токсинов, улучшить цвет лица, уменьшить видимость расширенных пор и вернуть гармонию экосистеме кожи. Это **SCRUB&DETOX** (1) с формулой двойного действия. В этом средстве прекрасно отражен фирменный подход бренда — создавать инновационные средства по уходу за кожей, способные удивлять на каждом этапе использования. В эксфолианте **SCRUB&DETOX** эффективность сочетается с уникальной текстурой угольно-черного бархатистого мусса, которая дарит удовольствие от использования

и обеспечивает коже увлажнение и несравненную мягкость.

Механическое отшелушивание кожи происходит за счет вулканических микросфер в составе формулы мусса. Активированный уголь благодаря пористой структуре, словно губка, притягивает загрязнения кожи и глубоко очищает ее. Кожа становится чистой, а тон кожи сияющим. Энзимная эксфолиация происходит благодаря папаину, его действие направлено на обновление клеток кожи, улучшение ее микрорельефа, повышение гладкости и бархатистости. Полифенолы маракуйи — для биологического очищения: экстракт фрукта из разряда «суперфуды» стимулирует две ключевые защитные системы кожи (ферменты супероксиддисмутазы + каталазы), помогающие коже противостоять негативному ежедневному влиянию факторов стресса и свободных радикалов. Кожа обретает защитников красоты



1

и здоровья, лучших «телохранителей» для жизни в ритме большого города.

Секрет формулы — увлажняющая защитная вуаль. В момент смыывания **SCRUB&DETOX** с кожи лица происходит активация специального увлажняющего комплекса на основе ниацинамида и витамина Е. Комплекс успокаивающих компонентов обволакивает кожу незаметной и неощутимой вуалью, которая многократно усиливает ее защитные функции. Впечатляющий результат достигается через 5 минут: минус 24,1% отшелушенных мертвых клеток, плюс 21,2% — к сиянию кожи!

GLOBAL-REPAIR OT FILORGA

Этой весной специально для зрелой кожи эксперты FILORGA представили совершенный антивозрастной уход: средства линии **GLOBAL-REPAIR (2)** гарантируют видимый эффект — **МИНУС 4 ГОДА ЧЕРЕЗ 7 ДНЕЙ ПРИМЕНЕНИЯ!**

Два косметических средства дополняют действие друг друга и, благодаря содержанию комплекса Intensive Repairing Factors, обеспечивают коже интенсивное питание и корректируют основные признаки возрастных изменений: обезвоженность/глубокие морщины/потерю упругости/изменение овала лица/

уменьшение плотности и объема/неоднородный, тусклый цвет лица. Каждое средство гаммы отличается повышенной эффективностью за счет использования хронотехнологии: уникальные текстуры средств позволяют использовать их двумя различными способами, которые соответствуют задачам дневного или ночного ухода за кожей. Средства гаммы обладают текстурами-трансформерами, их следует использовать традиционным способом утром и в качестве маски вечером.

GLOBAL-REPAIR ПИТАТЕЛЬНЫЙ ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ КРЕМ.

Мультиинтенсивная антивозрастная коррекция: 50 ингредиентов + 4 клеточных бустера, заимствованные у инъекционных мезотерапевтических препаратов FILORGA, корректируют все признаки старения кожи. Крем обладает изысканной бархатистой текстурой и обогащен комплексом активных компонентов для пролонгированного омолаживающего эффекта. Система двойной защиты против гликации защищает волокна коллагена от разрушения, а комплекс минералов (магний, цинк, железо) противостоит действию свободных радикалов, создавая эффект защиты кожи 360°. Хроноактивное действие: днем средство используется как крем, а вечером — как ночная маска.

GLOBAL-REPAIR INTENSIVE ИНТЕНСИВНАЯ ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ СЫВОРОТКА (3)

с ретинолом, который ускоряет клеточное обновление и способствует синтезу волокон эластина. Гликоген растительного происхождения, стимулируя работу фибробластов, усиливает производство гиалуроновой кислоты и коллагена, увеличивая комплексный антивозрастной эффект сыворотки. Днем средство используется как сыворотка, а вечером — добавляется в крем **GLOBAL REPAIR** для бустер-эффекта сенсорных ощущений.

MARTIDERM

MARTIDERM (4) — одна из самых популярных марок испанской косметики. История лаборатории началась в 1952 году — она была создана как ответвление одноименной аптеки, готовившей рецептурные дерматологические препараты; а второе поколение семьи основателей уже создало марку **MARTIDERM** с инновационными дермакосметическими продуктами. Высокое качество этой продукции известно во всем мире. Акне, биологическое старение и фотостарение, себорейный дерматит, витилиго, гиперпигментация, атопический дерматит, телеангиоэктазия, трихологические проблемы — со всем этим справляются препараты **MARTIDERM**.



ОСНОВНЫЕ ЛИНИИ MARTIDERM

Black Diamond — «умные» активные ингредиенты борются с признаками старения, стимулируют выработку присущих коже протеогликанов, коллагенов и гиалуроновой кислоты.

Platinum — обеспечивает обновление кожи на клеточном уровне, защиту от свободных радикалов, увлажнение, выравнивает текстуру кожи, ревитализирует и восстанавливает.

The originals — особая формула средств линии увлажняет, обладает антиоксидантными свойствами, восстанавливает жизненную энергию кожи.

SENSIBIO H₂O OT BIODERMA

Культовая мицеллярная вода **SENSIBIO H₂O** (5) отмечает 25-летний юбилей! Бережное очищение и забота о каждом типе кожи — главная миссия этого продукта. **BIODERMA** представляет в весеннем сезоне 2020 лимитированную

Важный элемент ухода за кожей в весеннее время — ее очищение утром и перед сном. В этот период в водопроводной воде много хлора, поэтому умываться лучше кипяченой водой или же применять мицеллярные растворы.

серию продукта в упаковке с уникальным дизайном «Твой выбор достоин уважения. Твоя кожа — тоже».

СКРАБ ОТ URIAGE

Мягкий скраб для лица от **URIAGE** (6) на основе термальной воды из французских Альп — очень деликатное средство, которое подходит даже для самой чувствительной кожи. Нежный эксфо-

лиант с АНА-кислотами цветков гибискуса бережно и быстро удалит с поверхности кожи излишки себума, загрязнения и мертвые клетки эпидермиса, очистит поры и сделает однотонным микрорельеф кожи — ведь в его составе нет мыла и агрессивных компонентов. Используйте мягкий скраб 1–2 раза в неделю в зависимости от типа кожи, и ваша кожа снова засияет!

EAU THERMALE OT URIAGE

Вернуть коже необходимый уровень увлажненности поможет гамма **EAU THERMALE** от **URIAGE**. Это новое поколение средств, которые, благодаря запатентованным комплексам Patch H₂O и Aquaxyl и термальной воде, оказывают пролонгированное увлажняющее действие, уменьшают потерю влаги в эпидермисе и восстанавливают защитную функцию кожи. Представляем must have увлажняющих средств для весенне-летнего сезона.



5



6



7



8



9

EAU THERMALE Увлажняющее желе (7) — свежий уход для нормальной и комбинированной кожи. Средство содержит высокий процент термальной воды **URIAGE**, а также мощные увлажняющие комплексы Aquaxyl и Patch H₂O. Ультрасвежая водно-гелевая текстура пробуждает естественное сияние кожи, освежает цвет лица, обеспечивая при этом глубокое увлажняющее действие без жирного блеска. Нежное средство будет прекрасной базой под макияж и поможет коже выглядеть здоровой и свежей.

Для обезвоженной и усталой кожи рекомендуем новинку — **увлажняющую эссенцию EAU THERMALE (8)**, придающую коже сияние. Легкое средство с тонким нежным ароматом подойдет для всех типов кожи. Благодаря содержанию в своем составе увлажняющих компонентов высокой концентрации и пребиотика инулина — вещества, отвечающего за

развитие полезных бактерий в микрофлоре, эссенция обеспечивает максимальное увлажнение, делая это в 2 раза быстрее, чем сыворотки. Глюконат магния и кальция укрепляют защитный барьер кожи, термальная вода **URIAGE** укрепляет, гиалуроновая кислота и экстракт шелкового дерева насыщают кожу кислородом. Вы можете наносить эссенцию после очищения кожи, перед использованием вашего основного средства или вместо него.

AGE PROTECT OT URIAGE

В 2020 году **URIAGE** расширяет гамму популярных антивозрастных средств **AGE PROTECT** и представляет новое средство, которое станет незаменимым спутником весенне-летнего сезона.

AGE PROTECT Многофункциональная эмульсия SPF 30 (9) на основе термальной воды

URIAGE. Дневная эмульсия с ультралегкой текстурой создана специально для комбинированной и жирной кожи. Она сокращает морщины, выравнивает тон, возвращает коже упругость, стимулирует клеточное обновление, сужает поры, а также обладает SPF-фактором защиты от негативного воздействия ультрафиолетовых лучей. В составе эмульсии: запатентованные комплексы BLV и Filmexil для защиты от синего света и внешних негативных факторов; ретинол для обновления кожи; низкомолекулярная гиалуроновая кислота; экстракт «Драконовой крови» (водно-гликолевый экстракт древесной смолы), витамины С и Е — для улучшения цвета лица, а также экстракт плодов шиповника, который матирует кожу и сужает поры. Используйте этот продукт каждое утро как самостоятельное средство или в сочетании с сывороткой из гаммы **AGE PROTECT**.



COSFO¹⁷ LIGHT: ЛЕГКИЙ УХОД НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

В семействе английской премиум-косметики COSFO[®] — пополнение! Специальная линия COSFO[®] LIGHT с новыми составами средств для легкого ежедневного ухода. Подробнее — в нашем интервью с врачом-дерматокосметологом Еленой Калашниковой.



Елена КАЛАШНИКОВА,
врач-дерматокосметолог

— Елена Викторовна, сначала общий вопрос: что собой представляют продукты COSFO[®] LIGHT?

— Это лимитированная серия новых средств с легкой универсальной формулой, разработанная для комплексного ухода за волосами, кожей головы и тела; настоящий концентрат легкости и свежести, произведенный в Англии.

— Какие средства включает новая линия?

— Это шампунь, кондиционер и гель для душа. Шампунь COSFO[®] LIGHT обеспечивает комплексный уход, бережно очищает, возвращая волосам жизненную силу, красоту и блеск. Его можно использовать

для всех типов волос, подойдет и для окрашенных. Кондиционер линейки COSFO[®] LIGHT имеет уникальный и высокоэффективный состав из натуральных растительных ингредиентов, помогая волосам улучшить свое состояние, предотвращает ломкость, увлажняет и кондиционирует их, не утяже-



ляя. При регулярном использовании восстанавливает эластичность волос, придает объем, способствует укреплению тонких волос. Легкая нежирная текстура кондиционера, как и у шампуня, подходит для всех типов волос, а также для окрашенных. И третье средство — **гель для душа COSFO® LIGHT**. Он деликатно очищает кожу, не нарушая естественный гидролипидный баланс, дарит ощущения свежести, чистоты и комфорта. Формула геля способствует увлажнению кожи и повышению ее тонуса, усиливает защитную функцию. Благодаря экстракту лимона кожа очищается от омертвевших клеток, приобретая мягкость, бархатистость и эластичность.

— Из каких компонентов состоят формулы **COSFO® LIGHT**?

— Формулы содержат уникальные эффективные растительные экстракты инжира, корня имбиря,



косточек абрикоса, зародышей пшеницы, кукурузы, а также экстракты Нима, бамбука и лимона.

— Пожалуйста, расскажите о каждом подробно. Начнем с инжира.

— Инжир — популярный натуральный ингредиент, используемый в средствах по уходу за волосами, его экстракты применяются для создания кондиционеров и масок для волос. Экстракт инжира увлажняет и освежает кожу, улучшает ее микроциркуляцию, укрепляя волосяные фолликулы, придает ей тонус и защищает от негативных воздействий извне. 11 витаминов, 14 аминокислот и 14 минеральных веществ в составе экстракта укрепляют структуру волос, делая их эластичными. Инжир способствует поддержанию естественного цвета волос и предотвращает преждевременное поседение.

— Про целебные свойства имбиря знают многие. За что именно мы ценим имбирь в средствах ухода?

— Экстракт корня имбиря в составе средств усиливает кровообращение, способствует выведению токсинов из кожи и поддерживает баланс кожи головы. Благодаря уникальному компоненту — гингеролу — экстракт заряжает клетки кожи жизненной энергией.

— Вы сказали, в составе средств **COSFO® LIGHT** присутствует также экстракт Нима. Что это?

— Это поистине уникальный компонент. Ним, еще его называют Маргоза, — дерево, которое растет в основном в Индии, а также на Шри-Ланке, в Мьянме, Бангладеше, Малайзии и Пакистане, особенно в полувлажных условиях. В Индии его называют по-разному: «Божественным деревом», «Животворящим деревом», «Апте-



кой природы», «Деревенской аптекой», а также «Панацеей от всех болезней». В старинной индийской пословице говорится, что на земле, где произрастает дерево Ним, нет места смертям и болезням. Организация Объединенных Наций присвоила ему почетный титул «дерева XXI века» — оно было официально признано во всем мире «самым перспективным растением будущего для изучения и использования». Уникальные свойства этого растения-антисептика повышают устойчивость кожи к агрессивным факторам окружающей среды. Экстракт Нима позволяет быстро и бережно успокоить кожу, при этом не пересушивая ее. Полный спектр незаменимых кислот в составе экстракта восстанавливает защитные структуры кожи, повышая ее устойчивость к окружающей среде. Ним также способствует выведению токсинов из клеток кожи.

— Какие еще целебные экстракты входят в формулы красоты от **COSFO® LIGHT**?

— Например, экстракт кукурузы, который получают из пророщенных кукурузных зерен. Он содержит линолевую кислоту, которая восстанавливает защитную структуру кожи и волос, буквально оживляя поврежденные места. Токоферол и феруловая кислота в этом экстракте — природные антиоксиданты, они оберегают кожу и волосы от разрушающего действия свободных радикалов.

Уникальные составы масел косточек абрикоса и зародышей пшеницы отлично восстанавливают секущиеся концы, возвращая локонам шелковистость и эластичность.

Экстракт бамбука повышает эластичность, тонизирует и смягчает кожу, способствует



удержанию влаги в коже. В этом экстракте, как, кстати, и в экстракте Нима, в большом количестве сконцентрированы кремний и медь. Эти компоненты отвечают за упругость кожи, восстанавливают коллагеновые и эластиновые волокна, замедляя процессы старения.

И последний «звездный» ингредиент **COSFO® LIGHT** — экстракт лимона. Составы с содержанием лимона помогают качественно очистить кожу от омертвевших клеток, поэтому лимон часто включается в формулы очищающих косметических серий.

Благодаря ферментам, содержащимся в лимоне, кожа очищается, питается, матируется, приобретает здоровый вид, эластичность и бархатистость, а волосы обзаводятся здоровым и естественным блеском.

CURAPROX

КРАСОТА ВАШЕЙ УЛЫБКИ



ЗУБНАЯ ЩЕТКА 5460

ЗАБОТИТСЯ О ДЁСНАХ И
БЕЗЖАЛОСТНА К ЗУБНОМУ НАЛЕТУ

БИО-ПАСТА ENZYCAL

ПОДНИМАЕТ МЕСТНЫЙ ИММУНИТЕТ
ПОЛОСТИ РТА

МОНОПУЧОК CURAPROX

ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТРУДНОДОСТУПНЫХ
МЕСТ И БРЕКЕТОВ

CURAPROX CPS PRIME

БОРЕТСЯ С КАРИЕСОМ
В МЕЖЗУБНЫХ ПРОМЕЖУТКАХ



 SWISS PREMIUM ORAL CARE

Доверьтесь природе вместе с Асперой!

Аспера

Эксклюзивные наборы
эфирных масел
в аптеках

"ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ"

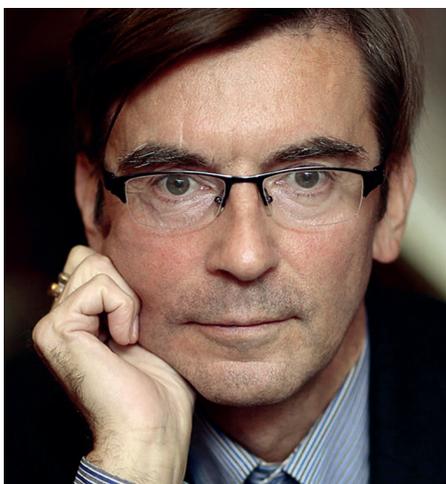


ТЕЛ.: +7(495) 134-54-33

WWW.PKASPERA.RU

СЛАДКАЯ, А ТАКЖЕ СОЛЕНАЯ, КИСЛАЯ И ГОРЬКАЯ ЖИЗНЬ МАЭСТРО ФЕЛЛИНИ

100 лет со дня рождения одного из лучших кинорежиссеров всех времен и народов Федерико Феллини отмечает в этом году все прогрессивное человечество (как сказали бы в советской прессе). Даже в эпоху строительства коммунизма на Московском международном кинофестивале в 1963 г. большое жюри под председательством Григория Чухрая, несмотря на давление ЦК, не могло не признать его картину «8 с половиной» лучшим фильмом — настолько бесспорны были достоинства этого шедевра, совершившего революцию в искусстве кино. Фильм-смельчак без всякой «отбивки» погружает снятый в традиционной манере реальный мир героя Марчелло Мастроянни — режиссера — в густой бульон его воспоминаний и фантазий причудливого воображения.



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

В фильме присутствует мелодраматический треугольник: герой изменяет жене (кинозвезда Анук Эме) с любовницей, но это скорее его комедийная составляющая; с иронией у Феллини дела всегда обстоят прекрасно. А вот драматическая «нагрузка» ложится уже исключительно на плечи героя Мастроянни, который не понимает, что хочет высказать своим новым фильмом, и в этом ему не может помочь ни католический кардинал, ни приехавшая на съемки Клаудиа Кардинале. Гармония наступает только благодаря музыке неизменного композитора Нино Рота; про его музыку вообще иногда кажется, что не она пишется

под видеоряд, а наоборот, сперва создается мелодия и ее оранжировка, а потом уже «на готовенькое» снимается кино.

Вообще, Феллини при всей изменчивости творческих задач очень любит постоянство своих симпатий; помимо упомянутого Нино Рота, их заслужил из актеров-мужчин, конечно же, Марчелло Мастроянни. В 1960 г. режиссер снимает один из своих самых знаменитых фильмов «Сладкая жизнь» (Золотая пальмовая ветвь МКФ в Каннах), в который на роль успешного журналиста из отдела светской хроники какого-то модного таблоида приглашает этого



Кадр из фильма «Сладкая жизнь»

актера, ставшего его пожизненным талисманом. Герой хорош собой, пользуется успехом у богатых светских теток, его достает своей ревностью истеричная любовница; сам он знает свое место и перед богатыми, знаменитыми или знатными хозяевами жизни прогибается, особо не рефлексируя по этому поводу; при этом хочет быть писателем, но какое там... Вот все та же Анук Эме на своем суперкаре (она здесь уже не ворчливая жена, а чертовски богатая светская бездельница) везет героя в какой-то спальный район, чтобы там предаться любви; а вот по долгу службы надо встретить в аэропорту американскую кинозвезду, которую в фильме играет роскошная Анита Экберг, и провести с ней весь день (в ресторане им поет что-то рок-н-рольное молоденький Челентано) и ночь... С ней и будет снята сцена с поцелуем на фоне струй знаменитого римского фонтана Треви, которая войдет как абсолютный шедевр в историю миро-

Сцена с поцелуем на фоне струй знаменитого римского фонтана Треви войдет как абсолютный шедевр в историю мирового кино, да и в историю искусства вообще.

вого кино, да и в историю искусства вообще. (Забавно, кстати, то обстоятельство, что фотограф героя имеет имя Папарацци, которое станет впоследствии нарицательным для обозначения любого бульварного фотографа.)

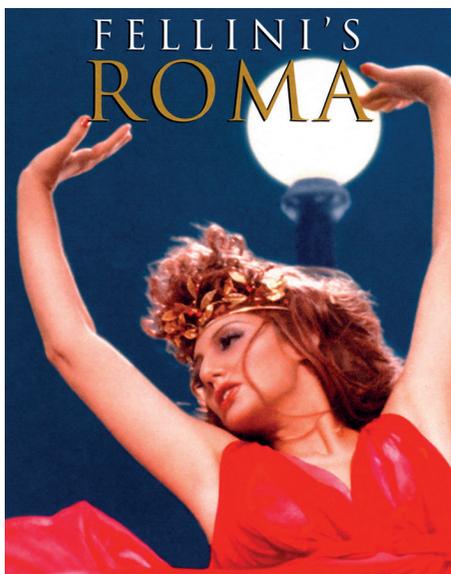
Между тем стоит вспомнить, что именно сцену у фонтана процитирует Феллини в своем прощальном автобиографическом фильме «Интервью» (1987 г., Золотой приз МКФ), в котором повезет Марчелло Ма-

строянни на виллу к Аните Экберг в окрестностях Рима под предлогом съемок в японском документальном телефильме, а на самом деле, чтобы повидаться и поцеловаться со своими любимцами, может быть, в последний раз. И по мановению волшебной трости Марчелло появляется экран посреди гостиной, а на нем — кадры из «Сладкой жизни»: сцена объятий молодых и прекрасных героев в ночном фонтане Треви.

В фильме «Интервью» Феллини рассказывает, как совсем молодым юнцом (18 лет) покинул свой провинциальный приморский городок Римини и открыл для себя чудесную римскую киностудию «Чинечитта», которую впервые посетил в качестве журналиста с заданием сделать интервью с кинодивой и которая впоследствии станет смыслом его жизни как сценариста и как режиссера. Сказочный мир со звездами и делателями звезд, с экзотическими декорациями, индийскими раджами,

американскими индейцами, живыми и декоративными слонами, фонтанами и софитами, камерами и кранами, громкоговорителями и мониторами, сумасшедшими толстушками, пришедшими на пробы, ретивыми администраторами и вдохновенными примерами и т. д. захватил его, сделал своим верным рыцарем на всю жизнь.

Героем многих его фильмов станет и город Рим, в образе которого Феллини всегда будет подчеркивать три «родимые черты», сочетание которых невозможно



и представить в других столицах: это, во-первых, античные памятники, коллизии, виадуки, бани, колонны, статуи, фрески. Кстати, один из сюжетов в фильме «Рим» (1972 г.), посвященный метро, во время прокладки которого строители обнаруживают руины жилища, с чьих стен под воздействием ворвавшегося кислорода на наших глазах исчезают античные фрески, как и сцена в фонтане Треви из «Сладкой жизни», тоже по праву считается абсолютным шедевром мировой культуры. Во-вторых, это памятники и дворцы эпохи Возрождения; и, в-третьих, это современная архитектура, машины, рестораны, модницы в шляпах, вездесущие телевизионщики, «папарацци» и т. д. — сосуществование



Кадр из фильма «Рим»

Героем многих его фильмов станет и город Рим, в образе которого Феллини всегда будет подчеркивать «родимые черты»: античные памятники, дворцы эпохи Возрождения и современную архитектуру.

всего этого, конечно, не увидишь больше нигде. Но при всей любви к личности города (а в фильмах Феллини Рим, безусловно, обладает личностью) режиссер никогда не изменяет своему безукоризненному чувству юмора; так, например, все в том же фильме «Рим» мы видим дефиле католической моды в Ватикане, на котором монахи и монашенки демонстрируют новые рясы и подрясники, семена под игривый шансон по подиуму перед матерями епископами.



Кадр из фильма «Маменькины сынки»

При этом Феллини не забывает и город своего детства Римини; так, в одном из своих первых фильмов «**Маменькины сынки**» (1953 г., Серебряный лев МКФ в Венеции) режиссер рассказывает историю пяти великовозрастных бездельников, которые прозябают в барах и бильярдных от карнавала до карнавала, мечтая начать что-то делать, но, будучи на содержании у чадолубивых родителей, так ничего и не делают (правда, на досуге «сделать» ребенка — это к бабке не ходи). И только один из них, как в свое время сам Феллини, рвет со своим «болотом» и садится в поезд, идущий в Рим, в котором у него нет ничего и никого, но есть вера в себя и свою судьбу...

В другой раз воспоминаниями о своих школьных годах в Римини Феллини поделится в ностальгическом фильме «**Амаркорд**» (1973 г., Оскар в номинации «За лучший фильм на иностранном языке»). Здесь уже настроение не черно-белое, а вполне себе цветное, жизнерадостное; у героев — тинейджеров — вся жизнь впереди. Фильм любопытен и тем, что проявляет все грани иронического дара режиссера: от беспощадной сатиры сцен с фаши-



Кадр из фильма «Амаркорд»

стами, совершающими свой парадный пробег по провинциальным городкам, до доброй лирической улыбки, с которой Феллини показывает сцены первого эротического опыта героя-подростка и забав его одноклассников.

Послевоенное время, на которое приходится начало деятельности Феллини как сценариста, ознаменовалось в Италии резким контрастом жизни в разрухе и нищете обычных людей и великолепием церковных служб и пиршеств нуворишей и аристократов. Неореализм, к рождению

которого Феллини имел прямое отношение (этот киностиль родился фильмом «**Рим, открытый город**», 1945 г., реж. Роберто Росселини, где Феллини был соавтором сценария), «подогретый» этим контрастом, сосредоточился на жизни простых людей с их повседневными заботами на фоне убогого пейзажа. Куда делась роскошная итальянская природа? Везде обломки проволоки, раскуроченные бетонные балки, промышленные стоки, не травка, а редкий бурьян среди отбросов и клочков грязной бумаги.

В такой «ландшафт» помещает свою героиню Феллини уже не только как сценарист, но и как режиссер в фильме «**Дорога**» (1954 г., Оскар в номинации «За лучший фильм на иностранном языке», Серебряный лев МКФ в Венеции). На главную роль он приглашает свою супругу Джульетту Мазину, еще никакую не звезду, так что вполне вписывающуюся в эстетику неореализма, согласно которой «человека из народа» должны играть непрофессионалы. Ее героиня — девушка из нищей семьи, где одинокая мать живет в лачуге и не знает, чем кормить целый выводок детей. И от безвыходности она продает свою старшую дочь бродячему циркачу (Энтони Куинн). Он путешествует



Кадр из фильма «Дорога»

Феллини будет снимать Джульетту Мазину до конца своих дней, при этом годы только откроют новые грани ее неповторимой личности.

по дорогам Италии на своем драндулете, собирая на рыночных местах народец, чтобы показать один и тот же номер: как он, расширяя глубоким вздохом грудную клетку, разрывает чугунную цепь, сковывающую ее. Героиня Джульетты со шляпой в руке обходит ряды зевак. Она постепенно привязывается к свирепому циркачу и даже ревнует его; и когда появляется шанс изменить участь и избавиться от рабства, она остается с этим животным, считая, что без нее он совсем загубит свою душу. Поскольку Джульетта Мазина предстает в этом фильме как посланный с небес ангел, в мотивы ее героини



Кадр из фильма «Джинджер и Фред»

веришь; однако непоправимое зло все же произойдет. Демоны окажутся сильнее... в кино! Потому что в жизни победят ангелы: грандиозный успех фильма сделал Мазину кинозвездой, а Феллини — прославленным режиссером. Больше искать продюсеров ему не придется.

В следующем фильме «**Ночи Кабирии**» (1957 г., Оскар в номинации «За лучший фильм на иностранном

языке») героиня Джульетты Мазины уже не совсем ангел; жизнь ночной бабочки делает ее лицо не только радостно-удивленно-доверчивым, но и раздраженно-обиженно-насмешливым; вообще, количество переливающихся эмоций на лице героини сравнимо разве что с количеством оттенков перламутра на жемчужной раковине. А когда случится жизненный крах и героиня Джульетты Мазины, окруженная беззаботной молодежью, идущей в город после пикника и поющей веселые песенки, извлечет из тайника своей души улыбку надежды, выглядящей как чудо на лице, по которому только что текли слезы, — только редкий зритель не ощутит, что в этот миг он воочию наблюдал луч божественного света. Этот кадр, безусловно, еще один шедевр мирового кино.

Феллини будет снимать Джульетту Мазину до конца своих дней, при этом годы только откроют новые грани ее неповторимой личности. А в фильме «**Джинджер и Фред**» (1986 г.) он сведет (наконец-то!) вместе свою супругу и Мастроянни. Их герои развелись тысячу лет назад, но организаторы рождественского телешоу сводят их вместе, потому что в «прошлой жиз-



Кадр из фильма «Ночи Кабирии»



Кадр из фильма «И корабль плывет»

ни» они исполняли роли танцоров-четочников, копируя пару знаменитых американских актеров. Их неожиданная встреча в отеле, а потом трогательное общение за кулисами происходит на фоне подготовки к телешоу, в изображении атмосферы которого Феллини не скупится на сарказм. Вот вам и разодетые в пух и прах карлики; вот бодибилдеры, ритмично напрягающие грудные мускулы; вот монах, который умеет взлетать перед алтарем; вот трясущийся адмирал, прославившийся во время Первой мировой войны, и т. д. и т. п. Постаревший, с грустными глазами Мastroяни и бодрая, но раздраженная закулисной неразберихой Мазина читаются как герои уходящего сказочного и простодушного мира, на смену которому приходит телевизионный фаст-фуд.

В заключение отмечу, что в отличие от многих своих прославленных коллег Феллини практически не покидал современную ему в разные возрастные периоды любимую Италию. Исключений три: во-первых, это «Сатирикон» (1969 г.), в котором режиссер довольно смело «досочинил» знаменитый плутовской роман античного писателя Петрония.

Фильм поражает не только масштабом, немыслимой красотой костюмов, экзотикой нравов, но и художественным противостоянием Голливуду, потому что действие его происходит не в роскошных дворцах и храмах с классической архитектурой, а в доисторических катакомбах и пещерах, пробитых в скалах, или на зловещих судах, оцетинившихся веслами и не знающих парусов.



Федерико Феллини и Джульетта Мазина

Во-вторых, это экранизация мемуаров венецианского авантюриста XVIII века «Казанова» (1976 г., Оскар в номинации «Лучший дизайн костюмов»), в котором актер Дональд Сазерленд доказывает в парижском салоне, что просвещенный человек в искусстве любви превосходит непросвещенного. По необычности, а временами изысканности отобранных лиц эта картина превосходит даже «Сатирикон».

В-третьих, это «И корабль плывет» (1983 г.), в котором рассказывается история выполнения последней воли выдающейся певицы, завещавшей развеять ее прах у любимого острова. На корабле собирается европейская музыкальная элита и родственники только что убиенного австрийского эрцгерцога Фердинанда; капитан берет на борт терпящих бедствие сербских беженцев. Ничем хорошим это, разумеется, не кончится...

Стоит добавить, что в лучший мир великий Федерико Феллини отправился вместе со своей великой женой Джульеттой Мазиной с разницей в несколько месяцев в 1993 г. В том же году он будет награжден Почетным Оскаром «За вклад в киноискусство».

НОВИГАН®

БЫСТРЕЕ* ИЗБАВЛЯЕТ ОТ СПАЗМА И БОЛИ



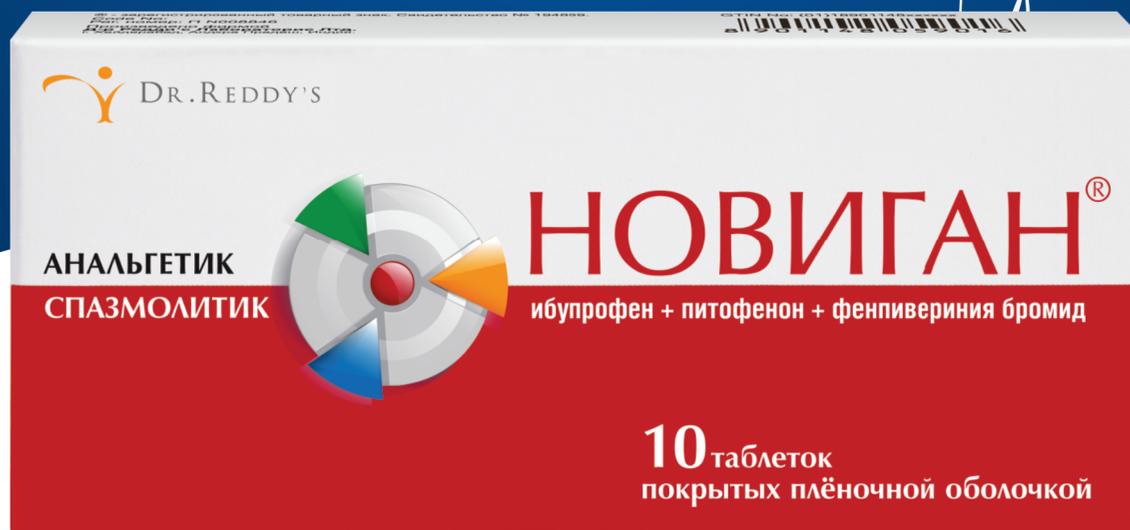
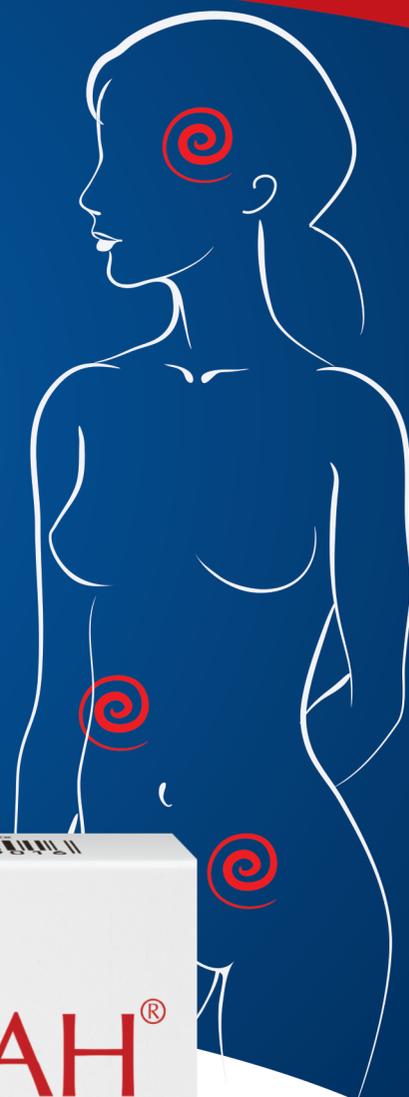
Головная боль



Менструальная боль



Боль, вызванная спазмом



2 СПАЗМОЛИТИКА

ПОМОГУТ УСТРАНИТЬ СПАЗМ



ИБУПРОФЕН 400мг

ОКАЗЫВАЕТ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ

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

470
поворотов

196
наклонов

239
приседаний



живите БЕЗ БОЛИ!

Гель от боли в спине, мышцах и суставах



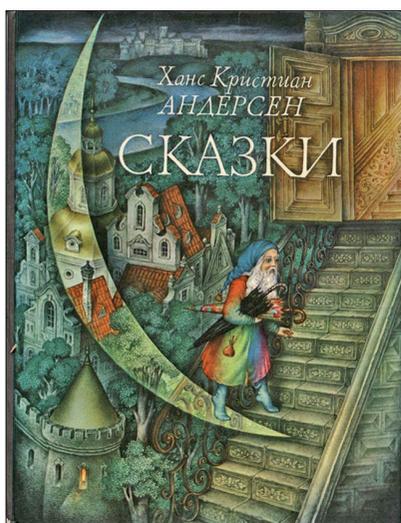
www.nisegel.ru

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

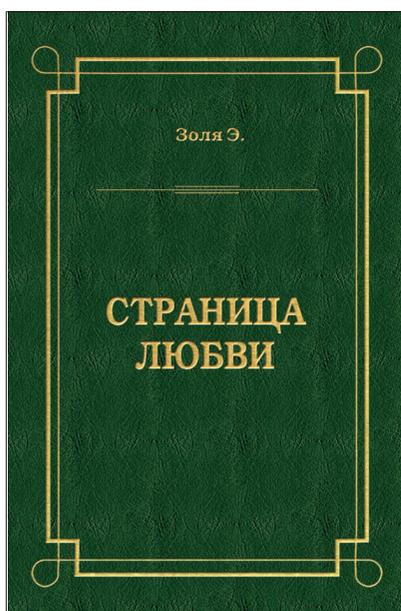
«ЮБИЛЕЙНОЕ» ЧТЕНИЕ

Человек есть то, что он читает, и мы уверены: стремление постигать что-то новое и интересное заложено в людях природой. В честь Всемирного дня писателя (3 марта) рубрика «Читающая планета» представляет пятерку избранных книг писателей-юбиляров весны.



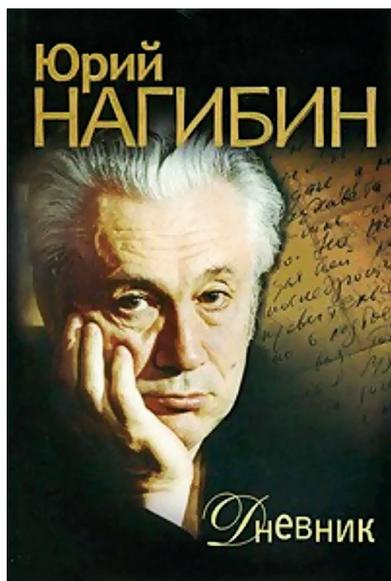
Ганс Христиан АНДЕРСЕН СКАЗКИ

Весной 2020 года мировая общественность празднует 215 лет со дня рождения великого датского сказочника Ганса Христиана Андерсена. Его сказки для детей и взрослых непреходяще популярны, а такие произведения, как «Гадкий утенок», «Новое платье короля», «Дюймовочка», «Девочка со спичками», «Стойкий оловянный солдатик», «Огниво», «Принцесса на горошине», «Снежная королева», вошли в золотой фонд культурного наследия человечества. Память об Андерсене увековечена рядом скульптур и иных достопримечательностей: в Копенгагене в честь Андерсена установлена статуя Русалочки. Статуи сказочника есть в Нью-Йорке, Братиславе, Малаге, Москве и Оденсе. Андерсен был самым издаваемым в СССР зарубежным писателем за 1918–1986 годы: общий тираж составил 97 млн экземпляров. Большинство сказок переведены на русский известной переводчицей Анной Васильевной Ганзен еще до революции.



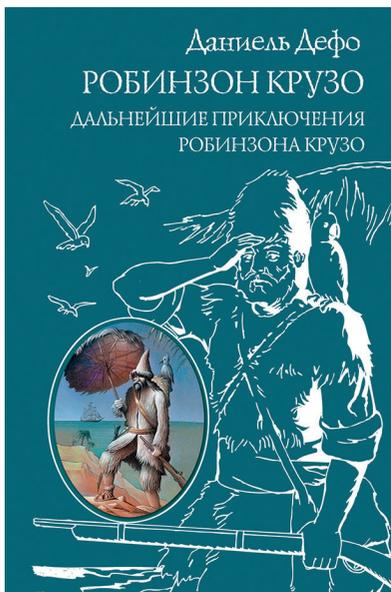
Эмиль ЗОЛЯ РУГОН-МАККАРЫ: СТРАНИЦА ЛЮБВИ

В апреле исполняется 180 лет со дня рождения французского писателя Эмиля Золя. Один из самых значительных представителей реализма второй половины XIX века, Золя считается вождем и теоретиком так называемого «натуралистического движения» в литературе. Глубокое влияние на Эмиля Золя как писателя оказала «Человеческая комедия» Оноре де Бальзака, повлиявшая на его решение создать собственный уникальный литературный цикл. Им стал масштабный 20-томный цикл «Ругон-Маккары», в котором описаны все слои французского общества времен Второй империи. Этот огромный литературный массив из 20 томов также называют «роман-река». Такой термин предложил в начале XX века француз Ромен Роллан, объяснив его как «последовательность из пяти и более романов, рисующих эволюцию одних и тех же персонажей или семейств на фоне исторических событий».



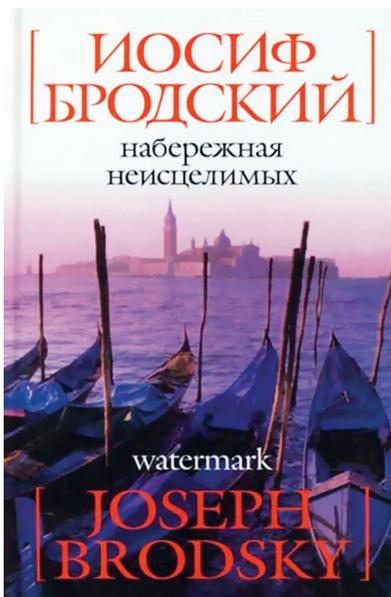
Юрий НАГИБИН ДНЕВНИК

3 апреля — 100 лет со дня рождения советского писателя Юрия Марковича Нагибина (1920–1994). Первый рассказ он написал в 1940 году, в 20 лет — его дебют поддержали писатели Юрий Олеша и Валентин Катаев. Нагибин работал преимущественно в малой форме (рассказы, изредка повести), писал киносценарии, по которым снято более 40 фильмов. Он очень ответственно относился к писательскому творчеству, до конца продумывая свои рассказы и фиксируя их в планах, прежде чем написать; затем они претерпевали лишь стилистическую правку. В его текстах — эпизоды, не судьбы; он выявлял существенное в, казалось бы, незначительном и повседневном. Центральное место в произведениях Нагибина занимают человеческие отношения, вера в доброе в человеке, удачные психологические мотивировки и безупречность писателя в вопросах совести, чести, долга.



Даниэль ДЕФО ДАЛЬНЕЙШИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО

360 лет назад родился Даниэль Дефо — журналист, экономический публицист, агент влияния трех английских королей. В возрасте 59 лет, в 1719 году, Даниэль Дефо опубликовал первый и лучший роман за всю его творческую жизнь. Его полное название: «Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо, моряка из Йорка, прожившего двадцать восемь лет в полном одиночестве на необитаемом острове у берегов Америки близ устьев реки Ориноко, куда он был выброшен кораблекрушением, во время которого весь экипаж корабля кроме него погиб; с изложением его неожиданного освобождения пиратами, написанные им самим». Ирония судьбы: перу Дефо принадлежит более 500 сочинений, но в глазах большинства он был и остается автором одного романа. И это несмотря на то, что буквально вслед первому он написал второй, описывающий приключения Крузо «в Великой Тартарии и государствах, частично расположенных на ее землях, — Китайской империи и Московии»..



Иосиф БРОДСКИЙ НАБЕРЕЖНАЯ НЕИСЦЕЛИМЫХ

24 мая — 80 лет со дня рождения поэта, лауреата Нобелевской премии по литературе Иосифа Александровича Бродского (1940–1996). Перестройка в СССР и совпавшее с ней присуждение Бродскому Нобелевской премии прорвали крепкую доселе плотину молчания на родине, и в скором времени публикации стихов и эссе Бродского хлынули потоком. До этого момента творчество поэта было известно на его родине весьма ограниченному кругу читателей благодаря спискам стихов, распространявшихся в самиздате. Мы советуем к прочтению, однако, не стихи. А необыкновенно поэтичный прозаический текст мастера, посвященный Венеции — его любимому месту на земле. Первая поездка Бродского в Венецию состоялась зимой 1973 года. Со сцены его прибытия на венецианский вокзал Санта-Лучия на поезде из Милана книга и начинается. К моменту написания книги (1989 г.) Бродский побывал в Венеции 17 раз.

ШОПЕН. ДУША ФОРТЕПИАНО

За окном — весна! Музыка капели пробуждает душу, а душа — душа просит романтики и танцев. В этот раз «Планета Здоровья» расскажет о гениальном мелодисте Шопене. Он проявил себя выдающимся новатором в области гармонии, музыкальной формы и фортепианной фактуры, оказав тем самым большое влияние на дальнейшее развитие музыкального искусства. Почти всю вторую половину своей недолгой жизни мастеру пришлось провести вдали от страстно любимой родины. Мысли о ней определили главное содержание творчества композитора, кровно связанного с народной музыкой и со всей культурой Польши.



дьяволический, женственный, мужественный, непонятный, всем понятный трагический Шопен», — писал о нем знаменитый пианист Святослав Рихтер уже в XX веке.

Фредерик Шопен родился 1 марта 1810 года в селении Желязова Воля, расположенном недалеко от Варшавы, — поместье принадлежало графу Скарбеку, и отец будущего композитора был здесь семейным учителем музыки. Вскоре семья переехала в Варшаву, но мальчик часто приезжал в деревню на каникулы. С раннего возраста Фредерик был окружен живой музыкой. Мать играла на форте-

пьяно и пела, а отец аккомпанировал ей на флейте или на скрипке. По воспоминаниям сестер, мальчик проявлял неподдельный интерес к звукам музыки. В раннем возрасте Шопен начал демонстрировать таланты: он рисовал, писал стихи, исполнял музыкальные произведения без какого-либо обучения. Одаренный ребенок в семь лет начал сочинять собственную музыку, а спустя год польский столичный журнал написал о нем, что у восьмилетнего композитора налицо все составляющие музыкального гения. Когда Шопену исполнилось 12, его преподаватель, выдающийся

Шопен — один из ведущих представителей западноевропейского музыкального романтизма и основоположник польской национальной композиторской школы, оказавший значительное влияние на мировую музыку. Многие знаменитые артисты и литераторы XIX века преклонялись перед Шопеном: композиторы Ференц Лист, Роберт Шуман, Феликс Мендельсон, Гектор Берлиоз, поэты Генрих Гейне и Адам Мицкевич, художник Эжен Делакруа и многие другие. По словам одного из величайших представителей фортепианного искусства Антона Рубинштейна, «Шопен — это бард, рапсод, дух, душа фортепиано». «Таинственный,



Дом в с. Желязова Воля, где родился Шопен



пианист Войцех Живный, сообщил юному вундеркинду, что больше не может чему-либо научить его. Покровительство польских магнатов Радзивиллов и Четвертинских ввело Шопена в высшее общество, которое было впечатлено обаятельной внешностью и изысканными манерами Шопена. Поездки в Берлин, Дрезден, Прагу, где он побывал на концертах выдающихся музыкантов, усердно посещал оперные театры и картинные галереи, способствовали его дальнейшему развитию.

Артистическая гастрольная деятельность композитора вступает в свою активную фазу в 1829 и 1830 годах. Ему 19 лет, ему рукоплещут ценители музыки в Вене и Кракове. Будучи за границей, он узнает, что в родной Польше — восстание за независимость, и желает в нем участвовать. Но вскоре приходит весть о том, что мятеж подавлен, и Шопен принимает трудное решение не возвращаться на порабощенную родину — чтобы нести польскую музыкальную традицию европейскому слушателю. В этот эмоционально сложный период композитор написал свой знаменитый «Революционный этюд», используя в мелодии ритм национального польского танца — полонеза. Свой первый концерт в Париже Шопен дал в 22 года, снискав головокружительный успех, блистательно продолжавшийся и в последующие годы. Если взглянуть на наследие

Покровительство польских магнатов Радзивиллов и Четвертинских ввело Шопена в высшее общество, которое было впечатлено обаятельной внешностью и изысканными манерами Шопена.

Шопена объемным взглядом, видно, что постепенно он пришел к органическому синтезу всех традиций, причем голос народной традиции стал доминирующим.

Фредерику Шопену, как и большинству гениев, было отпущено не слишком много. Он прожил лишь

39 лет, последние десять из них преследуемый недугом, связанным с хронической болезнью легких. В эти десять лет уместился и роман с известной писательницей Жорж Санд, принесший маэстро больше скорби, чем счастья. Однако эти чувства, как и всегдашняя эмоциональная доминанта личности, помогли ему творить.

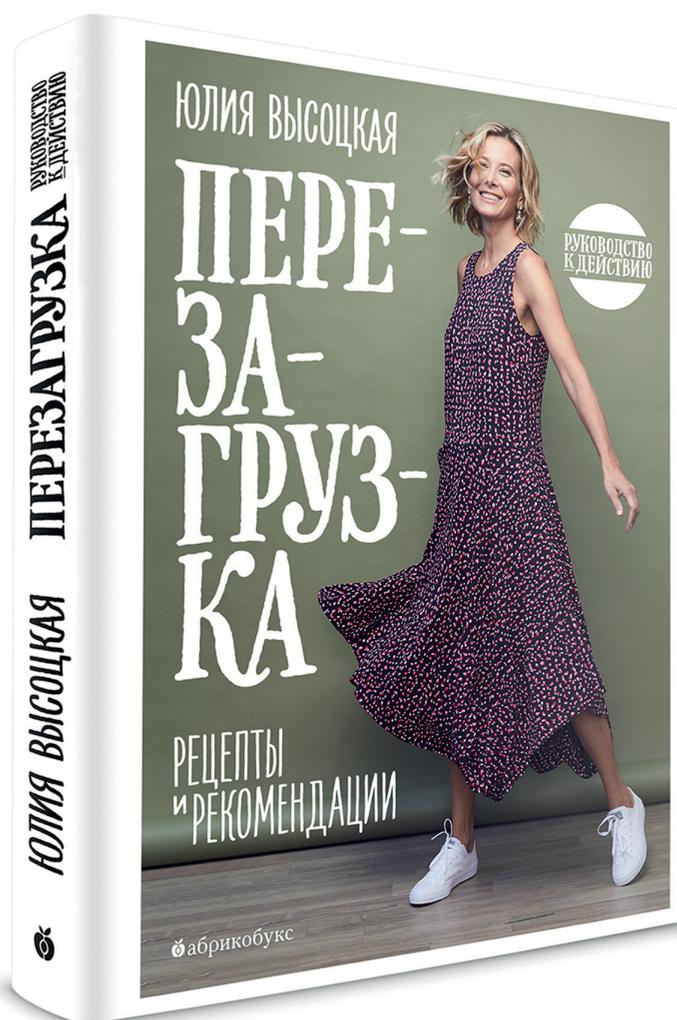
Шопен по-новому истолковал многие жанры: возродил на романтической основе прелюдию, создал фортепианную балладу, поэтизировал и драматизировал танцы — мазурку, полонез, вальс; превратил скерцо в самостоятельное произведение. Он обогатил гармонию и фортепианную фактуру, сочетая классичность формы с мелодическим богатством. «Музыка Шопена изобилует смелостью, изобразительностью и нигде не страдает причудливостью; во всем, что писал Шопен, в его чудных музыкальных контурах виден великий музыкант-поэт. Это заметно в законченных типичных этюдах, мазурках, полонезах, ноктюрнах и проч., в которых через край льется вдохновение», — гласит статья в знаменитом Энциклопедическом словаре Брокгауза и Эфрона, изданном на рубеже XIX–XX веков. Спустя сто лет исследовательский интерес к творчеству композитора по-прежнему высок, его прекрасная музыка звучит на балах и конкурсах исполнительского мастерства.



Памятник Шопену в Варшаве

ПЕРЕЗАГРУЗКА

Меня часто спрашивают — откуда у меня столько сил и энергии? На самом деле, я давно интересуюсь научными открытиями в сфере здорового образа жизни. Уже лет двадцать назад усвоила, что витамин С — это самый сильный антиоксидант, который необходим нам ежедневно, что воды нужно выпивать не меньше двух литров в день и что физическая нагрузка нужна не только для того, чтобы сохранять фигуру, но и для того, чтобы все функции организма работали правильно.



На сегодняшний день у меня сложилась определенная система, как готовить и есть в свое удовольствие, но не толстеть, как с утра после утомительного авиаперелета быть в силах совершить пробежку и при этом продолжать улыбаться. Система очень простая — никаких голодовок, сорокакилометровых марафонов и триатлонов. Я назвала ее для себя «Перезагрузка». Она помогает мне справляться с нагрузками и получать удовольствие, от которых я отказываться не намерена, потому что без них моя жизнь будет скучна.

Я хочу испытывать радость и от путешествий, и от бешеных московских будней и при этом не думать о том, что мне нельзя есть хлеб или, не дай бог, нужно отказаться от мороженого! Но при этом я не хочу расползаться в размерах, хочу влезать в свои любимые джинсы и с удовольствием смотреть на себя в зеркало примерочной.

«Перезагрузка» — это не диета, а осознанная балансировка организма. Цель ее — не радикально похудеть, а вернуть в правильное, первоначально задуманное природой состояние наш процесс обмена веществ, или метаболизм, который отвечает за комфорт и эффективность нашего существования. Чтобы оставаться здоровой и энергичной, чтобы хорошо выглядеть, на один месяц три раза в год я перехожу на определенный ритм жизни, в котором мне очень комфортно. Каждая из четырех недель этого месяца делится на три фазы, для которых рекомендованы правильные продукты и правильные физические нагрузки. Готовить из разрешенных продуктов фазы можно все что угодно, рецепты же блюд, которые предпочитаю я сама, собраны в моей новой книге, которая так и называется «Перезагрузка», — несколькими из них я решила сегодня с вами поделиться!

Юлия Высоцкая

ПРЯНОЕ ФИЛЕ СИБАСА

 2 порции

 время приготовления 20 мин.



Первая фаза «Перезагрузки» должна помочь организму избавиться от стресса, в основе ее медленные углеводы, немного белка и совсем низкое содержание жира. Мы используем крупы и злаки, овощи и бобы, ягоды, зеленые яблоки. Из белковой пищи подходит нежирная белая рыба, постное мясо птицы, телятина.

2 небольших филе сибаса
1 лайм
маленький корень имбиря
2 веточки тархуна
1–2 веточки кинзы
1–2 веточки петрушки
1/4 ч. ложки розового перца горошком
щепотка соли

Духовку предварительно разогреть до 180°C.

1. Тархун, кинзу и петрушку мелко порубить.

2. Корень имбиря почистить, натереть на мелкой терке и отжать сок — должна получиться 1/2 ч. ложки.

3. Из лайма выжать 1 ст. ложку сока.

4. Филе сибаса посолить, выложить в форму для запекания, посыпать со всех сторон измельченной зеленью и розовым перцем, сбрызнуть имбирным соком и соком лайма и дать постоять.

5. Замаринованную рыбу накрыть фольгой и запекать в разогретой духовке 5–6 минут.

ЛИМОННЫЙ МУСС С ТОФУ И МЯТОЙ

 2 порции

 время приготовления 1 ч. 30 мин.



Продукты второй фазы стимулируют организм на строительство мышц и расход запасов жира. Это низкоуглеводная, нежирная еда с высоким содержанием белка — постное мясо и рыба, приготовленные на небольшом количестве растительного масла, минимум ягод и фруктов, зелень, овощи и никаких зерновых.

25 г тофу
1/2 лимона
2 веточки мяты
100 мл растительных сливок
25 мл соевого молока
2 г агар-агара
1 г стевии

1. Агар-агар предварительно замочить согласно инструкции на упаковке.

2. Половинку лимона разрезать на две части, из одной выжать 1 ч. ложку сока, другую порезать дольками.

3. Лимонный сок и 90 мл воды влить в небольшую кастрюлю, всыпать стевию, все перемешать и довести до кипения, затем добавить агар-агар и, помешивая венчиком, прогревать еще 2 минуты, затем охладить.

4. Влить соевое молоко и перемешать.

5. Тофу натереть на мелкой терке, добавить в пюре и перемешать.

6. Сливки взбить, добавить в мусс и все еще раз перемешать.

7. Готовый мусс разлить в формы и дать застыть.

8. Выложить мусс на тарелки, украсить долькой лимона и листьями мяты.

КРЕВЕТКИ С САЛАТОМ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ

 2 порций

 время приготовления 15 мин.



Главные продукты третьей фазы должны быть богаты полезными жирами, умеренно содержать углеводы и белки — мы можем использовать жирную рыбу и морепродукты, цельнозерновые крупы (ячмень, киноа, бурый рис), бобы и овощи, низкогликемические ягоды, а также оливковое, кунжутное и миндальное масло, орехи, семечки.

150 г креветок
1/4 перца чили
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка оливкового масла Extra Virgin
1 ч. ложка соуса тамари
1/2 ч. ложки кунжутного семени
щепотка свежего черного перца
щепотка соли

Для салата:

1/2 апельсина
1/3 помело
1/3 грейпфрута
3–4 листа салата романо
2–3 листа шпината
1 лист салата фриссе
1 лист мангольда
по 1 веточке мяты и кинзы

1. Перец чили, удалив семена, мелко порубить.

2. Разогреть в сковороде оливковое масло и слегка обжарить измельченный чили, затем добавить креветки, посолить, поперчить и обжарить.

3. С помело, апельсина и грейпфрута срезать кожуру и вырезать из перепонки мякоть, сохранив выделившийся при этом сок.

4. Приготовить салат: в глубокой посуде соединить мякоть цитрусовых с порванными руками салатными листьями и зеленью.

5. На салат поместить обжаренные креветки, заправить все соусом тамари, оливковым маслом Extra Virgin и посыпать кунжутом.

**S**

Актофлор®-С

**МЕТАБИОТИК****НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ**

НА СТРАЖЕ
ЗДОРОВЬЯ
КИШЕЧНИКА

Восстанавливает
собственную микрофлору
кишечника

Не несет дополнительной
микробной нагрузки

Устойчив к действию
антибиотиков и ферментов

Выпускается в удобной
форме юнидоз



БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Свидетельство о государственной регистрации: № RU.77.99.88.003.E.010437.11.15 от 27.11.2015 г.
ООО «ГРОТЕКС» 195279, Санкт-Петербург, Индустриальный пр., д. 71, к. 2, лит. А
Тел.: +7 812 385 47 87 www.solopharm.com





УДАЛЯЕТ ДО 100% БОЛЬШЕ НАЛЕТА

И УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ ДЕСЕН*



* По сравнению с мануальной щеткой

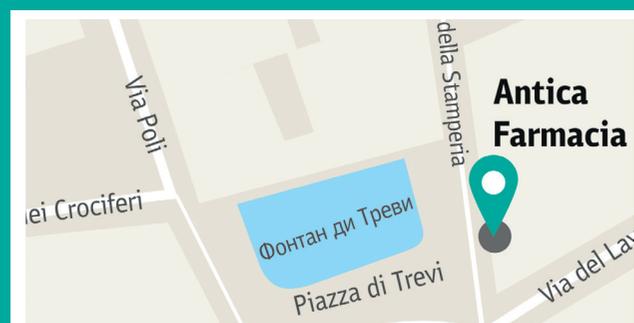
РИМ: МОЛОДОЙ, СТАРЫЙ, ВЕЧНЫЙ

«Путешествия учат больше, чем что бы то ни было. Иногда один день, проведенный в других местах, дает больше, чем десять лет жизни дома», — писал Анатолий Франс. Возможно, именно к Риму эта фраза французского писателя подходит более всего. Рим — невероятно концентрированное средоточие Истории: именно так, с большой буквы. Это один из старейших городов мира, еще на рубеже старой и новой эры поэт Альбий Тибулл назвал его «Вечным». Рим и сегодня вмещает в себя колоссальный объем насыщенных исторической значимостью памятников — он действительно может сделать из путешественника другого человека.



Величие Рима — в трех тысячах лет, прошедших со времени зарождения древнеримской цивилизации. Городу на семи холмах есть чем поразить приезжих: в его пределах расположена теократическая монархия Ватикан — центр мирового католицизма, а современные здания, составляющие привычный облик мегаполиса, хаотично чередуются здесь с бесценными памятниками и ансамблями античности, Средневековья, Возрождения и барокко. Сюда ежегодно стекаются толпы туристов со всего мира, желающих полюбоваться на храм всех богов Пантеон, собор Святого Павла, Римский и Императорский Форумы, термы Каракалла и Диоклетиана, Палаццо дель Флави, Капитолийский холм, древний ипподром Циркус Максимус, еще массу достопримечательностей и, конечно, на самый главный символ Рима — Колизей.

В окружении легендарных памятников в Риме столетиями может процветать и семейный бизнес. Яркий пример — историческая аптека *Antica Farmacia Pesci*, расположенная совсем рядом со знаменитым фонтаном Треви. Она открылась, когда еще был жив старик Микеланджело, призванный Папой Римским возводить купол собора Святого Петра, а до того расписавший своими фресками Сикстинскую капеллу. *Antica Farmacia Pesci* — участник партнерской программы «Планеты Здоровья». Туристы из России, предъявив карту постоянного покупателя аптек «Планета Здоровья», могут рассчитывать здесь на особое доброжелательное отношение и решение вопросов, связанных с приобретением лекарств.



Италия, Рим / **Antica Farmacia Pesci**
Piazza di Trevi, 89. 00187 Roma, Italia + 06 6792210



ФОНТАН ТРЕВИ

Piazza di Trevi — небольшая площадь в центре Рима, всегда запруженная людьми. Еще бы — здесь расположен легендарный Fontana di Trevi, самый крупный фонтан вечного города, высотой 25,9 м и шириной 49,8 м. Само сооружение в его сегодняшнем виде было торжественно открыто в 1762 году: архитектор Николо Сальви строил его 30 лет. Однако само «свято место» связано с водой еще с древности — в I веке до н. э. был построен акведук, который и завершился каменной чашей именно здесь. Нынешний фонтан, построенный в стиле барокко, примыкает к величественному дворцу XVII века Palazzo Poli, из-за чего они воспринимаются как единое целое, и поэто-

му фонтан кажется еще грандиознее. Из центральной ниши дворца как на колеснице выезжает Океан,

С фонтаном Треви связаны поверья, о которых знает каждый турист. Денежная сумма, которую коммунальные службы поднимают со дна фонтана, достигает полутора миллионов евро в год.

сидящий на морской раковине, которую тянут тритоны и гиппокампы. В нишах по бокам от Нептуна помещены аллегорические фигуры, а над ними — барельефы. На правом барельефе молодая девушка указывает римским солдатам, где находится источник. От этого источника и проложили тот самый акведук, по которому вода поступала в Древний Рим. С фонтаном Треви связаны поверья, о которых знает каждый турист. Человек, бросивший в него монетку, придет в Рим еще раз. Две монеты — любовная встреча. Три — свадьба (бракосочетание). Четыре — богатство. Пять — разлука. Денежная сумма, которую коммунальные службы поднимают со дна фонтана, достигает полутора миллионов евро в год.

КОЛИЗЕЙ

Амфитеатр Флавиев — громадный Колизей — считается одним из самых грандиозных сооружений древнего мира, сохранившихся до нашего времени. Работы были начаты по распоряжению императора Веспасиана, который решил реконструировать центр Рима. Строительство заняло всего восемь лет, и в 80 году н. э. между Эсквилинским, Палатинским и Целиевским холмами было открыто место для зрелищ, способное вместить 50 000 человек. Привычное нам имя Колизей укрепилось за амфитеатром лишь спустя 700 лет. Гладаторские бои продолжались здесь до 405 года, а звериные травли — вплоть до 520-х годов. Запрет на эти жестокости был связан с воцарением в Римской империи христианства в качестве господствующей религии. В дальнейшем помещения Колизея использовались под жилье и мастерские, иногда римская знать устраивала бои быков, а после землетрясения в XIV веке амфитеатр и вовсе стали использовать как место добычи строительного материала. В XVIII веке Колизей был взят «под защиту» папским престолом и был посвящен Страстям Христу-

В храме Сатурна находилась сокровищница всего Рима, а каждый император, начиная с Августа, строил рядом с Форумом храм или собственный форум — так возник еще один ансамбль архитектурно оформленных общественных пространств, примыкающих к Римскому Форуму.

вым как место, обгаренное кровью многих христианских мучеников. Сегодня Колизей часто выступает символом Рима в той же степени, в которой Эйфелева башня является символом Парижа, «Биг-Бен» — символом Лондона, Спасская башня Кремля — символом Москвы.

ФОРУМЫ

Римский Форум был построен на месте древнего кладбища, размытого ручьями. При Тарквинии (VI век до н. э.) площадь была осу-

шена и были построены первые сооружения, первоначально — для публичных мероприятий и торговли. В таком виде Римский Форум, на котором продавались вещи, скот, продукты и обменивались деньги, просуществовал до окончания последней Пунической войны (146 год до н. э.). Вскоре началась перепланировка, Форум расширился и стал центром политической, религиозной и экономической жизни Древнего Рима республиканского периода. Во II веке до н. э. на Форуме стали все больше возводиться статуи и монументы, восхваляющие представителей политической элиты. Эта традиция достигла таких масштабов, что по решению цензоров все монументы такого типа на Форуме и окрестностях были удалены, за исключением тех, чье возведение было одобрено сенатом и народом. Имперский период еще более расширил площадь Форума, сделав его роскошным и настолько известным, что о нем были слышаны даже варвары, постоянно совершавшие набеги на дальние уголки империи.

В храме Сатурна на этой территории находилась сокровищница всего Рима, а каждый император,





начиная с Августа, строил рядом с Форумом храм или собственный форум — так возник еще один ансамбль архитектурно оформленных общественных пространств, примыкающих к Римскому Форуму. Сегодня, после обширных раскопок XIX и XX веков, для обозрения доступно немало зданий, в том числе уже упомянутый храм Сатурна, одно из самых древних сооружений Рима, базилика Максенция и Константина — самая большая постройка, когда-либо созданная здесь (4000 кв. м.), и ровесница Колизея — Триумфальная арка Тита.

ПАНТЕОН

Этому удивительному зданию почти 1900 лет — и оно считается самым хорошо сохранившимся древним сооружением Рима, включая большую часть внутренней мраморной облицовки. Это основная странность Пантеона: похожие здания, построенные с использованием похожих ма-

Похожие здания, построенные с использованием похожих материалов, известные историкам, давно рассыпались — а Пантеон — стоит! Купол здания — крупнейший в мире неармированный и бетонный (у строителей принято считать, что срок жизни бетона — максимум 600 лет).

териалов, известные историкам, давно рассыпались, а Пантеон — стоит! Купол здания — крупнейший в мире неармированный и бетонный (у строителей принято считать, что срок жизни бетона — максимум 600 лет). Свет внутри Пантеона проникает через единственное отверстие в потолке —

окулюс, окон там нет. С начала постройки и до введения христианства Пантеон был языческим — т. е. был посвящен семи главным римским богам — Юпитеру, Венере, Нептуну, Марсу, Меркурию, Плутону и Сатурну. Также внутри храма находилась статуя обожествленного Цезаря. В начале VII века храм был освящен как христианская церковь. Начиная с эпохи Ренессанса в Пантеоне стали захоранивать известных личностей. В нем погребены некоторые известные люди Италии — великий художник Рафаэль, причисленный к лику святых, короли Виктор Эммануил II и Умберто I. На площади перед Пантеоном находится еще одна достопримечательность — египетский обелиск, который был изготовлен в Древнем Египте во времена правления фараона Рамзеса II в конце XIII века до н. э. По указу папы Клементя XI обелиск установили в уже существовавший фонтан перед Пантеоном в 1711 году.

МИКЕЛАНДЖЕЛО: ИСКУССТВО, ПРИВОДЯЩЕЕ В ТРЕПЕТ

Говоря о силе воздействия работ Микеланджело, его современники часто употребляли слово «*terribilita*», что можно перевести как «приводящая в трепет». Поражает художественный универсализм мастера — он создавал гениальные произведения в смежных, но все же таких разных областях искусства: живописи, скульптуре, архитектуре; был известен как превосходный график и глубокий поэт. Жизненный путь Микеланджело был полон удивительных трудовых подвигов, которые он совершал, скорбя и страдая, словно бы не по своей воле, а вынуждаемый своим гением. Но, отличаясь резким и чрезвычайно сильным характером, он имел волю тверже гранита и отдавал всего себя своим уникальным способностям.



Ренессанс (Возрождение), имеющая мировое значение эпоха в истории культуры Европы, с ее светским характером и гуманизмом, дала искусству большое количество невероятно талантливых мастеров во всех возможных сферах проявления человеческого духа. Но даже среди этих выдающихся художников наособицу выделены три гения: Леонардо да Винчи и Микеланджело из Флорентийской республики, а также Рафаэль из Папской области Урбино. Их творчество знаменует собой вершину Ренессанса.

Микеланджело Буонарроти прожил почти 90 лет (1475–1564) —

целую эпоху. В равной мере сочетая талант скульптора, живописца и мыслителя, Микеланджело создавал шедевры, исполненные скрытой страсти, — все они посвящались красоте человека, как физической, так и духовной. Задумав работу, Микеланджело мог годы проводить в каменоломнях, отбирая мрамор и строя дороги для перевозки; он хотел быть всем сразу — инженером, чернорабочим, каменотесом. Скульптурным и живописным произведениям мастера присущи драматизм образов, пластичность и вместе с тем сложность поз персонажей, монументализм

«Искусства достигли в Микеланджело такого совершенства, какого не найдешь ни у древних, ни у новых людей за многие и многие годы. Воображением он обладал таким и столь совершенным и вещи, представлявшиеся ему в идее, были таковы, что руками осуществить замыслы столь великие и потрясающие было невозможно, и часто он бросал свои творения, более того, многие уничтожал; так, известно, что незадолго до смерти он сжег большое число рисунков, набросков и картонов, созданных собственноручно, чтобы никто не смог увидеть трудов, им преодолевшихся, и то, какими способами он испытывал свой гений, дабы являть его не иначе, как совершенным».

Джорджо Вазари.
«Жизнеописания наиболее знаменитых живописцев, ваятелей и зодчих».

и многоплановость образов. Принадлежащие его перу мадригалы и сонеты являют собой образцы стихотворного искусства и посвящены таким философским темам, как счастье, любовь, одиночество, — часть их еще при жизни автора была положена на музыку.



ЖИВОПИСЬ. ФРЕСКИ СИКСТИНСКОЙ КАПЕЛЛЫ

Микеланджело считал себя скульптором, а не живописцем. Тем не менее папа Юлий II уговорил его расписать потолок недавно построенной домовогой церкви в Ватикане, чем и занимался Микеланджело в 1508–1512 годах. Ныне капелла — музей, выдающийся памятник Возрождения, который используется также для проведения конклавов, на которых кардиналы избирают нового папу римского. Среди росписей капеллы работы таких мастеров, как Перуджино, Боттичелли, Росселли, Рафаэль. Главная тема цикла росписей свода, выполненного Микеланджело, — доктрина потребности человечества в Спасении, даруемом Богом через Иисуса, причем работа мастера демонстрирует совмещение христианской традиции с антропоцентричным гуманизмом и философией. В 1536–1541 годах Микеланджело также расписывал алтарную стену — фреска «Страшный суд», созданная по заказу папы Павла II, знаменует собой завершение эпохи Возрождения.

Во время работы над «Страшным судом» мастер случайно упал с высоких лесов, сильно повредив ногу. Он увидел в этом плохое знамение и не захотел больше работать. Художник заперся в комнате, никого туда не пуская и решив умереть. Но знаменитый доктор и друг Микеланджело — Баччо Ронтини — пожелал вылечить своенравного упряма, а поскольку двери перед ним не открылись, с большим трудом пробрался в дом через погреб. Врач заставил Буонарроти принять лекарства и помог ему выздороветь.

СКУЛЬПТУРА. СТАТУЯ ДАВИДА

Джорджо Вазари, первый официальный биограф Микеланджело, писал, что «Давид» «отнял славу у всех статуй, современных и античных, греческих и римских». Эта статуя из мрамора была впервые представлена флорентийской публике на площади Синьории 8 сентября 1504 года. С тех пор пятиметровое изваяние стало восприниматься как символ Флорентийской республики и одна из вершин не только искусства Возрождения, но и человеческого гения в целом. Микеланджело был первым скульптором, который увидел в человеческом теле, в его движении противоречивость стремлений, черты его внутреннего разлада, черты, которые, может быть, лучше всего выражены в скульптуре при условии, если зритель, обзревая статую со всех сторон, будет вовлечен в постижение переживаний человека. В этом отношении Микеланджело, предвосхищая последующие столетия, выходит за пределы Ренессанса, который в лице Леонардо и Рафаэля видел высшую задачу искусства в воплощении спокойной, идеальной красоты. Наследие Микеланджело насчитывает более 50 скульптур.





АРХИТЕКТУРА. КУПОЛ СОБОРА СВЯТОГО ПЕТРА

Собор Святого Петра — центральное и наиболее крупное сооружение Ватикана, крупнейшая историческая христианская церковь в мире. Почти все крупные архитекторы Италии по очереди участвовали в проектировании и строительстве: Браманте, Рафаэль, Перуцци, Сангалло. В 1546 году руководство работами было поручено Микеланджело. Он вернулся к идее центральнокупольного сооружения, все несущие конструкции сделал более массивными и выделил главное пространство. Он возвел барабан центрального купола, но сам купол достраивали уже после его смерти. В наибольшей степени архитектурные формы именно в том виде, как они были задуманы Микеланджело, сохранились с алтарной, западной стороны.

ПОЭЗИЯ

При жизни собрания стихотворений Микеланджело не публиковались, за исключением единичных случаев. Первый сборник вышел в 1623 году, а второй (более полный) — в 1863-м. Сегодня его поэзия считается одним из ярчайших образцов эпохи Ренессанса,

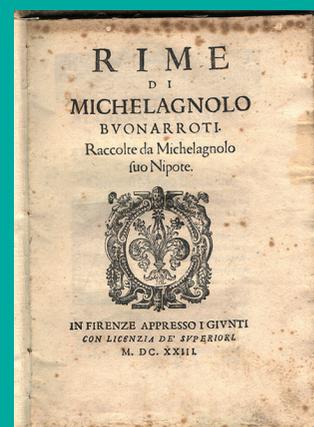
ее основные темы — воспевание человека, горечь разочарования и одиночество художника. Любимые поэтические формы поэта — мадригал и сонет. Всего до нас дошло порядка 300 текстов Микеланджело; при этом считается, что он писал их с детства, но большую часть уничтожил перед смертью.

Сонет №60

И высочайший гений не прибавит
Единой мысли к тем, что мрамор сам
Таит в избытке, — и лишь это нам
Рука, послушная рассудку, явит.

Жду ль радости, тревога ль сердце давит,
Мудрейшая, благая донна, — вам
Обязан всем я, и тяжел мне срам,
Что вас мой дар не так, как должно, славит.

Не власть Любви, не ваша красота,
Иль холодность, иль гнев, иль гнет презрений
В злосчастьи моем несут вину, —
Затем, что смерть с пощадкою слита
У вас на сердце, — но мой жалкий гений
Извлечь, любя, способен смерть одну.



МИКЕЛАНДЖЕЛО В КУЛЬТУРЕ НАШИХ ДНЕЙ

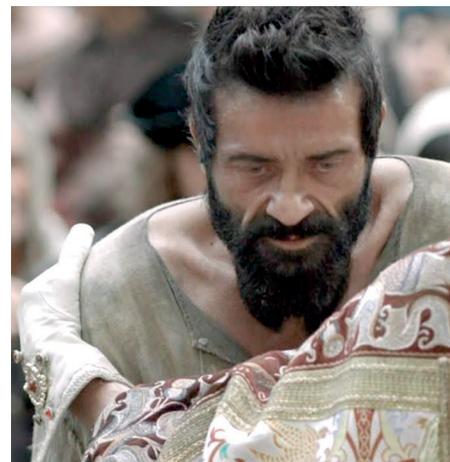
О гениальном художнике и его произведениях написана не одна тысяча исследований, его поэтическое творчество много раз становилось источником вдохновения для выдающихся композиторов, включая Рихарда Штрауса и Дмитрия Шостаковича, были поставлены спектакли, сняты десятки документальных и художественных фильмов. Самый свежий пример — картина Андрея Кончаловского «Грех», вышедшая в прокат осенью 2019 года. Она рассказывает об испытаниях на творческом пути Микеланджело,



Картина
Андрея Кончаловского
«Грех», вышедшая
в прокат осенью 2019 года,
рассказывает об испытаниях
на творческом пути
Микеланджело,
за преданность которого
борются два самых
могущественных семейства
средневековой Италии —
Делла Ровере
и Медичи.

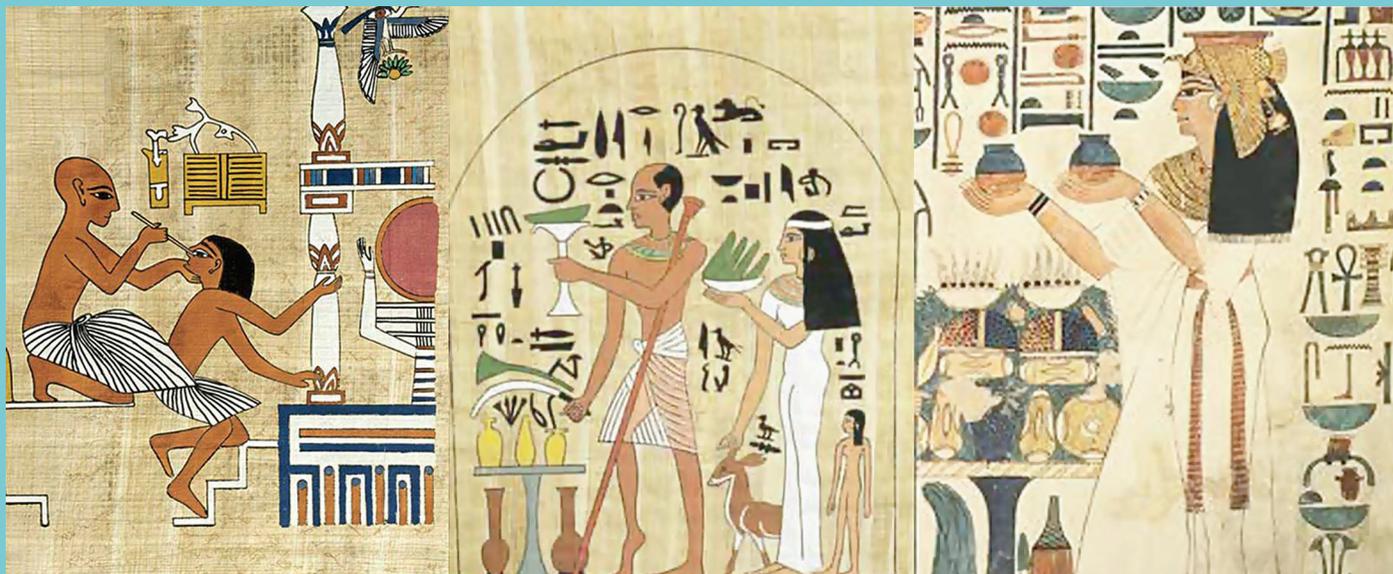
за преданность которого борются два самых могущественных семейства средневековой Италии — Делла Ровере и Медичи. Съёмки фильма проходили в Риме, Флоренции, Карраре и Тоскане. В центре сюжета — несколько лет из жизни Микеланджело, которые связаны с одними из его самых значимых работ: роспись свода

Сикстинской капеллы, создание гробницы папы Юлия II, фасада Базилики Сан-Лоренцо во Флоренции. По словам режиссера, он «хотел... передать не только сущность фигуры Микеланджело, но и запахи, цвета и колорит той эпохи, такой полной вдохновения и красоты, и в то же время кровавой и жестокой».



ПАПИРУСЫ ДРЕВНЕГО ЕГИПТА: ДРЕВНЕЙШИЕ УЧЕБНИКИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВ

Знания человечества о древнеегипетской медицине основаны на текстах древних медицинских руководств и сборников предписаний, свидетельствующих об эрудиции врачей и их отношении к больным. До наших дней сохранилось совсем немного медицинских папирусов, получивших свои названия по имени первых владельцев, по месту находки или названию города, где хранятся, или по имени первого издателя.



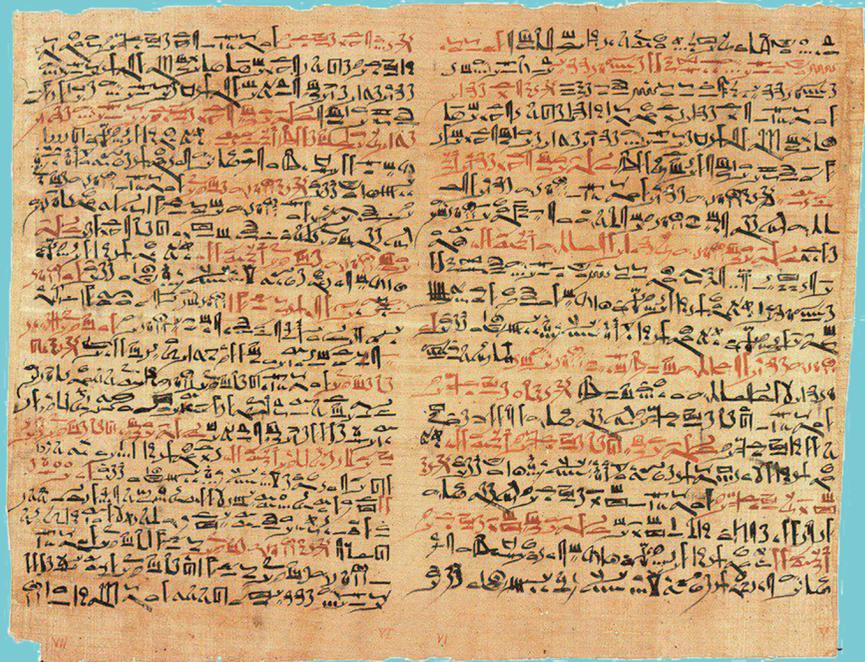
Медицина в Египте была связана с религией — как и во всех древних культурах. Тогда считалось, что причина болезни может быть как естественной, так и сверхъестественной — исходить от богов или духов. С человеком, попавшим в их власть, происходят несчастья: у него ломаются кости, разрушается сердце, портится кровь, заболевает мозг, перестает правильно работать кишечник. Врач должен был обнаружить причину болезни и, если понадобится, удалить из тела злого духа или даже уничтожить его. Поэтому врачебное искусство включало в себя знание множества заклинаний и умение быстро готовить

амулеты: лекарства можно было применять только после «изгнания духа». При этом в ряде египетских медицинских папирусов мы находим свидетельство существования замечательного учения, названного «Тайна врача — знание хода сердца и знание сердца». Это первый засвидетельствованный в истории человечества проблеск научной теории о возбудителе болезни. Он устанавливает, что основной причиной болезни человеческого организма является изменение в системе кровеносных сосудов, связанных с сердцем, а не чары магов, ведъм и злых духов.

В начале XXI века датские ученые перевели древнеегипетский папирус, которому около 3500 лет, и узнали о том, с помощью чего египтяне избавлялись от вросших ресниц. Чудо-рецепт состоял из крови ослицы и летучей мыши, измельченного сердца и фекалий ящерицы, бычьего жира, порошка глины, нескольких капель меда и молока женщины, грудным ребенком которой являлся мальчик.

ПАПИРУС ЭБЕРСА

Купленный в Луксоре в 1862 году папирус спустя десять лет был приобретен немецким египтологом Георгом Эберсом для Лейпцигского музея. Сам папирус имел вид длинного свитка более 20 метров длиной. Считается, что он был создан в годы правления фараона Яхмоса I (1550–1525 годы до н. э.) и, по всей видимости, содержит извлечения из еще более ранних сочинений. Это справочник для врачей-практиков, содержащий рецепты лечения различных болезней, диагностические описания, советы, что надо предпринимать при укусах насекомых и крупных животных. В 877 параграфах папируса помимо рецептов излагаются мысли о проблемах жизни, здоровья и смерти, дается теоретическое обоснование учения о сердце и кровеносных сосудах. Указывается, что от сердца кровь по 22-м сосудам поступает ко всем членам.



Папирус Эберса

В папирусе Эберса есть даже косметический раздел, в нем даются советы по разглаживанию морщин,

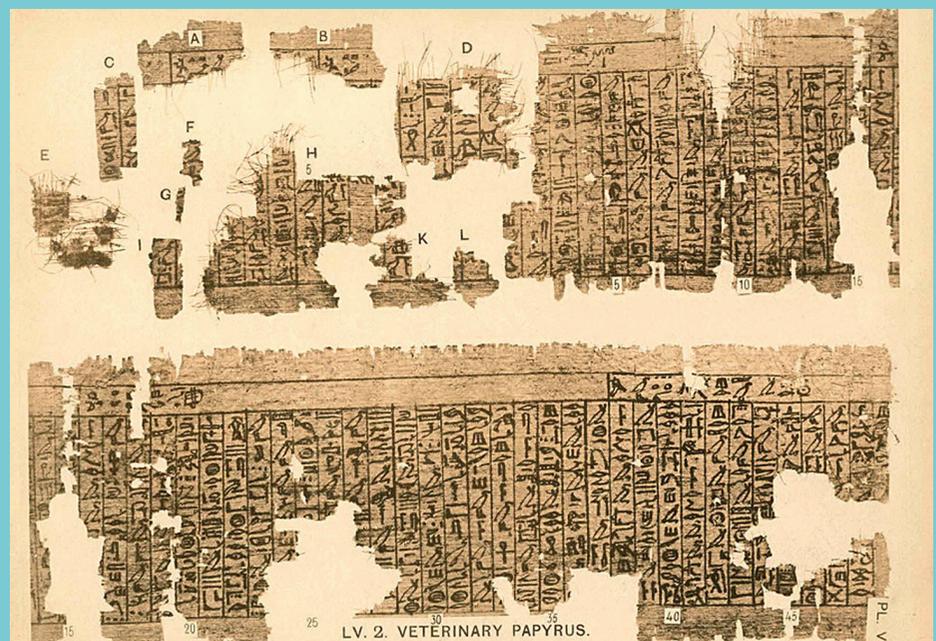
удалению родинок, изменению цвета кожи, окраске волос и бровей, усилению роста волос.

ПАПИРУС КАХУНА

Этот папирус был обнаружен в 1889 году в некрополе Кахун, в виде более 1000 фрагментов, некогда представлявших собой единое большое полотно. Историки относят его к 1850–1800 годам до н. э., он считается древнейшим свидетельством медицинских знаний Египта. Большинство фрагментов сильно повреждено, а часть еще не переведена до конца. Сегодня мы можем говорить о двух медицинских разделах папируса (не считая юридических и математических сведений), посвященных гинекологии и ветеринарии. Там приведены рецепты медикаментов, дезинфекции (окуривания), описаны симптомы беременности, методы определения пола не родившегося еще ребенка. Ветеринарная часть обнаруживает четкую структуру медицинско-

го наблюдения от диагноза, описания симптомов до назначения терапии. Лучшее всего сохранился

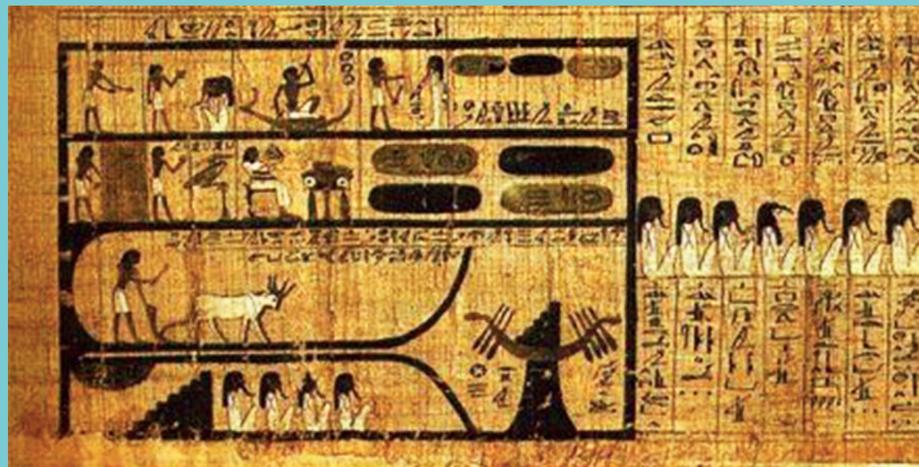
фрагмент с описанием болезней крупного рогатого скота, где впервые описана чума.



Папирус Кахуна

ПАПИРУС СМИТА

Этот папирус еще называют Хирургический. Он относится к 1500 году до н. э., являясь неполной копией текста, датированного 2686–2181 годами до н. э. На 22 страницах рассматриваются 48 травматических случаев, каждый с описанием физического обследования, лечения и прогноза — эти знания накапливались египтянами на протяжении тысячи лет. Лечение некоторых болезней было явно безнадежно, сведения о них имели для врачей только теоретическое значение. Среди такого рода сведений — древнейшее описание паралича верхних и нижних конечностей с потерей речи и слуха в результате травматического повреждения мозга. Много места занимает описание ран и травм, получен-



Папирус Смита

ных в сражениях, вывихов и переломов. На кровоточащую свежую рану накладывали кусок сырого мяса, затем края ее сшивали при помощи игл и ниток. Гноящиеся раны присыпали хлебной или

древесной плесенью. Использование плесени для заживления гноящихся ран на первый взгляд кажется парадоксальным, однако египетским врачам было известно ее целительное действие.

ФАРМАЦЕВТИКА ДРЕВНЕГО ЕГИПТА

В Древнем Египте средства растительного, животного и минерального происхождения применяли в природном виде. Об основных приемах изготовления лекарств мы узнаем тоже из папирусов. Они были сходны с приемами приготовления пищи: измельчение, вымачивание, отваривание, сушка и прочие. Использовалось большое количество магических формул, заклинаний и обрядов, выполнение которых должно было сопровождать изготовление и применение лекарства. Жидкие лекарственные формы применялись в виде растворов, микстур, отваров для внутреннего

и наружного использования. В качестве мягких форм применялись мази, пасты, пластыри, пилюли. Мази изготавливали на жировой основе, чаще всего на ланолине. Ланолин получали из шерсти овец, выполняя при этом ряд последовательных операций — кипячение, промывание смеси морской водой, фильтрацию продукта, его отбеливание на солнце. Масла добывали путем выдавливания из оливок, миндаля, орехов, плодов кунжута.

Эфирные масла извлекали из цветов при обычной или повышенной температуре путем экстрагирования оливковым или ореховым маслом. Так получали, например, розовое масло. Древнеегипетские косметические средства обладали высокой стойкостью, не раздражали кожу, а в ряде случаев оказывали противовоспалительное действие.

До современного человечества дошло немного медицинских документов Древнего Египта, всего их около десяти. Известны также Берлинский, Лондонский, Лейденский папирусы, папирус Херста, папирус из Рамессума и др. Процедуры и знания, описанные в них, в большинстве случаев на удивление рациональны — об использовании магии говорится тоже, но достаточно немного. Следует признать, что медицина и фармацевтика Древнего Египта для своего времени была вполне функциональной и разумной.



Положи в свою аптечку!

HARTMANN



Ожоги,
ссадины, порезы...
Теперь ухаживать
за ранами стало
гораздо проще.



Peha-haft®

Бинт нового
поколения, который
не надо завязывать

Branolind® N

Атравматическая
мазевая повязка
с перуанским
бальзамом

Cosmos®

Бытовые пластыри



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Обзор глюкометра по “привлекательной цене”



Все большую популярность среди людей с диабетом приобретает глюкометр Diacont. Он прост, надежен, да и тест-полоски по очень выгодной цене. Если вы выберете свой первый глюкометр или решили сменить старый, вам будет полезно прочесть эту статью. Давайте рассмотрим Diacont поближе!

Глюкометр Diacont - это аппарат не громоздкий, обтекаемой формы и с большим дисплеем. Управление всего 1 кнопкой - просмотр встроенной памяти. В памяти хранится 250 результатов измерений за 7, 14, 21 и 28 дней. На обратной стороне - отсек для батареек. В приборе используется привычная батарейка типа Cr2032. В целом, по характеристикам глюкометр не уступает своим дорогим собратьям. Тест-полоски Diacont сами втягивают кровь, которой для теста требуется 0,7 мкл, и не требуют кодирования, а сам тест в глюкометре Diacont занимает всего лишь 6 секунд. Инновационная технология обработки результата: полоски изготавливаются послойным нанесением ферментативных слоев, что дает возможность получать высокую точность с минимальной погрешностью измерения. При покупке глюкометра вы получите полный первичный комплект:

- глюкометр;
- 10-тест-полосок Diacont;
- 10 ланцетов Diacont;
- футляр;
- батарейка Cr2032;
- автоматический скарификатор с приспособлением для взятия крови из альтернативных мест (ладонь, голень, предплечье, бедро);
- контрольный раствор.

Ланцеты Diacont совместимы с разными скарификаторами: Diacont, Microlet, OneTouch UltraSoft, Сателлит, Clever Chek и др. Их трехгранная заточка гарантирует безболезненный прокол. Помимо этого безболезненность обеспечивает сверхтонкий диаметр игл. Каждый ланцет стерилизован гамма-излучением и поступает в продажу изолированным защитным колпачком.

Довольно простой и удобный глюкометр Diacont имеет еще одно немаловажное преимущество - цена на расходники. Длительное время прибор занимает лидирующие позиции по выгодной цене, при этом будучи медицинской техникой высокого класса.

Глюкометр Diacont - доступный прибор высокого качества. Это вариант высокой точности самоконтроля и умной экономии.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



НОВИНКА!



ИНВЕСТИЦИИ В ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ

Аппарат домашней физиотерапии нового уровня выбрал всё лучшее от проверенного аппарата АЛМАГ-01. В новинке учтены актуальные научные достижения, клинические данные и пожелания пользователей.

- + **Специальный режим для экстренного снятия боли.**
- + **Детский режим лечения – при возрасте от 1 месяца.**
- + **Удобные крепления, таймер.**

ПОКАЗАНИЯ:

- артрит, артроз;
- остеохондроз шейного, грудного и поясничного отделов и осложненный грыжей диска, сколиоз;
- травмы.

АЛМАГ+ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- **устранить боль;**
- **убрать воспаление суставов и позвоночника, нормализуя кровообращение и обмен веществ;**
- **улучшить усвоение лекарств, остановить болезнь;**
- **улучшить подвижность;**
- **ускорить сращение костей при переломе;**
- **быстрее вернуться к активной жизни.**

» СКИДКА 1000 руб.

Акция действует в аптеках «Планета Здоровья»* в период с 15.02.2020 по 15.03.2020. Информация о сроках окончания акции уточняйте у сотрудников аптеки. Скидки не суммируются. Информацию об организаторе мероприятия, сроках, месте и правилах его проведения уточняйте у сотрудников аптека. Цены действуют, пока товар есть в наличии. Цены указаны в рублях. Изображения товаров могут отличаться от представленных в аптеке «Планета Здоровья».

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



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

АЛЕКСАНДР БАКУЛЕВ — ОСНОВОПОЛОЖНИК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ХИРУРГИИ

«Не посчитайся со своими удобствами, с хорошим сном, теплой квартирой, когда в ливень и пургу к тебе постучали, прося помощи. Поезжай, скачи на лошади, лети самолетом, пробирайся пешком, когда тебя позовут к больному. Поволнуйся на каждой операции и после нее, пока не убедишься, что ты спас больного. Погорюй, а, может быть, и поплачь, когда тебе не удалось вырвать человека из лап смерти. Почувствуй радость и торжество за свою науку, когда бывший больной пожмет тебе руку и от всей души скажет скромное: спасибо, доктор. Меня часто спрашивают юноши и девушки, оканчивающие медицинский институт, что надо делать, чтобы стать хорошим хирургом. Я всегда отвечаю так: в первую очередь надо быть хорошим врачом и любить людей».

Слова, которые мы вынесли в набранный выше курсивом абзац, принадлежат выдающемуся русскому хирургу Александру Николаевичу Бакулеву. Помимо непосредственно хирургической и научной деятельности он любил беседовать с молодыми врачами и студентами, неизменно проявляя свою высокую гуманистическую позицию, простыми словами формулируя то, что может затронуть душу каждого.

Будущий известный хирург родился в 1890 году в деревне Невениковская Вятской губернии в многодетной семье сельского дьячка. Казалось, что его судьба повторит родительскую: обучался он в семинарии. Но юный Бакулев отказался принять сан священника и в 1911 году поступил на медицинский факультет Саратовского университета. Отслужив врачом пехотного полка в Первую мировую войну, в 1918 году он окончил университет, но вновь отправился на поля сражений — в России бушует Гражданская война.



Александр Николаевич Бакулев

К началу 1920-х годов Бакулев окончательно решил, что станет специализироваться в области общей хирургии. Накопленный на фронте практический врачебный опыт помог ему разработать методику

проведения операций, целью которых была ликвидация последствий ранений, нанесенных внутренним органам. В это время Бакулев также продолжил обучаться хирургии в госпитальной клинике Саратовско-

го университета у профессора Сергея Ивановича Спасокукоцкого, который знал его еще студентом и разглядел в простом ординаторе перспективного хирурга и ученого.

В 1926 году вслед за учителем Александр Бакулев переехал в Москву, став ассистентом профессора. Здесь он работал и занимался научной деятельностью, продолжая разработки, начатые его учителем. Первым в России он начал введение воздуха в полости мозга (пневмомозгоэнцефалографию), что решило ряд проблем, которые раньше были неразрешимыми: возможность выявить локализацию опухоли, сделать безопасными подобного рода операции. Бакулев также известен своими нейрохирургическими исследованиями на тему лечения гнойников (абсцессов) головного мозга при помощи проколов и откачивания гнойной массы либо удаления абсцесса вместе с оболочкой. Благодаря этим научным изысканиям в 1940 году он защитил докторскую диссертацию. За годы Великой Отечественной войны знания Бакулева получили широкое применение — ведь ранения головы довольно часто имели осложнения как раз в виде абсцессов головного мозга. В конце 1940-х, когда наблюдалось увеличение числа больных язвой двенадцатиперстной кишки и желудка, Александр Николаевич был одним из первых, кто использовал для лечения этих недугов пересечение блуждающих нервов — ваготомию. Этот метод, получивший признание и распространение у всех врачей мира, значительно сокращает количество выделения слизистой оболочкой желудка соляной кислоты, вследствие чего начинается процесс заживления язвы.

Одной из важнейших заслуг Александра Бакулева, увековечивших его имя в истории отечественной медицины, стали работы по хирургическому лечению органов грудной полости. Хирурги издавна боялись



Центр сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н.Бакулева



вскрывать полость плевры — было известно, что вхождение в нее воздуха приводит к нарушению дыхания и работы сердца. Для выполнения комплексных исследований в этом разделе хирургии нужны были ученые разных специальностей, объединенные одной целью. Руководство этой работой и взял на себя Бакулев. Первая в СССР успешная операция удаления легкого, пораженного хроническим нагноением, была произведена Александром Николаевичем в 1945 году — после этого такие операции стали осваиваться его помощниками. В 1948 и 1952 годах Бакулев первым в нашей стране выполнил успешные операции на сердце с врожденным и приобретенным пороками. На основе этого опыта хирург

опубликовал две книги — «Врожденные пороки сердца» и «Хирургическое лечение митральных стенозов». Вскоре, в 1956 году, на базе клиники Бакулева был создан Институт грудной хирургии (сейчас — Национальный медицинский исследовательский центр сердечно-сосудистой хирургии имени А. Н. Бакулева). Организовав институт, Александр Николаевич до конца жизни оставался его научным руководителем.

Профессиональная деятельность Бакулева также связана с такими направлениями медицины, как хирургия почек и костная хирургия, кроме того, он был одним из пионеров нейрохирургии в СССР. За свою полезную людям деятельность Александр Николаевич был удостоен более чем пятнадцати орденов и премий.

Последние годы жизни Бакулев посвятил еще двум важным проблемам из области болезней сердца — он разрабатывал хирургические методы лечения острого инфаркта миокарда и электростимуляцию сердца. Научные труды и практическая деятельность выдающегося ученого, не потерявшие актуальности до последнего времени, стали надежной основой дальнейшего развития современной хирургии.

GORKI

БЕЗОПАСНЫЙ УХОД — НЕЖНЫЙ, КАК МАМА,
ВЕСЕЛЫЙ, КАК ГОРКИ!



ДЛЯ ДЕВОЧЕК



**MADE
IN ENGLAND**



**NATURAL
CONTENT**



**FOR REGULAR
USAGE**

**СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ
«ПЛАНЕТА
ЗДОРОВЬЯ»**

ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ



ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



GORKI.ORG.UK

РИСУЕМ САМИ

КОНКУРС ДЕТСКИХ РИСУНКОВ



Дети очень любят рисовать. Они изображают на бумаге все, что чувствуют, все, что замечают вокруг. В аптеках «Планета Здоровья» объявлен конкурс детских рисунков. Акция уникальна тем, что не ставит участникам никаких преград: тема рисунка может быть любой, требований к оформлению организаторы не предъявляют.

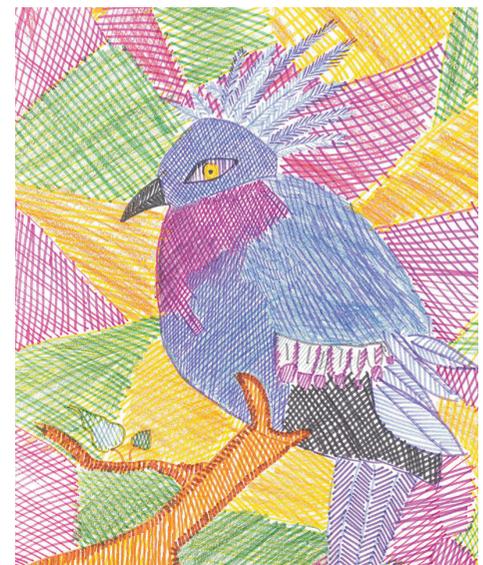
Это сделано для того, чтобы дать широкий простор для авторской фантазии маленького художника, обеспечить максимальную свободу его твор-

ческого выражения. Наиболее удачные образцы детского творчества родители обычно сохраняют на память. Мы тоже решили запечатлеть их

в нашем журнале. Кроме того, мы дарим авторам лучших работ подарки от аптеки «Планета Здоровья». Их можно получить там, куда ребенок принес рисунок.



☉ ЕЛИЗАВЕТА ЖЕРЕБЧИКОВА, 10 ЛЕТ



☉ ЕЛИЗАВЕТА КОЛОКОЛЬНИКОВА



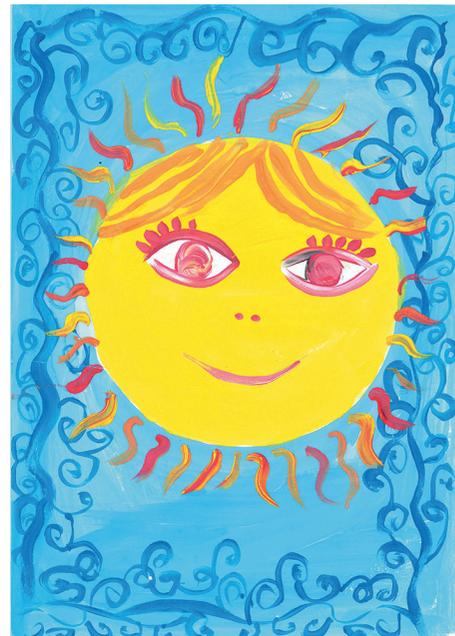
● НАСТЯ ВЯТКИНА, 10 ЛЕТ



● ЛИЗА, 8 ЛЕТ



☺ ВАРВАРА ЖУРАВЛЕВА, 9 ЛЕТ И ЛЮСЯ ЖУРАВЛЕВА, 6 ЛЕТ



☺ ВАЛЕРИЯ НАШЕКИНА, 12 ЛЕТ



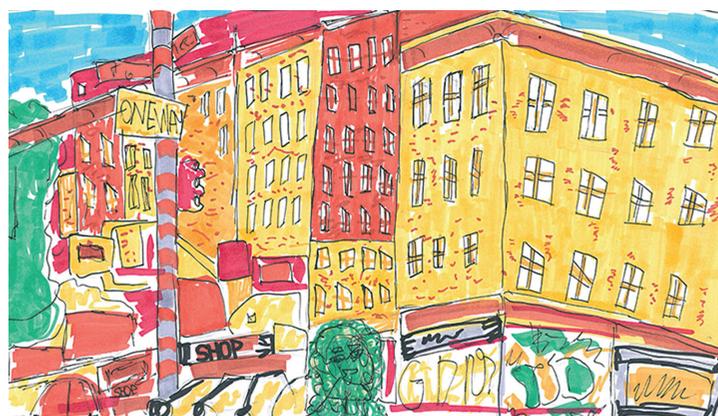
☺ КСЕНИЯ КОЖЕВНИКОВА,
7 ЛЕТ



● АЛИНА ТОРОПЫГИНА, 7 ЛЕТ



☺ АРТЕМ ВОЛКОВ, 7 ЛЕТ



☺ МАРИЯ БРОВАРЕЦ, 11 ЛЕТ

Здравствуй, мой друг!

Задумывался ли ты когда-нибудь, как огромен мир вокруг тебя? Мечтал ли оказаться в непроходимых джунглях, горячей пустыне или на Северном полюсе? И целой жизни не хватит, чтобы побывать во всех удивительных уголках нашей планеты! Но как же все-таки здорово, что существует такая наука, как география.



Слово «география» появилось 2000 лет назад в Древней Греции. Книгу с таким названием написал древнегреческий ученый Эратосфен. В ней он описал природу стран, лежащих на берегах Средиземного моря. Отсюда и название книги — в переводе с греческого «география» значит «землеописание».

Люди путешествовали, открывали новые земли, знакомились с другими народами. И к 20 веку на карте мира почти не осталось «белых пятен», то есть территорий, где не ступала нога человека. Сейчас для получения географических знаний нам совсем не обязательно отправляться в трудные и опасные экспедиции, как ещё каких-то сто лет назад.

Посмотри на карту мира или на глобус — ты увидишь, что большая часть земной поверхности покрыта океанами. **В океанах находятся огромные участки суши — материки. Или континенты? А может быть, и вовсе — части света? Как правильно? Значат ли все эти слова одно и то же? Давай разбираться.** Возьми разноцветные фломастеры и обведи на карте выше материки, континенты и части света.

Итак, **континент** — это огромный кусок суши, не разделенный морем. В переводе с латыни «континент» значит «неразрывный». Его границы могут проходить только по воде, и только по воде, созданной природой, а не человеком. Всего в мире 4 континента: Старый Свет (Евразия и Африка), Новый Свет (Северная Америка и Южная Америка), Австралия и Антарктида.

Кстати, Стамбул (Турция) — это единственный город в мире, который стоит на двух континентах сразу.

В отличие от континентов, у **материков** границы могут проходить по суше — там, где полоска этой суши самая тоненькая. Так, по Панамскому перешейку проходит граница между Северной и Южной Америкой, а по Суэцкому — между Евразией и Африкой. Понятие материков нужно, чтобы объяснить процессы формирования поверхности нашей планеты.

Части света — это понятие, связанное с историей и культурой. С тем, как открывали новые земли, какие народы населяли разные территории. Выходит, что разные материки Северная и Южная Америка — это одна часть света, а единый материк Евразию делят на Европу и Азию.

Мы с тобой живем в России, самой большой по площади стране в мире. Она находится одновременно и в Европе, и в Азии. Но все-таки большинство россиян живет в европейской части.

ВЕЛИКИЕ первооткрыватели

Америка



Перед тобой три знаменитых путешественника и части света, которые они открыли. Пройди лабиринт и узнай, кому принадлежит каждое открытие. Впиши правильный ответ в пустые строки.



Австралия



Антарктида



Кругосветное путешествие — это высший пилотаж для любого путешественника. И любимая тема авторов приключенческих романов. Один из самых известных — «Вокруг света за 80 дней» французского писателя Жюль Верна. Его герой Филеас Фогг на спор должен обогнуть земной шар, и у него на это есть всего 80 дней.

В таблице спрятаны названия 9 стран, которые Филеас Фогг посетил за время своего путешествия. Попробуй найти их все.

П	К	С	И	Н	Г	А	П	У	Р
Я	И	У	Д	И	В	А	Н	Б	О
П	Т	К	О	Р	А	Б	Л	Ь	А
О	А	А	М	Е	Р	И	К	А	Н
Н	Й	Е	Н	О	Ч	Ь	И	С	Г
И	Е	Г	И	П	Е	Т	Т	Я	Л
Я	Ж	И	Р	А	Ф	П	А	И	И
В	О	Л	Н	А	С	Ь	Л	Д	Я
Ф	Р	А	Н	Ц	И	Я	И	Н	Ш
О	А	Т	Р	А	К	Л	Я	И	Т

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Тихий океан такой огромный, что он содержит антиподы самого себя

Наверняка ты не раз задумывался: если от места, где ты стоишь, прорыть насквозь тоннель через всю Землю до противоположной её стороны — где ты тогда окажешься? Такие точки на земной поверхности, которые соединяются прямой линией через центр Земли, то есть противоположны друг другу, называются антиподами.

А Тихий океан настолько огромный, что если бы ты нырнул в одной его точке и проплыл сквозь сердцевину Земли, то ты все равно вынырнул бы в Тихом океане!

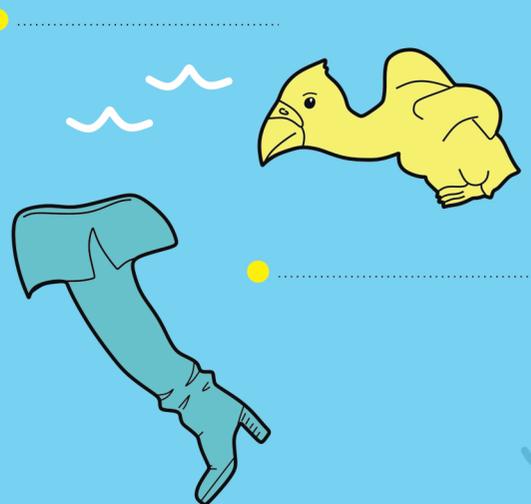
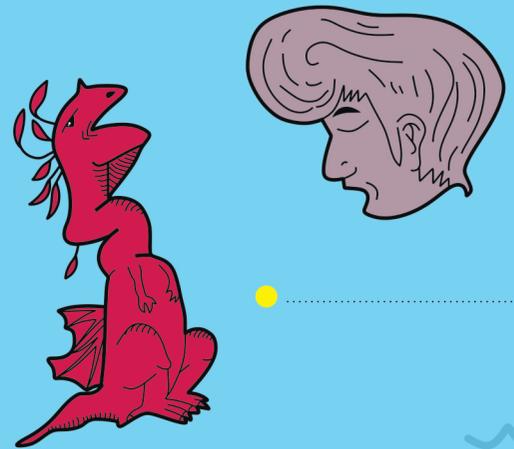
7 самых больших стран мира (Россия, Канада, США, Китай, Австралия, Бразилия и Аргентина) **занимают половину всей суши планеты.**

Самая большая пустыня на Земле находится в Антарктиде

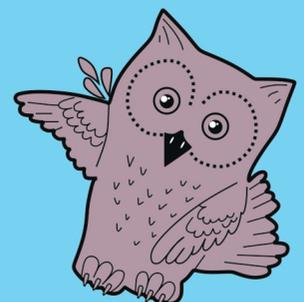
Пустыня — это необязательно жара и песок. На самом деле пустыней называется очень сухое место, где выпадает очень мало осадков. Считаются любые: дождь, снег, туман. Так что пустыней может быть и холодное место, где выпадает мало снега.

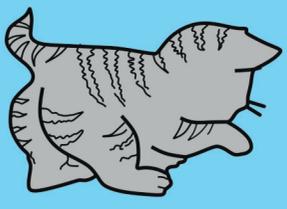
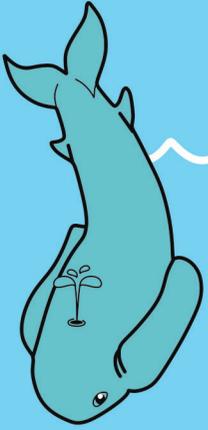
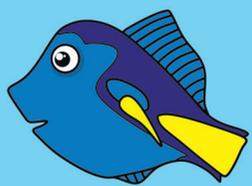
В Антарктиде за целый год выпадает так мало снега, что, если собрать его весь, он покроет землю слоем не толще 5 сантиметров! Даже в Сахаре, крупнейшей жаркой пустыне в мире, дождей идет больше. А ведь Сахара на одну треть уступает Антарктиде по площади. Но самое сухое место на планете — Сухие долины Антарктиды, где осадков не было уже два миллиона лет! Оно же, кстати, и самое ветреное. Скорость ветра здесь доходит до 320 километров в час (для сравнения: шкала спидометра в автомобиле заканчивается на 220 километрах в час). Более мощных ветров на нашей планете не существует.

Страны на карте часто сравнивают по форме с разными предметами. Самый известный пример — это итальянский «сапог». Я решил тоже пофантазировать и нарисовал другие страны Европы. Посмотри внимательно на карту и попробуй угадать, что это за страны.



Италия





Ирландия

Великобритания

Нидерланды

Бельгия

Франция

Швейцария

Германия

Австрия

Чехия

Венгрия

Словения

Хорватия

Сербия

Болгария

Греция

Македония

Италия

Испания

Польша

Румыния

Латвия

Литва

Финляндия



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
Домодедово, Западный мкр., Лунная, 25
Зеленоград, корп. 931
Красногорск, Подмосковный б-р, 5
Московский, Москвитина, 3
Мытищи, Борисовка, 22
Раменское, Чугунова, 43
Солнечногорск, Молодежная, 1
Химки, Молодежная, 61
Щелково, пос. Аничково, 1
Электросталь, пос. Случайный, 1
Электросталь, Победы, 1

ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД

Мира, 17

ЕКАТЕРИНБУРГ

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

СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

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

РЕСПУБЛИКА УДМУРТИЯ

Воткинск, С. Разина, 7

ИЖЕВСК

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

КАЗАНЬ

Бигичева, 2а

КИРОВ

Воровского, 135
Мостовицкая, 5
К. Маркса, 45

КУРГАН

Кирова, 79

КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

Гусев, Московская, 9
Черняховск, Ленина, 13

НЕФТЕЮГАНСК

1-й микрорайон, 2

НИЖНЕВАРТОВСК

Интернациональная, 12в
Чапаева, 6

НОВОСИБИРСК

Тюленина, 20

НЯГАНЬ

1-й микрорайон, 29г, пом. 2

ПЕРМЬ

Комсомольский пр., 65
Ласьвинская, 19

ПЕЧОРА

Гагарина, 38

СУРГУТ

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

СЫКТЫВКАР

К. Маркса, 183

ТВЕРЬ

Луначарского, 1

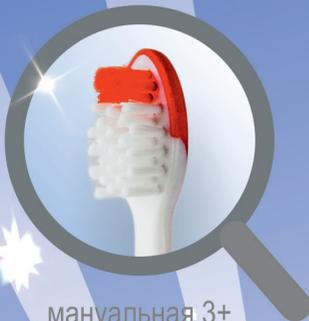
ТЮМЕНЬ

Осипенко, 73

УСИНСК

Нефтяников, 46

Longa Vita®



мануальная 3+



щётка-
прорезыватель



ротационная

ВЫБЕРИ
СВОЮ
ЩЁТКУ!



вибрационная



мануальная 6+



бамбуковая

 **femibion**[®]
Забота о женском здоровье

 DR. REDDY'S

NATACARE

**Фемибсион[®] -
уникальный
Метафолин[®] -
содержащий
комплекс!**

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

Реклама



*С 13-ой недели до конца
периода лактации*

С момента планирования беременности и до 12-ой недели

www.femibion.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Регина Тодоренко
и ее сын Майкл



Трусики №1 в России*

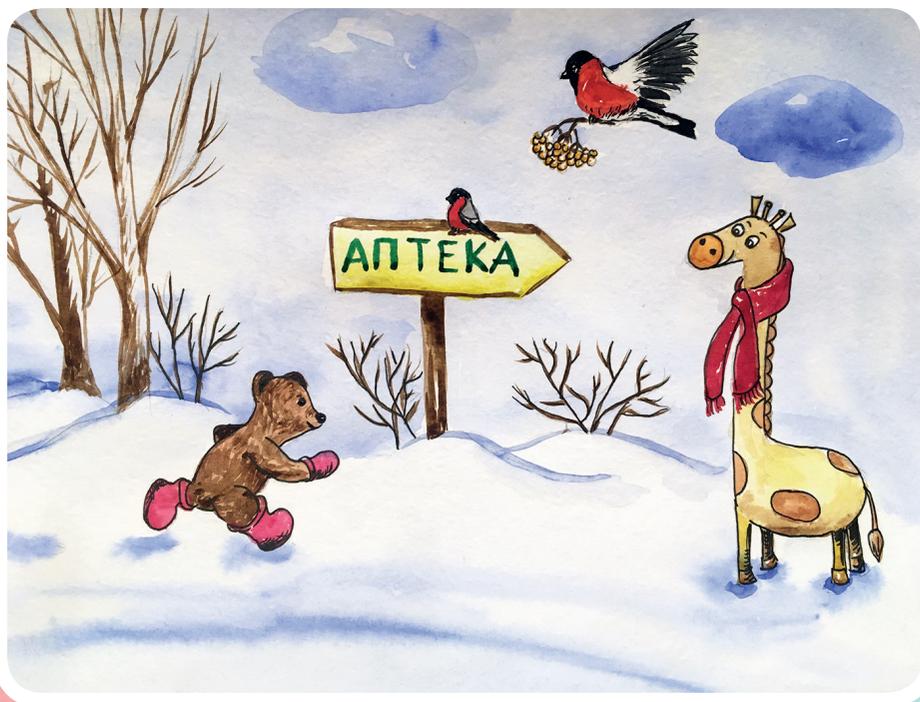
Комфортное прилегание
и защита от протеканий

* Частично основано на данных аудита розничной торговли Nielsen в городской России за период март 2018 – февраль 2019 г., рынок подгузников, сегмент трусиков (сегмент определен клиентом); на 02 апреля 2019.
(© 2019, Nielsen – ООО «ЭЙ СИ НИЛЬСЕН»)

Большое сердце Бурки

М

едведик Бурка страсть как любил самый конец зимы — обычно он просыпался от урчания своего животика и подслеповато тянулся к засахаренным орешкам, которые ему заботливо оставлял енот Ик. Отсвистели февральские вьюги, отрецзали крещенские морозы — солнышко нет-нет, да и лизнет пригорок, тот заслезится, поддаваясь теплу... но ночью зима брала свое и замораживала все обратно.



Но вот пришло время окончательно вставать. Бурка выпутался из синего пледика, потянулся и вылез из берлогки. На кухне мама уже готовила специальный завтрак «После спячки»: густое какао на сливках с капелькой сливочного масла и щепоткой корицы да ореховые пирожные с заварным кремом — они отлично утоляли голод медвежьей семьи уже несколько поколений. Но главное было, конечно, в том, чтобы обняться крепко-крепко с папой-медведем, мамой, братьями и сестрами, да так, чтобы косточки хрустнули. Вот и совсем проснулся!

Первым делом Бурка побежал к Еноту.

— Енот! Енот! Я проснулся! Вы меня ждали?

Бурка с разбегу прыгнул на улыбнувшегося енота, повалил его, и от радости они стали в шутку бороться.

— Ну, побесились, и хватит, — наконец сказал Енот, глянув на свой сад, который теперь весь был в следах игрищ, и всклокоченного Бурку. — Давай-ка в дом, простынешь еще!

В хатке Бурка рассказывал, что ему снилось долгую-предолгую зимнюю ночь, а енот Ик тихонечко прятал улыбку в рукав: наконец-то его шумный неуклюжий медведик пришел со своими восторженными историями и большим любящим сердцем. Вдоволь наболтавшись и напившись чаю с брусничными ягод-

ками, они задумались, чем бы им заняться. Ик вспомнил, как еще маленьким енотиком, в детстве строил ледяной город, снежные тоннели и даже смотровые башни из крепкого наста... И конечно, непоседливый Бурка тут же захотел это все мастерить.

«Чем бы медведик ни тешился, лишь бы не суетился и лапами своими не сучил без дела», — подумал енот и полез на чердак, где были старенькие чертежи.

— Ну, что же, давай прикинем!

Бурка не был силен в науке: вместо эскиза красивой входной арки и него получилось только сгрызть карандаш и обслюнявить бумагу.

— Так! Ладно, давай-ка ты пока сбегай в аптеку за зеленкой и марганцовкой, это у тебя, глядишь, лучше получится, малыш! — сказал, наконец, Ик, понаблюдав за стараниями Бурки некоторое время. У него, как всегда, была идея.

Бурка забежал в лесную аптеку и сразу полез обниматься к дяде жирафу Здоровею — такая уж у него была привычка, со всеми обниматься. Потом он важно заявил:

— Нам с енотом Иком необходим набор для снежного городка: зеленка — один бутылек, марганцовка — один бутылек и гематоген на сдачу!

Здоровей пообещал заглянуть к ним через несколько дней на Праздник уходящей зимы,



замотал Бурку поплотнее в шарф и улыбнулся: парочка друзей-выдумщиков снова вместе.

Пока Бурка был «на задании», енот провел подготовительные работы: запасся горячим чаем в термосе, принес с чердака инструменты и начертил примерный план городка. Там были горки, лабиринты, беседки, арка и даже башенки. Через несколько часов Бурка понял, почему енот погнал его за зеленкой и марганцовкой: ими будут покрашены стены! Работа спорилась, Бурка был очень сильным, а енот — смысленным и хитрым зверьком. Они пилили льдинки тоненькими пилами, большими лопатами сгребали в кучки снег для горок, заливали водой и выравнивали старой фанерой.

Скоро зверьки со всего леса стали приходить полюбоваться на снежный городок, а лисичка Веснушка с олененком принесли фонарики и красивые длинные гирлянды с разноцветными фигурками. Зверята разводили марганцовку и зеленку в теплой воде, наливали в бутылочки и рисовали на стенах городка, а потом прихлопывали пушистыми лапками так, что оставались затейливые узоры. Старый лис Лапа принес приемник, а тетюшка Сова как всегда напекла ароматных сладостей и угощала зверят из своей дымящейся авоськи.

Бурка был невероятно счастлив, ведь они с енотом сделали большое дело, весь лесок гудел в их снежном городке, и все хвалили их за устроенное волшебство. Но зима все слабела, и то тут, то там вступала в свои права весна. На речке затрещал лед, затемнели проталинки на опушках — городок начал таять. Поплыли красивые узоры, на табличке «Любимому лесу от Ика и Бурки» совсем расплылись слова. Веснушка и Бархат забрали свои фонарики и гирлянды до следующего года, да и зверьки стали реже бывать в городке: у всех весной было много дел.

Но как же так? Бурка не мог понять, как может растаять городок — ведь он с такой любовью построен! Столько в нем было веселья! Медведик насупился и стал думать, как бы помешать этой вредной весне. Для начала он достал все мороженки из морозилки и стал замораживать воду, чтобы утром отнести в городок новенькие сосульки. Потом задумался: как бы уберечь городок от солнечных лучей, может быть, построить гигантский зонтик? Но все усилия были тщетны, городок медленно исчезал, а малыш Бурка опускал лапки, грустно гладил сосульки и немножко плакал.



Енот Ик, уже и думать забывший о городке, спокойно шагал и насвистывал песенку, помогая ручейку то тут, то там пробить себе дорогу, как увидел печального Бурку.

— Эй, Бурачок, ты чего пригорюнился?

— Дядя Ик, смотрите, городок тает, и все про него забыли!

— Ну и что, весна же, зима ушла.

— Но ведь я люблю городок, я его своими лапками собирал из снега, как же так?! Глупая эта весна, не могла она не придти, что ли!

— Ну что ты за глупости говоришь, весна всегда приходит, и она всегда вовремя!

— А как же городок! Его больше не будет, а он такой красивый! Не буду ничего делать, раз все заканчивается!

«Так, тут дело серьезное», — подумал енот, сел на пригорок, подозвал к себе всхлипывающего Бурку и сказал:

— Ты помнишь, как мы с тобой вырастили огромный-преогромный тюльпан? Мы подарили его тетушке Совушке, и она поставила его в вазу. А что было дальше, он все еще там стоит?

— Не знаю, но мигом узнаю! — выпалил Бурка и помчался к сове.

Тетушке Совушке было некогда, и она не знала, где теперь тот подаренный год назад тюльпан. Она только загадочно сказала что-то, что тот цветок — навсегда в ее сердце. «Но тюльпан ведь такой большой, а сердце малень-

кое, — подумал мишка. — Да и как она туда его положила?» Доложив еноту о состоянии тюльпана, Бурка все еще не понимал, о чем ему толкует полосатый.

— Ну, хорошо, а вот помнишь, елку украшали в аптеке на Новый год? Она что, все еще с шариками, что ли, стоит? Нет? И что, грустно тебе?

— Нет, — улыбнулся Бурка. — Я так веселился, что даже запутался в мишуре и чуть все не уронил в новогоднюю ночь.

— Ну, это как обычно, — хмыкнул енот. — Вот видишь, ты со смехом вспоминаешь то, чего уже нет. Это потому, что ты запомнил хорошее и сложил его к себе в сердечко.

— Точно! Как тетушка Совушка, она тоже в сердце тюльпан положила.

— Да! И ты точно так же сложишь в свое сердце еще много-много веселья, радости, гордости и тепла...

— А что, с возрастом сердечко расширяется как-то, что ли?

— Нет, Бурка, — растроганно сказал Ик. — Твое сердечко — бездонное, в него влезет очень много хорошего. Главное — запоминать все, лелей доброе и не жалея о былом, потому что ничто на земле не проходит бесследно!

Бурка покрутил головой, подумал, прижался к еноту и решил отрастить себе большое-пребольшое сердечко, чтобы складывать в него смех своих друзей, добрые дела, улыбки прохожих и большую-большую любовь к жизни и лесу.



Kotex®

КОМФОРТ и уверенность НА ВСЕ 100*



#двигайсявперед

* По данным опросов, проведенных ООО «Ипсос Комкон» в России в 2016-2017 гг среди пользователей, знающих продукцию Kotex® (по мнению 70% из 135 опрошенных в отношении прокладок для критических дней Kotex®, 67% из 453 опрошенных в отношении тампонов Kotex®, 68% из 290 опрошенных в отношении ежедневных прокладок Kotex®).

** Дополнительная линия защиты от протекания из абсорбирующих волокон.

НОВИНКИ
ИЩИТЕ В АПТЕКАХ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

treaaclemoon™

Средства для тела

ГЕЛИ
ДЛЯ ДУША
ПЕНА
ДЛЯ ВАННЫ



МУССЫ
ДЛЯ ДУША

СКРАБЫ И
ЛОСЬОНЫ
ДЛЯ ТЕЛА

КРЕМЫ
ДЛЯ РУК

Уникальные ароматы
Экономичный расход
Нежные текстуры



SOLOPHARM'S FOUNDER AND CEO OLEG ZHEREBTSOV: «I WANT PEOPLE TO BEGIN TO LOVE MEDICINES MADE IN OUR COUNTRY»

Solopharm was established in 2010 by Oleg Zherebtsov, the founder of the "Lenta" and "Norma" supermarket chains. As noted on the factory's website, the initial goal is to provide Russian consumers with affordable medicines and make their lives better. Oleg Zherebtsov is known to the business community as one of the first creators of civilized retail in Russia. In 1993, he founded the company "Lenta", which today is one of the Top-5 grocery chains in Russia. However, in 2009, he left the share capital of "Lenta" and completely immersed himself in the new industry - the pharmaceutical industry, by 2014 having launched in St. Petersburg a plant for the production of drugs in the form of sterile liquid dosage forms, which had become one of the most modern plants in Russia in terms of its technical equipment.



Oleg ZHEREBTSOV

— *Oleg Viktorovich, would it be correct to say that in 2020 it will be 10 years since you've entered the pharmaceutical business?*

— In 2010, an idea came up, it is — yes, ten years old. But four years passed before its implementation, the first revenue in the company appeared in the summer of 2014 — five and a half years ago. In 2010, a piece of land was purchased in St. Petersburg for the construction of a plant. Then there was a year of design, two years of construction, a year of validation, technical approvals and developments. Then we had only two production lines, and the first packaging of infusion

bottles was released on these lines in the summer of 2014. I must say that in those days I did not think about all that we are doing today. We had different ideas, and each time the original idea expanded. At first, we thought of doing only infusions, only injections, then we thought about ENT drugs and ophthalmology, then thoughts about pulmonology came ... It would be cunning to say that all the diversity of our activities was conceived from the very beginning. Ideas arose quickly, unexpectedly, along the way — the Solopharm team was constantly living in a state of change. It was — and remains — a cycle of endless updating and searching for oneself.



— **What is the Solopharm plant at the moment in numbers, capacities, volumes? What is your current drug portfolio?**

— Solopharm is 26 production lines operating 24 hours a day, 7 days a week, and producing 120 types of drugs. These are people — 500 people working directly at the plant, plus promotion teams, medical representatives, marketing and all those who make the essence, the idea of the drug — another 300 people. This is the fastest growing company in the pharmaceutical industry in Russia with a growth rate of 55% for three consecutive years. We ship 9.5% of all that the state consumes in physical volume. In 2019, we released 181 million packs of sterile liquid preparations — 300 pallets per day. Today our production is 16 kilometres of pipes, 34 reactors and a million litres of water, which is automatically cleaned daily — all this is Solopharm plant.

— **Where will the development of the plant go in the future?**

— We have a lot of choices to be made. On one hand, the company has huge competencies in the production of sterile liquid forms. From the point of view of drug delivery to the body,

unlike tablets, our products are very diverse, we use actuators, cannulas, glass ampoules, prefilled syringes, BFS ampoules and many other forms of release — this is our powerful bridgehead. But we also see new prospects — for example, the production of pulmonological drugs (inhalers and aerosols), we see the possibility of producing gels and hormones, and even solid forms, tablets. The commercial service has become very strong over the years, we can sell a lot.

— **What does the name of the plant mean — Solopharm?**

— “Solopharm” is, in fact, a trademark. This is a unifying quality standard, the term “Solopharm” has many meanings. We are a Russian company using the European GMP standard (Good Manufacturing Practice). We chose the name “Solopharm”, among other reasons, because it is a kind of capacious formula that reflects our presence on the market. Our mission is to reduce prices, to become more affordable for consumers, but at the same time to guarantee quality. Traditionally, people in our country do not believe in domestic quality, we do not like computers made in Russia, cars, clothes, dishes. But I want people to start to love drugs that are made in this country, this is very important. We need

to catch up on technology, make drugs available, and even start exporting them, as Solopharm has already begun to do.

— **Speaking about the prospects of the chosen industry, you said in an interview: “we created an enterprise with the prospect of 10-15 years not to be prejudiced by competition in terms of quality and efficiency.” Almost 10 years have passed since you entered pharmaceuticals — how can you now formulate thoughts about the future (both your company and pharmaceuticals in general)?**

— I am an entrepreneur, and I look at things from the standpoint of rationality, and there are many facets. The ability to produce, the ability to realize, the ability to be competitive, create a company, finance projects. Solopharm at the moment is one of the most efficient enterprises in terms of costs, automation, production costs. At the same time, we never sacrificed quality, never compromised to make it cheaper, we use the best chemical substances and auxiliary materials. On one hand, it is due to the expensive modern high-performance machines that we achieve the high therapeutic effect of our drugs, and on the other hand, we do this due to the resources, gas and electricity produced in Russia, we stand on Russian soil and give highly paid work to fellow citizens. This combination of factors allows us to make affordable drugs that are of high quality. I stand on these positions, and in the next 10 years Solopharm will preach these values. People’s disbelief in Russian capabilities excites me and motivates me as an entrepreneur — to prove the opposite. I will be glad to extend this mission to those medicines that Solopharm is just starting to be interested in — anti-cancer drugs, autoimmune, hormonal.

— *And another small question — why did you choose liquid forms, not tablets?*

— Making liquid forms is much more difficult than solid ones. These are other sterility classes, just a different level — right down to air quality in production rooms, higher quality media, different automation. It is also another engineering tooling, and five times more capital investment heavy per pack of manufactured products. In this sense, the design of production, its energy equipment, the complexity of machines — all of the above sets a high bar for entering the business. Few companies have decided to do this, but I like complex projects in which production standards are as close as possible to world standards.

— *Family and family values. How can a busy person like you manage to match the image of an ideal family man? Simply put — is it possible to keep the optimal balance between work and home?*

— In fact, besides work and family, almost no time is left to anything else. And even for my old hobby — sailing — there is already no time. This is a difficult combination — 10-11 hours at work and time with family in the



evenings and on weekends, and the rest remains behind the scenes — fishing, other hobbies of a masculine nature. After a working day, I drive straight home and vice versa. I manage to keep the balance in the sense that I take my spouse on business trips, we spend evenings with the children — I have two children.

— *And yet, let's have a little insight into your relationship with sailing. When and how did it start?*

— I was the founder of the company “Lenta” and for 17 years its CEO. Having come this way, at some point I realized that I was exhausted,

that work had become a routine, and I became interested in sailing. I was interested in sailing in particular — high-speed sports racing, with a competitive part. This is not yachting, which is more cruise in nature, we don't drink champagne and do not sit on soft sofas, this is high-speed sport, carbon boats, the harsh atmosphere of hard work for the result. When I left the “Lenta”, I was fond of it more and more. There were many competitions, six sailing sports classes, we won world and European championships, five times I was the champion of Russia.

— *Sailing is a competition not only for speed, but for the ability to see, anticipate and correctly use the currents and wind power, as well as to optimally set the course. This appears to have a direct connection with the conduct of large business — do you think there are intersections?*

— Yes, and a lot. I recall, for example, a race around the world (the Volvo Ocean Race 2008-09 regatta. — Editor), when you go in the ocean for 29 days non-stop, and you run out of all nerves, strength, patience, and it seems that you are exhausted and there is no gap, you have one shirt, wet for a week, and you are completely





exhausted — both mentally and physically. And being in difficult conditions, I always remember these days. In business, it also very often happens that people completely lose control over themselves, over the team, over the company's economy, and it seems that this is the end. Business is a risk, it is always a state when no one guarantees anything to you, it is something between war and sport. Sailing in the ocean, especially in offshore racing, when the wave is 8-9 meters long, you are tired, and reaching the fourth week you no longer understand what is happening to you — this is a difficult test. Maintaining at least a minimum level of energy and belief that everything will be fine again, you can cope with many things — I always remember this lesson when I encounter problems in business.

— *It is known that you pay some attention to charity. Can this be called a hobby? And, more broadly, how do you see charity for yourself — as an attribute of big business in terms of social responsibility, or simply as a call of the soul?*

— Social responsibility — it doesn't sound quite correct, I would say that every person has a certain vision of

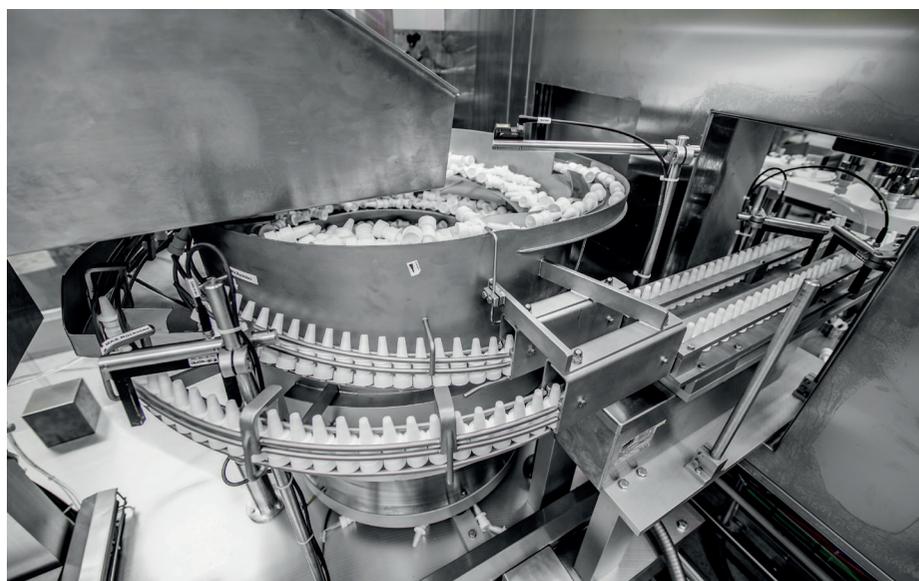
values, balance and harmony, a sense of self in this world. In this sense, I became the founder of the European University in St. Petersburg, and for more than 12 years I have been a member of its board of trustees. There were other educational programs, for example, we supported an exchange of students between Boston University Babson and Russia — financed a lot of groups of students and trips.

I am a supporter of the proposition that a person who runs a business and has opportunities should arrange his life around him correctly in every sense. Education is a very important part of our future life. Some people support the church, some support

other types of help to people, I chose education for myself. For me it is extremely important — because it is young people, those who are 25-30 years old, who will change the world in the future. The fact that I help them brings me a sense of harmony.

— *The last small question is standard for each guest of our magazine. What is the meaning of the phrase "Planet of Health", what is it filled with for you, what does it mean?*

— You know, I met a lot of teams, I travel a lot around the country — this year I had about 140 flights — and I always gladly meet with the team of the "Planet of Health", because these people are connected by something in common. When you speak, and you see that people are divided, it is always striking. But in the "Planet of Health" there is a feeling of family, a common cause, affection. I feel this harmony, energy, drive as soon as I enter. People of the "Planet of Health" express their thoughts boldly, clearly and directly, they are not afraid to be "crushed", they believe that they should be listened to and that they have the right to their point of view — this is what I always feel in the "Planet of Health".



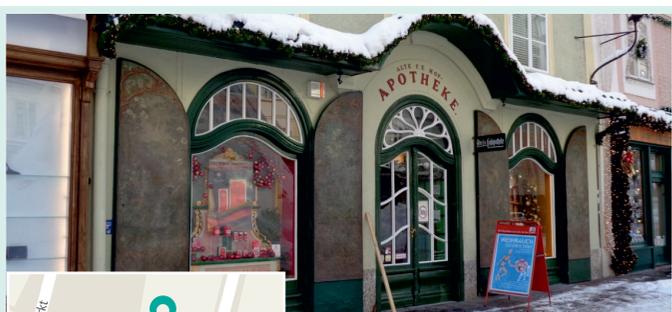


Лекарства
в аптеках-партнерах
в Европе
по карте
«Планета здоровья»

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



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



Австрия, Зальцбург
Alte fursterzbischofliche Hofapotheke
Alter Markt 6, Зальцбург 5020,
Австрия, +43-662-8436230



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



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



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



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



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