

1

**Приходите в аптеки
«Планеты здоровья»***

2

**Покупайте три продукта
Cosfo¹⁷ (можно не сразу)**

3

**Забирайте подарок —
пляжную сумку**



Совершайте покупки товаров ТМ Cosfo¹⁷ в аптеках «Планета Здоровья», получайте за каждый товар одну фишку. Соберите три фишки, получите подарок — косметичку или пляжную сумку. Сроки проведения акции — с 1 июня 2017 года по 31 августа 2017 года. Для получения подарка необходимо предъявить карту с фишками и чеки (информацию о покупке товара). После получения подарка карта изымается, денежный эквивалент подарков не выплачивается. Информацию об организаторе акции, сроках, месте и порядке ее проведения уточняйте у сотрудников аптек или по телефону: (342) 219–84–84, (495) 369–33–00.



Витамины, минералы и растения.

Природа одарила

Вас красотой...

Nature's Bounty

поможет ее сохранить!



Капсулы "Гиалуроновая кислота 100 мг" ("Hyaluronic Acid 100 mg Capsules") № RU.77.99.11.003.E.005388.04.15 от 06.04.2015 г

Капсулы "Кожа, волосы, ногти" ("Skin, Hair & Nails Capsules") RU.77.99.11.003.E.004646.03.15 от 12.03.2015

Капсулы "Кератин формула" ("Keratin Formula Capsules") RU.77.99.11.003.E.008789.09.15 от 04.09.2015

Таблетки "Гидролизированный коллаген с витамином С" ("Hydrolyzed Collagen with Vitamin C") RU.77.99.11.003.E.003407.04.14 от 02.04.2014

РЕКЛАМА

www.naturesbounty.ru

8(800) 100 19 71

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Насыщенное лето



Лето – это время возможностей. Можно перечитать любимые книги, посмотреть новинки кино. Или собрать большую компанию и отправиться в фестиваль тур! Объехать всю Европу, поймать волну – петь и танцевать с друзьями до рассвета.

А еще можно посетить масштабный музыкальный концерт. Ужинать на уютной террасе, слушать джаз, покачивая плечами в такт мелодии. Знакомиться с артистами, вместе гулять по ночному городу и петь песни под гитару. Не знать языка, общаться жестами и от души смеяться.

Лето должно быть ярким, теплым, насыщенным. Таким, чтобы можно было путешествовать, фотографировать и улыбаться. Наслаждаться каждым днем и каждым лучом солнца, дышать полной грудью.

Лето – это время жить. Жить здорово и увлекательно!

Светлана Куропова

Пусть ваше лето
будет насыщенным и позитивным!

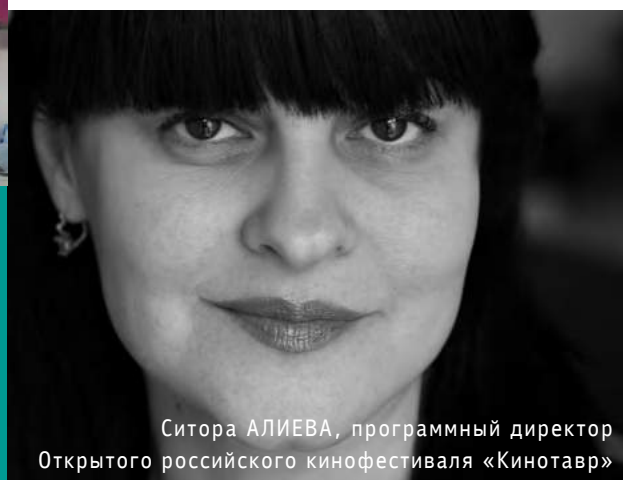


ЮНЫЙ ФАРМАЦЕВТ В РЕГИОНАХ

8

В ГОСТЯХ У «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

16



Ситора АЛИЕВА, программный директор
Открытого российского кинофестиваля «Кинотавр»

НОВОСТИ

Новости мировой медицины и фармации

«Юный фармацевт» в регионах:
расширяем географию

ORGANIC SPA: забота о красоте души и тела

Открытие новых аптек

Новинки ассортимента

В ГОСТЯХ У «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

«На «Кинотавре» мы даем максимально
полную картину», – Ситора Алиева

ЗДОРОВО ЖИТЬ

Что такое аэрофобия и как с ней бороться

В отпуск с ребенком: что нужно знать

Скандинавская ходьба: шаги к здоровью

КРАСИВАЯ ПЛАНЕТА

Уход за кожей: экспресс-правила на лето

ИНТЕРЕСНАЯ ПЛАНЕТА

6 «Пермский Моцарт». Дома и на родине Амадея 36

8 Жаркое кинолето 38

10 Что читать: книги в отпуск 40

11 Меломания: едем на open-air. Самые «горячие» музыкальные фестивали лета 42

12 Фестивальное лето: в гостях у партнеров 44

ИСТОРИЯ ФАРМАЦИИ

16 Становление обучения аптекарей в Средние века и Новое время 54

Знаменитые фармацевты и врачи мира. Николай Склифосовский 58

СТРАНА ДЕТСТВА

26 Рисуем сами. Конкурс детских рисунков 60

Детские страницы 64

30 Что делать в дождь? Конечно, ехать в Африку! 70



ФЕСТИВАЛЬНОЕ ЛЕТО:
В ГОСТЯХ У ПАРТНЕРОВ

44

«ПЕРМСКИЙ МОЦАРТ»

36

СТАНОВЛЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ
АПТЕКАРЕЙ

54



Оркестр Musicdeterna
под управлением Теодора Курентзиса

ЛЕТНИЙ ГОРОСКОП

NEWS

Regional «Young pharmacist» project:
Expanding Our Geography

«PLANET OF HEALTH» has opened its doors
on Neglinnaya in Moscow

«The Land of Childhood» products
by the «Planet of Health»:
High quality at an affordable price

«At „Kinotavr“ we give as full
of a picture as possible», – Sitara ALIEVA,
program director of the Open
Russian Film Festival «Kinotavr»

«The Mozart From Perm»:
At home and at Amadeus's Birthplace

Festival summer:
Visiting our partner pharmacies

78

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 Управлении
Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных техно-
логий и массовых коммуникаций по Пермскому краю. Свидетельство
ПИ № ФС 77-69640 от 2 мая 2017 года.

80

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

81

82

Подписано в печать по графику: № 2 (16) __. __. 2017 г.
Фактическое время: __. __. 2017 г. Заказ № __
Отпечатано в ООО «Медиа-агентство „Лица“»
Тираж номера 7 000 экз. Распространяется бесплатно.

84

Главный редактор: Светлана Куропова

Литературный редактор: Алексей Черепанов

Верстальщик: Алёна Тюменцева

88

Дизайнер: Татьяна Ермакова

Фотографы: Михаил Висерт, Татьяна Леготкина

90

Корректор: Ксения Генрих

НОВОСТИ МИРОВОЙ МЕДИЦИНЫ И ФАРМАЦИИ

БИОРАЗЛАГАЕМЫЕ ИМПЛАНТАТЫ ВЫШЛИ НА СТАДИЮ КЛИНИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ

Научный коллектив Томского политехнического университета разработал гибридные имплантаты на основе биорезорбируемых полимеров, которые со временем полностью растворяются в организме, а на их месте образуется новая костная ткань. С их помощью врачи смогут оперировать тяжелейшие травмы, в том числе, травмы лица и головы, и восстанавливать костную ткань онкобольным.

Аналогов томским имплантатам не существует. Исследования медико-биологических свойств имплантатов показали их эффективность и онкобезопасность.

В ближайшее время ученые займутся разработкой внутрикостных имплантатов для крепления биоэлектрического экзопротеза. Такой протез позволит человеку жить полноценной жизнью, пока «умные» имплантаты помогают его организму восстанавливать поврежденную костную ткань.



В ПЕРМИ ЗАПАТЕНТОВАЛИ ПРЕПАРАТ ОТ ЗОЛОТИСТОГО СТАФИЛОКОККА

Ученые Пермского университета получили и запатентовали новые химические соединения, которые оказывают более выраженное бактерицидное действие в отношении золотистого стафилококка. Открытый способ получения новых химических соединений позволяет в 2–3 раза эффективнее бороться с этой болезнью. Отметим, золотистый стафилококк – наиболее частая причина внутрибольничных инфекций, именно он вызывает послеоперационные осложнения ран. До 50 % людей являются носителями этих бактерий.

«Эти вещества могут быть использованы в фармации для разработки новых лекарственных препаратов. На сегодняшний день мы зафиксировали только противомикробное действие, но не исключены и другие их полезные свойства», – рассказали исследователи.



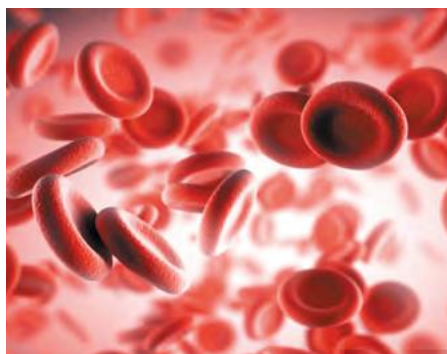
ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ВАКЦИНА ОТ ВИЧ ПОКАЗАЛА НЕОЖИДАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

На конференции в Австралии ученые рассказали о препаратах, благодаря которым несколько человек смогли справиться с вирусом иммунодефицита и отказаться от обычной при этом заболевании антиретровирусной терапии.

В финальных испытаниях участвовали 15 человек. Сначала им ввели препарат, который позволяет натренировать иммунную систему распознавать клетки, содержащие вирус, и атаковать их. Затем – другой препарат, который применяется в лечении онкологических заболеваний.

В результате у десяти человек увеличилось количество вирусов в крови, и они вернулись к антиретровирусной терапии. Но у пяти человек вирус либо не обнаруживался, либо обнаруживался на незначительном уровне – это серьезный результат, требующий всестороннего дальнейшего изучения.





СОЗДАН ПРЕПАРАТ, СНИЖАЮЩИЙ ВРЕДНЫЙ ХОЛЕСТЕРИН

Ученые провели успешные испытания инновационного препарата, способного предотвращать инфаркты и инсульты путем снижения вредного холестерина в организме до беспрецедентного уровня. Сейчас для снижения холестерина миллионы людей принимают препараты класса статинов.

Новое лекарство эволокумаб помогает печени очищать кровь намного эффективнее, дополнительно на 20 % снижая риск осложнений. Возможно, это самый важный результат испытаний лекарства для снижения холестерина более чем за 20 лет.

В ходе двухлетних тестов ученые пришли к выводу, что без приема препарата примерно у 365 человек из общего числа испытуемых (все из которых входили в группу повышенного риска) случился бы инфаркт или инсульт.



РАННИЙ ДИАГНОЗ РАКА ЛЕГКИХ – С ПОМОЩЬЮ ДЫХАТЕЛЬНОГО ТЕСТА

Ученые из Института исследований сердца и легких им. Макса Планка (Германия) разработали метод выявления рака легких на ранней стадии с помощью дыхательного теста. Об этом сообщает журнал *Embo Molecular Medicine*.

Метод предполагает уловление следов молекул РНК, измененных посредством развития раковой опухоли. В здоровых клетках РНК находятся в определенном соотношении. Однако в раковых клетках гены GATA6 и NKX2 создают РНК в измененной пропорции, как если бы клетки легкого находились в эмбриональной стадии. Разработанный тест, позволяющий выделять молекулы РНК, в эксперименте со 138 испытуемыми показал точность выявления болезни в 98 % случаев. Теперь предстоит более масштабное тестирование нового метода диагностики.



РАЗРАБОТАНА ВАКЦИНА ДЛЯ БОРЬБЫ С «СУПЕРБАКТЕРИЯМИ»

Ученые из Канады создали уникальную вакцину против штаммов стойких патогенных микроорганизмов. По словам специалистов, в настоящий момент уникальная вакцина против так называемых «супербактерий» уже создана и успешно испытана в лабораторных условиях, однако судить об эффективности ее применения можно будет только после проведения клинических испытаний, которые предполагается начать в июне текущего года.

Ученые надеются, что созданная вакцина станет уникальной заменой существующим в настоящий момент антибиотикам, эффективность и рациональность использования которых крайне низка, так как не позволяет справляться с патогенными микроорганизмами.



«ЮНЫЙ ФАРМАЦЕВТ» В РЕГИОНАХ: расширяем географию

Весной 2017 года «Планета Здоровья» запустила в своих аптеках нового формата уникальный для российского аптечного пространства проект, который совместил в своей концепции познавательно-образовательное начало и увлекательную игру.

«Юный фармацевт» – проект, дающий ребенку возможность полноценно поиграть в аптекаря, со всей присущей отрасли атрибутикой. Это специальные лекарства-муляжи веселых расцветок и с забавными названиями («Притирка от синяков», «Эликсир роста», «Плюлюли от страха», «Мазь для разбитых коленок» и пр.). Это касса,

на которой технически возможно отбитие чеков, это витрины и прилавки и даже свои денежки – «здоровейки».

Каждый малыш надевает белый халатик своего размера, получает бейджик и фирменный аптечный значок – на радость маме и папе, которые наверняка сделают несколько снимков для семейного альбома.

Безусловно, все это бесплатно – нужно просто прийти в аптеку «Планета Здоровья» по адресам:

Москва, Благовещенский пер., 16;
Москва, Театральный пр., 5;
Екатеринбург, пр. Ленина, 24;
Киров, ул. Воровского, 135;
Красногорск, Подмосковный б., 5;
Пермь, Комсомольский пр., 65.



НА ЭКСКУРСИЮ – В УГОЛОК «ЮНОГО ФАРМАЦЕВТА»

В аптеках «Планета Здоровья», где действует проект «Юный фармацевт», регулярно проходят экскурсии для детей младшего школьного возраста. Провизоры рассказывают ребятам о том, что такое аптека, как она устроена и почему важно обращать внимание на свое здоровье. А после небольшой лекции школьники бегут заниматься в специальную игровую зону «Юный фармацевт». Проект стимулирует развитие у детей познавательной активности и любознательности. А получение первичных знаний о лекарствах и принципах работы аптеки даст импульс интересоваться этой темой и впредь – и может быть, кто-то из ребят выберет в будущем для себя стезю фармацевта.

Лыбедев Иван...
В среду мы с классом ходили на экскурсию в аптеку. Нам встретился там главный фармацевт. Она рассказала нам о том, как аптека и для чего она предназначена. А потом была небольшая развлекательная программа. Мы играли в игру «Лабиринт». Нам дали игровые фишки (зрелые, и мы покупали лекарства из аптеки. А в конце нашей экскурсии была викторина. Вопросы задавали интересные и познавательные. Учили мы и про витамины. Экскурсия была очень познавательной, мы узнали много нового и получили много информации и опыта, работая в аптеке.

Синицын...
Позже в аптеку. На эти недели мы с классом ходили в аптеку. Там рассказывали фармацевт с аптекой и как все в ней устроено. Потом нам задавали вопросы, а кто отвечал, получал приз, витаминки. Потом была игра в аптеку, где мы покупали лекарства, а кто-то проверял. В конце нашей экскурсии мы получили призы, а также были витаминки и витаминки. Мы очень понравились этой экскурсии в аптеку!

Планета здоровья.
Вчера мы с классом ходили в аптеку. Я, конечно же, и раньше был в аптеке, но в такой с самоблуживанием в первую раз.

Как рассказали, что такой фармацевт. Этот процесс обдумывается в медицинском центре. Он изучает и работает в аптеке.

Я первый раз сам покупал лекарства! Поделился надо сказать, витаминками, а также от стресса-витамины я получил, что они действительно существуют, не увы! Я-витамины были фармацевтами в аптеке, а также и отбивали настоящие витамины.

Мы получили и я надеюсь запомню.

Лекция фармацевта.
Работники аптеки.
Экскурсия в аптеку.

В среду 1 февраля мы ездили с классом в аптеку. Там нам рассказали, что такое фармацевт, что такое фармацевт, когда появились первые аптеки, как она развивалась. Потом нам показали витрины, а потом мы играли в игру, в которой надо было быть фармацевтами, а другие – покупателями. Мы очень понравились игре. А потом, когда нам надо было задать нам вопросы, получили призы. Нам очень ждал экскурсия в аптеку!!!

Сестра ?

Курочки Иван
Опыт.
Мы с классом 1 февраля ездили на экскурсию в аптеку «Планета здоровья». В аптеке нас встретили заведующая Ирина Николаевна и рассказали о том, что такое фармацевт, какие бывают типы аптек, какими качествами должен обладать сотрудник аптеки. Потом нам раздали фишки «Здоровейки», дали витаминки и мы играли в аптеку. Очень понравились нашим знаниям лекарств. Также от стресса, «поршок для здоровья костей».

ORGANIC SPA: забота о красоте души и тела

В аптеках «Планета Здоровья» появилась марка ORGANIC SPA – совершенно новая для отечественного рынка.

Продукция ORGANIC SPA разработана на основе ароматологии – науки, изучающей влияние запахов на психофизическое состояние человека. В основу продуктов этой серии положены гармонично сбалансированные компоненты: эфирные масла, витаминные комплексы, фитокомпозиции, морепродукты, минеральные вещества и кристально чистая вода. Особенность ингредиентного состава ORGANIC SPA в том, что компоненты усиливают целебное действие друг друга именно в том сочетании, которое подобрали авторы уникальной формулы.

Лабораторные тесты показали высокую эффективность ORGANIC SPA в улучшении состояния кожи и поддержании ее в тонусе, соответствующем динамике современной

жизни. В изготовлении продуктов этой серии используется сырье высокого качества крупнейших производителей Германии, Франции, Великобритании, в качестве растительных компонентов – разнообразные травы, собранные в экологически чистых районах России, стран Европы и Азии.

Тщательно продуманный дизайн – без китча и лишней мишуры – завершает концепцию и полностью отвечает миссии и ценности марки. По составу линию ORGANIC SPA можно отнести к средствам класса «люкс», при этом цена остается на доступном среднем уровне. Это немаловажное обстоятельство, вне всякого сомнения, выгодно отличает ORGANIC SPA от многообразных похожих продуктов.

Морская линия: естественность и здоровье

Это универсальная линейка – она подходит для всей семьи. В средствах этой линии не используются эфирные масла, поэтому они подойдут для чувствительной кожи аллергиков, реагирующих на эфирные продукты. Шампунь и бальзам подходят для всех типов волос.

Орхидея: чувственность и нежность

Для женщин и девушек, которые любят и умеют очаровывать и для которых уход за собой является не только способом очищения, но и удовольствием.

Тонкий, цветочный, манящий аромат остается легким шлейфом на теле и волосах. Шампунь и бальзам предназначены для тонких волос, которым требуются объем и сила. Объем достигается безопасными и щадящими компонентами, мягко обволакивая волосы и создавая настоящую густоту.

Апельсин: сила и бодрость

Линия для придания бодрости, энергичности и позитивного настроения, а также для снятия усталости. Шампунь и бальзам для окрашенных, мелированных волос. Аромат продуктов очень яркий, бодрящий: гель – максимально насыщенный, шампунь и бальзам – со сдержанным, утонченным ароматом.



«Планета Здоровья» открылась в Москве на Неглинной...

14 мая 2017 года в Москве под брендом «Планета Здоровья» открылась еще одна аптека нового формата по адресу: ул. Неглинная, 18.

Напомним: активно продвигаемый «Планетой Здоровья» новый перспективный формат аптек в России – это сочетание первоклассного обслуживания с комплексом уникальных услуг для поддержания вашего здоровья и красоты.

Это белоснежный интерьер, стильный дизайн, улыбчивые и обходительные аптекари-профессионалы, которые обеспечат высокое

качество обслуживания и комфорт. Это расширенный ассортимент лекарств, медтехники, лечебной косметики и общеоздоровительных товаров. А еще новый аптечный формат включает в себя бесплатные консультации специалистов и фитобар.

Сегодня уже во многих регионах России работают такие аптеки. Это действительно удобно и современно – большой и светлый, максимально ориентированный на покупателя, многофункциональный медицинский маркет с широким спектром услуг.

Можно ли хотеть возвращаться в аптеку снова и снова? В «Планете Здоровья» в этом убеждены – ведь, помимо лекарств, здесь есть масса

товаров для улучшения качества вашей жизни. Не откажите себе в удовольствии посетить аптеку нового формата «Планета Здоровья». Теперь – и на Неглинной!



...и в Сочи!

«Город солнца», «Край магнолий», «Жемчужина у моря» – какими только эпитетами и художественными образами не награждали курорт Сочи.



Ежегодно сюда стремятся приехать на отдых и лечение миллионы россиян. Сильны здесь и культурные и спортивные традиции – в 2014 году в Сочи прошли XXII Зимние Олимпийские игры, а также более 25 лет тут регулярно проходит главное кинособытие России – фестиваль «Кинотавр» (читайте интервью с программным директором фестиваля Ситорой Алиевой на с. 16).

Весной 2017 года «Планета Здоровья» добавила Сочи на свою карту присутствия – здесь появилась аптека под этим брендом.

Традиционно расширенный ассортимент лекарств, специальный отдел ортопедии, два вместительных зала ждут своих клиентов по адресу:

ул. Туапсинская, 12,
тел. +7 (862) 227-20-70.

ТОВАРЫ «СТРАНА ДЕТСТВА» ОТ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Высокое качество по доступной цене

Подгузники, детское питание и лекарства для самых маленьких, витамины, косметика и предметы ухода – словом, все, что нужно малышу и молодой маме. Продукция марки «Страна Детства» – это ходовые товары медицинского и косметического назначения, изготовленные специально для «Планеты Здоровья», а значит, соответствующие главным приоритетам бренда: высокое качество и низкие цены.

Мы рады представить вам новые продукты, продолжающие линейку популярной торговой марки «Страна Детства». Сразу отметим – все средства предназначены для детей с самых первых дней жизни, т. е. абсолютно безопасны для глаз и кожи.

Гель

Шампунь-пена

Шампунь-гель



Гель предназначен для подмывания младенцев. В основе сбалансированного состава – экстракт календулы, который успокаивает кожу малыша, обладает антибактериальным и седативным эффектом. Особо мягкий гипоаллергенный состав не сушит кожу и не раздражает слизистые, гель может применяться так часто, как необходимо.

Он хорошо очищает кожу и быстро смывается, не нарушает естественный кислотно-щелочной баланс кожи, сохраняет ее защитные функции.



Легкая и воздушная пенка деликатно и эффективно очищает нежную детскую кожу.

Уровень кислотности такой же, как у нежной кожи младенца. Моющие аминокислотные компоненты близки к составу волос и кожи младенцев.

Шампунь-пена содержит керамиды, способствующие удержанию влаги в коже.

Он понравится детишкам, любящим плескаться в ванне и играть с пенными пузырьками.



Этот шампунь-гель отлично подойдет для малышек, которые учатся самостоятельности и любят принимать душ. Он мягко моет тонкие и нежные волосы самых маленьких детей и совсем не щиплет глазки. Благодаря тщательно подобранным натуральным компонентам волосы легко расчесываются, становятся шелковистыми.

Шампунь-гель сохраняет естественную влагу кожи и защищает от неблагоприятных факторов внешней среды.

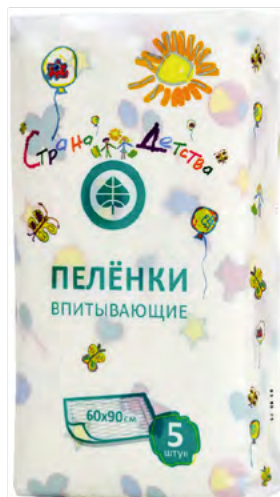
Зубная паста гелевая



Пасты с разными вкусами созданы на экстрактах липы, петрушки, овса. Содержащиеся в них компоненты восполняют дефицит ионов кальция в ротовой полости, оказывают противовоспалительное действие.

Пасты не содержат парабены, фтор и агрессивные абразивы.

Пеленка впитывающая



Пеленка изготовлена из гидрофильного мягкого нетканого материала, позволяющего сохранить кожу сухой и чистой, впитывающая часть изготовлена из распущенной целлюлозы. Гарантирует гигиену и комфорт, позволяет предотвратить возникновение раздражения кожи.

Гематоген*



Вкусный и очень полезный гематоген содержит большое количество витаминов и микроэлементов, необходимых для правильного функционирования кроветворных органов.

Крем с алоэ



Рекомендуется для ухода за нежной кожей детей от 0 лет, а также после водных процедур и солнечных ванн. Кроме алоэ, содержит D-пантенол.

Помада гигиеническая



Обладает заживляющим действием и предохраняет губы от вирусных инфекций. Защищает от обветривания и вредного воздействия ультрафиолетовых лучей.

Крем-мыло с ромашкой



Отлично устраняет воспаления и успокаивает раздраженную кожу, даря ощущение гладкости и нежности.

Леденцы



А еще на радость малышне «Страна Детства» предлагает сладкие леденцы с витамином С – петушок на палочке! Малина и ежевика, вишня, клубника, лимон и мята – на любой вкус!

Ждем мальчишек и девочек, а также их родителей в аптеках «Планета Здоровья»!

ПЛАНИРУЙТЕ ОТПУСК БЕЗ РАССТРОЙСТВ!

Что положить в аптечку?

Отпуск — это всегда приятные хлопоты. Мы составляем списки того, что нужно взять с собой, ведь правильно спланированный отпуск позволяет не беспокоиться ни о чем во время путешествия. Это касается и аптечки. Антисептики, жаропонижающие, средства для кишечника — то, что обязательно должно быть в аптечке путешественника. Почему так важно брать с собой средства от диареи? Незнакомая еда, вода, даже стресс — все это может стать причиной расстройства кишечника. Кому захочется провести день в номере?

Чтобы ничто не расстраивало отпуск, Имодиум® должен быть в Вашей аптечке. Его удобно принимать — таблетка растворяется на языке за 2–3 секунды, имеет приятный мятный вкус. Представьте, как это важно, если диарея застала врасплох в походных условиях, на экскурсии или на прогулке. Имодиум® быстро** и бережно восстанавливает нормальный ритм работы кишечника.

Имодиум® можно принимать не только взрослым, но и детям старше 6 лет. И, конечно, в случае эпизода диареи, важно не только быстро его остановить, чтобы не терять полезные вещества и минералы, но и пить как можно больше воды, чтобы избежать обезвоживания.

Планируйте отпуск без расстройств с Имодиум®!



«ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»
В ОСТАНОВКЕ ДИАРЕИ

*Утверждение о первой помощи является художественным образом. Имодиум — препарат для симптоматического лечения острой и хронической диареи различного генеза. При инфекционной диарее Имодиум применяется в качестве вспомогательного средства в составе комплексной терапии.
ООО «Джонсон & Джонсон», Россия, 121614, г. Москва, ул. Крылатская 17, корп.2. Тел.: +7(495)726 5555. РУ П N 016140/01 от 03.12.2009

**Исследование Амери и соавт. «Мультицентровое двойное-слепое исследование: сравнение эффективности применения лоперамида при острой диарее с двумя популярными противодиарейными агентами и плацебо», 1975.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ 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

«НА „КИНОТАВРЕ” МЫ ДАЕМ МАКСИМАЛЬНО ПОЛНУЮ КАРТИНУ», – Ситора АЛИЕВА

Этим летом грандиозное событие ожидает всех киноманов, создателей и ценителей качественной киносъемки. Крупнейший отечественный фестиваль «Кинотавр» в 28-й раз пройдет в городе Сочи с 7-го по 14 июня 2017 года. В преддверии главного кинофорума страны «Планета Здоровья» беседует с Ситорой Алиевой, директором программ «Кинотавра».



Ситора АЛИЕВА,
программный директор
Открытого российского
кинофестиваля «Кинотавр»

Ситора Алиева родилась в Душанбе. В семь лет дебютировала в кино как актриса. За девять лет сыграла около десяти ролей в художественных и телевизионных фильмах. В 1987 году окончила сце-

нарно-киноведческий факультет ВГИКа (мастерская Е. Д. Суркова и Л. Х. Маматовой).

С 1993 по 2005 – директор и член отборочной комиссии МКФ в Сочи, МКФ «Лики любви», Детского международного фестиваля искусств «Кинотаврик», с 2002 по 2005 – исполнительный директор Открытого российского кинофестиваля «Кинотавр».

С 2005 года – директор программ ОРКФ «Кинотавр». Была в жюри ведущих киносмотров мира: МКФ в Венеции, МКФ в Берлине (секция Generation), МКФ в Карловых Варах (Чехия), МКФ в Мардель-Плате (Аргентина), МКФ в Хайдарабаде (Индия), МКФ «Темные ночи» (Эстония), МКФ в Коттбусе, МКФ в Рейкьявике и др. Официальный делегат по России и странам СНГ Римского кинофестиваля, МКФ в Карловых Варах и Варшавского МКФ.

Директор программ Открытого российского кинофестиваля «Кинотавр» Ситора Алиева знает этот смотр как никто другой.

Она работает в его команде уже более 20 лет, пристально следя за тенденциями и фиксируя изменения в национальном кинематографическом ландшафте.

– Ситора, что такое фестиваль «Кинотавр» в 2017 году? Каковы отличия, например, с предыдущим смотром? В чем динамика последних фестивальных лет?

– Открытый российский кинофестиваль «Кинотавр» – крупнейший и самый авторитетный смотр отечественного кино в нашей стране и самый большой фестиваль национального кино в мире.

Ежегодно мы показываем около семидесяти новых лент самых разных жанров. Мы даем максимально полную картину.

И в 2017-м, и всегда «Кинотавр» – это настоящее российское кино, то, что есть здесь и сейчас.

Это конкурсная программа полнометражного кино, три четверти которой выходит в широкий российский прокат в течение года.

Это конкурс короткометражного кино, многие участники которого затем возвращаются с полным метром. Да и сами короткие фильмы в последние три-четыре года начали объединяться в альманахи и в таком виде выходить в прокат. Это программа показов под открытым небом «Кино на площади»: мы ставим трибуны, и каждый вечер около двух тысяч человек могут бесплатно посмотреть самые кассовые российские ленты минувшего года.

Существенных отличий по сравнению с 2016 годом нет, напротив, укрепились выявленные тогда тенденции. Первая тенденция связана с тем, что в кино сейчас идет смена поколений, именно поэтому и в 2016-м, и в 2017-м в конкурсе так много дебютных и вторых лент. Вторая тенденция – рост независимого сектора кинематографа, то есть появляется все

больше фильмов, снятых без поддержки государства.

– Каковы принципы отбора кинокартин на «Кинотавр»?

– Это самый сложный вопрос, на который нет однозначного ответа. Для фестиваля важны все составляющие. Открытие интересных новых тем, индивидуальный способ рассказа истории, актуальность и социальность. И, конечно, необходимо понимание того, что такое кинематограф XXI века. Высокоразвитая и доступная техника может из каждого желающего сделать режиссера, но не может сделать автора.

В целом отборочная группа каждый год отсматривает порядка 70 полнометражных лент и около трехсот короткометражек. Этот год стал рекордным – в конкурс короткого метра было подано более 470 заявок.

– Сейчас конец апреля, и программа наверняка будет еще уточняться и варьироваться. Но все же что можно сказать уже сейчас о «Кинотавре-2017»?

– В программе 28-го «Кинотавра» будут мастера, ранее получавшие призы на «Кинотавре», профессионалы высочайшего уровня, и молодые режиссеры, причем не только выпускники киношкол, но и пришедшие из театра, музыки, кинокритики. Такое разнообразие у нас впервые.

По каждому фильму-участнику основной конкурсной программы будет проводиться пресс-конференция – это традиция. О дополнительной программе могу сказать, что запланированы мастер-класс Ольги Чернышевой, одного из самых востребованных русских художников на глобальной художественной сцене, и мастер-класс кинокомпозитора Евгения Гальперина.



Ситора Алиева



Открытие 27-го фестиваля «Кинотавр»

Безусловно, гламур был, есть и будет важной составляющей любого фестиваля – у фестиваля есть спонсоры, а спонсорам нужна реклама и нужны звезды.

– Насколько «Кинотавр» озабочен поиском новых имен и продвижением молодого авторского кино? Чем «новые молодые» отличаются от «старых молодых»?

– Поиск и открытие новых имен – одна из основных задач любого фестиваля.

Вот уже четырнадцать лет мы проводим конкурс «Кинотавр. Короткий метр». Очень быстро он стал значимым индустриальным событием, на показах которого зал всегда полон, а продюсеры приходят туда в поисках новых имен и свежих идей. За это время выросло целое поколение известных режиссеров, чей первый успех был именно там.

Это участники Каннского кинофестиваля Валерия Гай Германика, Юрий Быков, Бакур Бакурадзе

– Как, на ваш взгляд, «Кинотавр» воспринимается рядовым зрителем – как срез реальной ситуации в российском кино или как светский «тусовочный» фестиваль для своих?

– Как срез реальной ситуации, несомненно. После показа на «Кинотавре» наши фильмы идут на другие фестивали, рядовой зритель смотрит их в Южно-Сахалин-

ске и Благовещенске, Выборге и Твери, потом картины выходят в прокат, им отдают прайм-тайм на федеральных каналах, огромным спросом наши участники пользуются в онлайн-кинотеатрах.

Для современного зрителя участие в конкурсной программе «Кинотавра» – это свидетельство того, что фильм стоит посмотреть.





Церемония награждения в рамках 27-го фестиваля «Кинотавр»

и Николай Хомерики, участники Берлинского смотра Анна Меликян, Алексей Мизгирев и Игорь Волошин, а также многие-многие другие, кто потом возвращался с полным метром.

Главное отличие «новых молодых» – это, конечно, новые смыслы, неожиданные герои, злободневные конфликты. Молодые живут одновременно в двух реальностях, что находит отражение в их фильмах.

– Сейчас многие фестивали все чаще берут в свои программы сериалы. Как с этим у «Кинотавра»? И вообще, видите ли вы лично творческий потенциал в отечественном производстве сериалов?

– Да, это общемировая тенденция, крупнейшие фестивали мира, такие как Венецианский и МКФ в Торонто, включают сериалы в конкурсную программу, а Берлинский запустил целую парал-

лельную секцию. Канны в этом году показывают сразу два сериала в секции специальных показов.

«Кинотавр» же давно стал главной кузницей кадров для телевидения: многие участники конкурса «Кинотавр. Короткий метр» ушли работать именно туда. На одном проекте нередко задействовано сразу несколько наших.

Да, конечно, я вижу здесь огромный потенциал. Если не ошибаюсь, мы производим больше «сериалочасов», чем любая другая страна мира.

– В заключение – профильный для нашего журнала вопрос. Что для вас лично значит словосочетание «Планета Здоровья»?

– Во-первых, это замечательный общероссийский аптечный бренд. Во-вторых, здоровье – это то, что нужно всем и на всех «платниках» нашей жизни.

СПРАВКА

ОРКФ «Кинотавр» ведет свою историю от «Фестиваля некупленного кино» Марка Рудинштейна (1990, Подольск), получившего поддержку кинематографической общественности и в 1991 году трансформировавшегося в «Кинотавр».

С тех пор этот фестиваль считается главным событием в российском кино.

В 2005 году основатель фестиваля Марк Рудинштейн передал права на «Кинотавр» Александру Роднянскому и Игорю Толстунову. Изменился и символ – вместо «зверя-Кинотавра» появилась статуэтка в виде солнца.

В 2011 году были отменены географические ограничения на подачу кинолент: измененный регламент фестиваля допустил к участию зарубежные ленты. Главным условием участия является русскоязычность фильма.

ПЕРХОТАЛ

ШАМПУНЬ



Рег. уд. П №014668/01 от 24.06.09



Рег. уд. П №014668/01 от 24.06.09



ЛЕЧЕНИЕ

два раза в неделю
в течение 1 месяца

ПРОФИЛАКТИКА

один раз в неделю

ПЕРХОТЬ ПРОЩЕ ВЫЛЕЧИТЬ,
ЧЕМ СПРЯТАТЬ...

ПРОТИВОГРИБКОВОЕ ДЕЙСТВИЕ

Действует
на причину
перхоти – грибок ¹



Не вызывает
привыкания²



Не обладает
системным
действием ³



УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Содержит
кондиционер⁴

2в1

Уменьшает
выпадение
волос



Подходит как для
"сухой", так и для
"жирной" перхоти



КОМФОРТ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ

Приятный
запах



Хорошие
мылящие
свойства



Разнообразие
форм выпуска:
25 мл, 60 мл, 100 мл ⁵



1. У 100% пациентов уже после 2-ого применения шампуня Перхотал 2% наблюдался положительный клинический эффект в виде уменьшения шелушения и исчезновение зуда. Опыт применения препарата «Перхотал» в «Краевом геронтологическом центре» г. Красноярск, Савицкая Е.Н., 2009г.

2. «Устойчивых форм Malassezia spp. к кетоконазолу не обнаружили.» Borgers M., Degreef H. The role of ketoconazole in seborrheic dermatitis//Therap. for the Clinician. –2007. – Vol. 80. – P.359-363.

3. Перхотал шампунь безопасен, так как не обладает системным действием. Нет возрастных ограничений. Инструкция препарата «Перхотал»

4. В составе содержится поликватериум-7, который обладает кондиционирующим действием. «Морфологический анализ полимеров на волосах методами сканирующей электронной микроскопии (СЭМ) и атомно-силовой микроскопии (АСМ)», Valéria Fernandes Monteiro*; Aline Martins Duboc Natal; Luis Edmundo Bastos Soledade; Elson Longo, CMDMC, LIEC, UFSCar Rod. Washington Luis, km 235, C.P. 676, 13565-905 São Carlos - SP, Brazil

5. Согласно инструкции к препарату «Перхотал»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НОВИГАН®

БЫСТРЕЕ* ИЗБАВЛЯЕТ ОТ СПАЗМА И БОЛИ



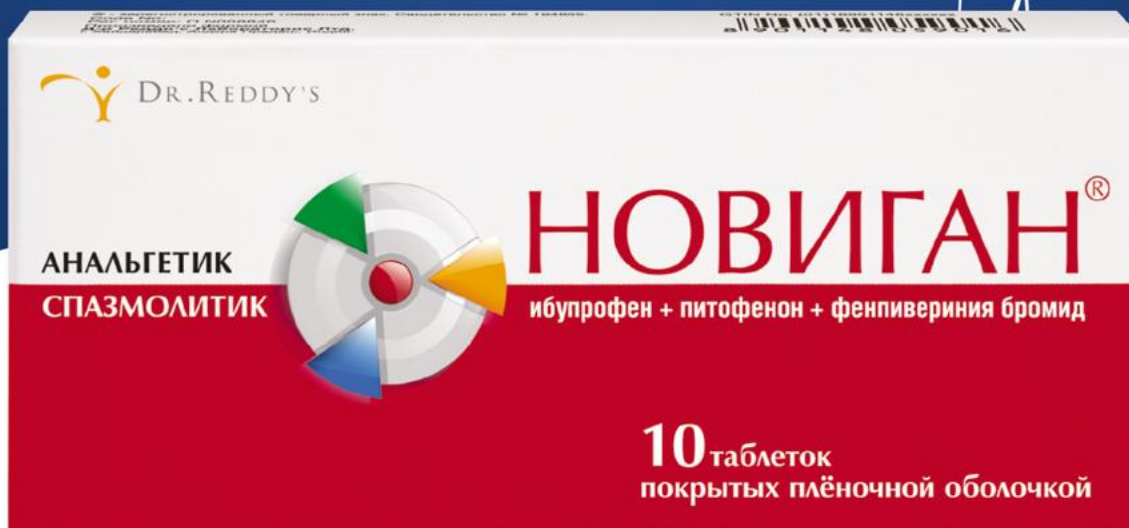
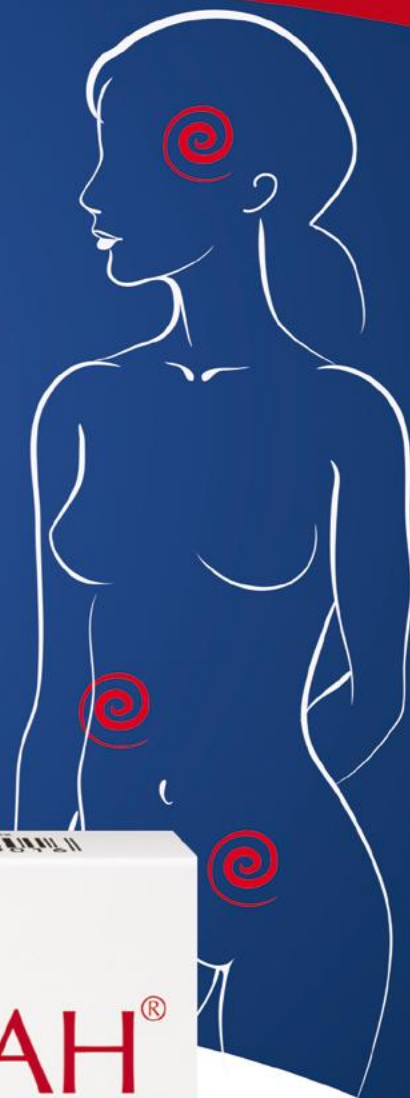
Головная боль



Менструальная боль



**Боль, вызванная
спазмом**



2 СПАЗМОЛИТИКА

ПОМОГУТ УСТРАНИТЬ СПАЗМ



ИБУПРОФЕН 400мг

ОКАЗЫВАЕТ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ЧТО ТАКОЕ АЭРОФОБИЯ И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

По статистике, самолет – самый безопасный вид транспорта. Даже велосипедисты попадают в аварии чаще, чем пассажиры авиалайнеров. А самое проблемное с точки зрения безопасности средство передвижения (особенно в России) – это автомобиль. Тем не менее примерно 80 % людей боятся летать, но абсолютно спокойны при поездках в автомобиле.

Как устранить аэрофобию или хотя бы смягчить ее до приемлемых значений? «Планета Здоровья» беседует с врачом-неврологом высшей категории Татьяной Сабировой.



Татьяна САБИРОВА,
врач-невролог высшей категории

– Татьяна, давайте сразу проясним понятие аэрофобии. Что это с медицинской точки зрения?

– Аэрофобия – это стойкий страх перелетов, иногда доходящий до панических состояний. При этом важно не путать это понятие с обычным физиологическим волнением перед полетом, свойственным в разной мере большинству авиапассажиров.

Аэрофобия – болезнь, подлежащая лечению. Ею страдают около 15 % людей, причем женщины немного чаще, чем мужчины. Часто аэрофобия – это страх чего-то конкретного. Например, страх замкнутого пространства (клаустрофобия) или страх высоты (акрофобия).

– Какие причины развивают аэрофобию и поддерживают это состояние?

– Частично в этом повинна медиасфера – СМИ подают яркие и травмирующие картинки большинства авиакатастроф. Это способно серьезно воздействовать на обострение боязни полетов.

Кроме того, имеет значение эмоциональный фон современного человека – сейчас люди стали более тревожными.

Врачами чаще выставляются такие диагнозы, как генерализованное тревожное расстройство, панические атаки, депрессия, инсомния. Причем возраст этих заболеваний молодеет. Неприятные ощущения от предыдущих полетов (турбулентность, незапланированные посадки), накопление негативных эмоций и мыслей, порой просто переутом-

ление и недосыпание – все это можно записать в причины, способствующие возникновению аэрофобии.

– При каких проявлениях можно судить о наличии у человека этой болезни?

– Обычно человек, которому предстоит полет, начинает волноваться уже после покупки билета. Появляются тревожные симптомы – нарушается сон, появляется раздражительность, меняются настроение и поведение.

**АЭРОФОБИЯ –
ЭТО СТОЙКИЙ
СТРАХ ПЕРЕЛЕТОВ,
ИНОГДА ДОХОДЯЩИЙ
ДО ПАНИЧЕСКИХ
СОСТОЯНИЙ**

НВ! БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Некоторые начинают внимательно изучать информацию о недавно произошедших авариях. Все это свидетельствует о склонности к аэрофобии. Болезненные процессы запускаются уже при посадке, нарастая в салоне самолета. Пассажир начинает отмечать учащение сердцебиения, потливость ладоней, головную боль напряжения, слабость в ногах, тошноту, спазмы в области живота, слабость в ногах, сухость языка, головокружение, появляются страх и тревога во взгляде, нарастает мышечный тонус.

– Как лечить аэрофобию?

– Тем, кто особенно страдает от аэрофобии, нужно обращаться к психологам и психотерапевтам – они имеют множество методик, освобождающих человека от самых разнообразных страхов. Но человек может и сам себе помочь.

Вот несколько начальных советов.

- За 7–10 дней нужно начать регулярный прием растительных успокаивающих средств. Таких, например, как Пассифлора Плюс. Можно также попробовать глицин. Они помогут стабилизировать эмоциональный фон перед полетом.
- Выбор места. Если знаете, что беспокойство нарастает, когда вы видите внизу водную гладь, не берите билеты у окна. Если вас успокаивает вид вежливых, улыбчивых и спокойных стюардесс, выбирайте места ближе к ним.
- Для полета лучше одеваться в свободную, без тугих воротничков одежду.
- Если возникает ощущение приближающегося состояния паники, закройте глаза, попробуйте расслабиться и помедитировать, начните глубоко и ровно дышать: на 4 счета вдох и на 8 – выдох. Дыхание и сердцебиение после этого придут в норму.



– Можно ли пить алкоголь перед полетом? И насколько эффективны специальные противотревожные препараты?

– Все зависит от особенностей личности. Действительно, можно позволить себе небольшую дозу алкоголя, это может помочь снять напряжение. Но, опять же, не у всех – некоторых это только возбудит и взвинтит. Прием анксиолитиков – психотропных транквилизаторов, обладающих выраженным противотревожным действием, – должен санкционировать врач. Самому экспериментировать с ними не стоит, к тому же анксиолитики вызывают привыкание, это серьезный минус. Однако некоторым хорошо помогут именно такие препараты.

– Спасибо за беседу! Есть ли еще какие-то советы для тех, кто больше обычного волнуется перед полетом?

– Подойдет все, что отвлекает и в целом уравнивает организм. Можно накануне полета принять релаксирующую ванну или, наоборот, сходить в зал, чтобы вывести гормоны стресса из организма. А в самолете можно включить наушники и послушать музыку или посмотреть фильмы.

Готовясь к полету, посмотрите специальные видеотренинги. Они помогут вам правильно настроиться. Главное, помните, что самолет – это, прежде всего, транспорт, который увезет вас в далекую прекрасную страну. Думайте о предстоящем отдыхе – и все будет хорошо!

**СПЕЦИАЛЬНО
ДЛЯ АЭРОФОВ**
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»
собрала несколько фактов,
помогающих взглянуть
на самолеты по-другому

- В 2013 году было установлено, что каждые 3 секунды где-нибудь на земном шаре приземляется один авиалайнер. В том же году во всем мире была зарегистрирована 31 авиакатастрофа, включая грузовые и одно-, двухместные самолеты. Посчитайте и подумайте – у вас получится очень низкий, буквально стремящийся к нулю процент аварийной вероятности.
- По оценкам ICAO (Международная организация гражданской авиации), за год авиакомпания перевозят более 5 миллиардов пассажиров, при этом смертность от катастроф не превышает 300–400 человек. Сухие цифры: турист имеет 1 шанс на 45 миллионов погибнуть во время авиакатастрофы, а чтобы попасть в аварию, человеку нужно ежедневно летать на протяжении 123 000 лет.
- 85 % авиакатастроф приходится на страны третьего мира – например, Африки – в силу недостаточной подготовки пилотов и нештатной эксплуатации самолетов.

В ОТПУСК С РЕБЕНКОМ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Летом так хочется отдохнуть, вырваться из городской суеты в края, где небо голубое, воздух насыщен кислородом, поют райские птицы и плещется лазурное море. Сезон отпусков – приятные хлопоты и предвкушение долгожданного ничегонеделания. Но те, кто едет отдыхать с малышом, в очередной раз испытывают череду опасений и сталкиваются с массой вопросов. Что нужно знать родителям, чтобы сохранить и приумножить здоровье ребенка, едущего со взрослыми в отпуск? «Планета Здоровья» беседует с педиатром, гематологом, врачом высшей категории Светланой Бабиной.



Светлана БАБИНА,
педиатр, гематолог,
врач высшей категории

– Светлана, с какого возраста врачи рекомендуют детям выезжать на отдых вместе с родителями?

– С моей точки зрения ребенок в возрасте до года вообще не должен покидать свою климатическую зону. Что касается детей в возрасте от года до трех лет – если отпуск сопровождается сменой часового и климатического пояса, то пусть он длится не менее 3–4 недель. Объясню, почему.

У детей разного возраста – разный период адаптации. Так, здоровому ребенку для адаптации нужно 3–5 дней, склонному к болезненности – 5–7 дней, а хроник могут понадобиться и все 10.

Важно знать, что ребенок начинает получать положительный терапевтический эффект лишь после того, как закончился период адаптации. Уезжая на короткий промежуток времени, вы приводите иммунную систему ребенка в состояние дисбаланса: только приехали, только организм привыкнет к данному климату, как вы тут же возвращаетесь назад. Основной «сезонный» совет: и детям, и взрослым я бы рекомендовала ездить из «лета в лето» и «из зимы в зиму».

**ПРИМЕРНО
20 % ДЕТЕЙ
ПЛОХО ПЕРЕНОСЯТ
СМЕНУ
КЛИМАТИЧЕСКИХ
ПОЯСОВ**



– Что нужно делать, чтобы акклиматизация прошла безболезненно?

– Главное – умеренность во всем. Не надо резко менять режим дня, пытаться быстро подстроиться под новый часовой пояс.

В начале отпуска не нужно сразу давать организму экстремальную нагрузку – экскурсии и даль-

больше спит или, наоборот, капризничает.

– Каковы рекомендации по режиму детских прогулок и загару?

– Идеальное время для прогулки – до 10.00 и после 16.00. С 11.00 до 15.00 солнце для ребенка не только не полезно, но и опасно. Для детей существует правило: они вообще не должны находиться под прямыми солнечными лучами. Загорать лучше всего в ажурной тени деревьев. Загорать «в открытую» допускается лишь небольшое время: в начале отпуска – 3–5 минут, с постепенным наращиванием до 15–20 минут к исходу отдыха.

– Как защитить малыша от вредного воздействия ультрафиолета?

– Ребенок обязательно должен быть в головном уборе, даже если он находится в тени. Лучший выбор – панамы с широкими полями, светлого цвета. В головном уборе между головой и тканью должна быть воздушная прослойка – именно она защищает голову ребенка от теплового удара. Для детей, находящихся на открытом солнце, обязательно использование солнцезащитных кремов с максимальной степенью защиты. Нанесение первого слоя солнцезащитного крема должно проходить в номере – примерно за 15–20 минут до выхода на солнце. С момента нанесения крема и до возникновения максимального эффекта должно пройти определенное время.

– Какие детские лекарства стоит взять с собой в отпуск?

– В первую очередь, те, что ребенок принимает постоянно, если он имеет какие-то хронические заболевания. А в целом не забудьте взять диосмектит, регидрон, лоратадин, сульфацил натрия, хлоргексидин, зеленку, спирт, пластырь, вату, бинт. Необходимо взять с собой средство для снижения температуры, на

**ЕСЛИ ВЫ
НЕ ВСТРЕЧАЛИСЬ
С ПРОДУКТАМИ РАНЕЕ
И НЕ ЗНАЕТЕ, ЕСТЬ
ЛИ У РЕБЕНКА
НА НИХ АЛЛЕРГИЯ –
ЛУЧШЕ НЕ РИСКОВАТЬ**

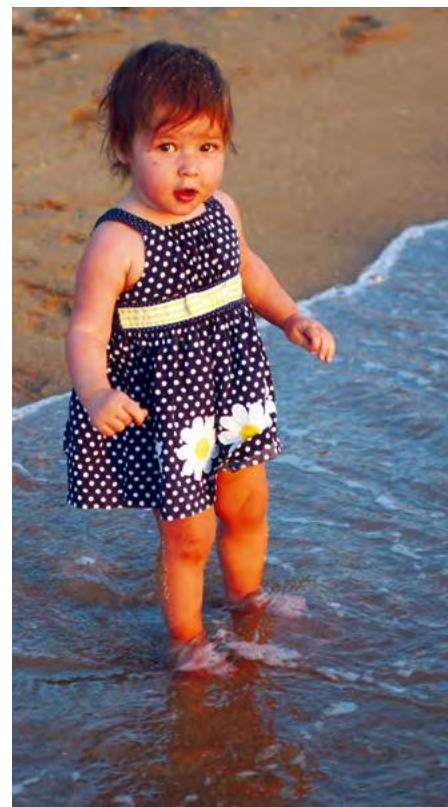
ние прогулки лучше отложить на пару дней. Употребляйте больше жидкости. Вся вода, которая употребляется внутрь – то, что мы пьем, чем мы чистим зубы, чем моем фрукты, – должна быть питьевой, бутилированной.

Чаше, чем дома, мойте руки или пользуйтесь антибактериальными гелями и влажными салфетками.

– Что вы скажете по поводу детского рациона?

– Дети должны питаться привычными продуктами, так как смена рациона – серьезный стресс для организма. Особенно это касается детей до трех лет. Не злоупотребляйте фруктами – это небезопасно для кишечника, воздержитесь от больших количеств хотя бы первые дни.

Нормально, если в первые сутки ребенок чуть меньше ест, чуть



случай кашля возьмите безопасный для всей семьи стодал. При ожогах, ссадинах, укусах насекомых хорошо зарекомендовала себя мазь цикадерма, от синяков и ушибов быстро поможет арнигель. Все лекарства должны находиться в аптечке только в заводской упаковке, вместе с инструкцией по применению.

При соблюдении этих простейших правил вы сможете в полной мере насладиться отдыхом вместе со своим ребенком, закалить, оздоровить его и себя.

Не следует загорать и купаться сразу после еды. Купать малыша сразу после пребывания на солнце тоже не нужно, сначала следует побыть в тени. Внимательно следите за поведением ребенка. Лучше уйти с пляжа пораньше, чем пересидеть и перегреться.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: шаги к здоровью

Сегодня все чаще можно встретить людей среднего и пожилого возраста, бодро шагающих с палками по улицам, паркам и скверам города. С наступлением зимы их также можно увидеть на лыжной базе: группой или поодиночке они лихо отмахивают целые километры, создавая альтернативу любителям лыжного спорта. Что же это за новое увлечение? Все больше людей разных возрастов осваивают скандинавскую ходьбу. Об этой технике оздоровления рассказывает Надежда Узлова, врач – специалист по гигиеническому воспитанию.

В далекие уже сейчас 1970-е годы одним из девизов профилактической медицины был лозунг «Бегом от инфаркта», пропагандирующий бег трусцой. Однако мир стал другим, в нем значительно добавилось стрессов, гиподинамии.

Кроме того, научными исследованиями доказано, что нерегулярно тренирующимся людям старше 30 лет не рекомендованы так называемые «ударные» виды физической нагрузки, такие как аэробика, бег, усиленные тренировки.

Прежде всего, такого рода нагрузки негативно влияют на состояние позвоночника и суставов. А ведь такое может наблюдаться даже при выполнении повседневных домашних дел, например, при передвигании мебели или выхлывании ковров. Поиск новых видов физической активности, обладающих большей пользой, показал, что в настоящее время именно скандинавская ходьба является как раз таким видом физической нагрузки, в которой уникально сочетаются полноценная двигательная

активность и максимальный оздоровительный и реабилитационный эффекты.

Секрет постоянно растущей популярности скандинавской ходьбы – в простоте, доступности, демократичности и при этом высокой эффективности. Для занятий скандинавской ходьбой не нужно специальных трасс и оборудования, кроме палок.

Сделать правильный выбор палок для скандинавской ходьбы может ряд рекомендаций:

- во время осмотра взвесить палку в руке, проверить ее упругость, постучав по выровненной поверхности, оценить степень длины (при монолитной технологии) и качества раздвижного



Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking и Finland Walking) – вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Изобретена в Финляндии, в конце 1990-х стала популярна во всем мире

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕВЕРНО ПОДОБРАННЫХ ПАЛОК МОЖЕТ ДАТЬ ЧРЕЗМЕРНУЮ НАГРУЗКУ НА КОЛЕНИ, ЩИКОЛОТКИ И СПИНУ



Группы мышц, задействованные при скандинавской ходьбе, беге и езде на велосипеде

механизма (относится к телескопическим палкам);

- проверить качество ручки, которая должна быть удобной для свободного, но не соскальзывающего размещения в ладони, темляк должен достаточно плотно прилегать к руке;
- в комплект должны входить сменные наконечники для различного вида грунта.

Палки для занятий ходьбой могут быть изготовлены из разных материалов. Для новичков, а также любителей подойдет алюминиевый сплав, отличающийся легкостью.

Для тех, кому необходимы более серьезные нагрузки, лучше остановить выбор на палках, в содержании которых присутствует карбон, – они отличаются наибольшей крепостью. Заниматься скандинавской ходьбой можно в любом сквере, парке недалеко от дома, а главное, в любое время года. Среди преимуществ этого вида спорта можно выделить отсутствие противопоказаний и доступность для всех возрастов.

Использование палок, с одной стороны, обеспечивает устойчивость при ходьбе (минимальный риск упасть или повредить что-либо). Перераспределение нагрузки на плечевой пояс разгружает суставы ног и уменьшает нагрузку на позвоночник. А среди навыков

достаточно освоить самый простой – ходьбу мягкой, «кошачьей» походкой с пятки на носок.

Эффекты скандинавской ходьбы можно перечислять долго. Вот только самые главные из них:

- увеличивается жизненная емкость легких до 30 %, улучшается снабжение кислородом всех органов и систем;
- укрепляется мышца сердца, уменьшается риск инфаркта миокарда и инсульта, возможность образования тромбов;
- нормализуется артериальное давление;
- при правильной технике скандинавской ходьбы в работу включается более 90 % мышц, происходит тренировка «проблемных» мышц, уменьшается вероятность остеопороза, увеличивается гибкость суставов и т. п.;
- сжигаются лишние калории (на 46 % больше, чем при быстрой ходьбе или беге), уменьшается количество «плохого холестерина», убирается лишний вес;
- повышается устойчивость к стрессовым нагрузкам, улучша-

ется настроение, нормализуется сон и проч.

Резюмируя, по доступности и пользе скандинавская ходьба может быть рекомендована всем категориям населения, от школьников до пенсионеров.

Кстати, исследования доказывают, что с возрастом интенсивные нагрузки на суставы приносят только вред.

Будьте здоровы!

АДРЕСА ЦЕНТРОВ ОРТОПЕДИИ:

Москва

- ул. Энгельса, 7/21

Екатеринбург

- пр. Ленина, 24

Пермь

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

Березники

- ул. Пятилетки, 42

Краснокамск

- Комсомольский пр., 24



Покупая палки для скандинавской ходьбы, необходимо получить консультацию в ортопедическом салоне. Вы можете обратиться в Центры Ортопедического Здоровья «Планета Здоровья», где опытные специалисты подробно расскажут о правилах использования и произведут расчет нужного размера

КИШЕЧНИК БЕЗ ПРОБОК



НОРМАЗЕ®

лактоза

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

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



DR. REDDY'S

ООО «Др. Редди'с Лабораторис»

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

* Инструкция по медицинскому применению



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Информация для медицинских специалистов. Для конференций.

Реклама.

ЗДОРОВЫЕ ВЕНЫ - КРАСИВЫЕ НОГИ!



НОВИНКА

WWW.SILVANOLS.COM



Всего 1 капсула в день

*

**



КОМПЛЕКСНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТЕКЕ И ТЯЖЕСТИ В НОГАХ

*БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

**КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

УХОД ЗА КОЖЕЙ: экспресс-правила на лето

Летом кожа переживает большое количество стрессов – повышенная температура воздуха вызывает обезвоживание, солнечные лучи провоцируют сухость, вездесущая пыль еще больше обостряет ситуацию. Именно по этой причине летний уход за лицом должен быть усиленным, с учетом всех особенностей этого времени года. Об особенностях ухода за кожей в летних погодных условиях «Планета Здоровья» беседует с нашим постоянным автором – врачом-дерматокосметологом Еленой Калашниковой.



Елена КАЛАШНИКОВА,
врач-дерматокосметолог

– Елена, что происходит с нашей кожей летом?

– Лето для кожи – пора негативных внешних воздействий: воздух становится сухим и насыщенным пылью, а мы при этом больше времени проводим на улице. Кожа усиленно потеет, поэтому пыль из воздуха еще сильнее оседает на открытых участках тела.

Кроме того, летом солнечная активность наиболее высока, а

ультрафиолет, как известно, тоже сказывается на коже не лучшим образом.

В результате длительного пребывания на солнце появляются солнечные ожоги. Уже в слабой форме они вызывают дискомфорт, шелушение, покраснение и зуд, при этом нос и щеки страдают больше всего.

Мы прячемся от жары под кондиционерами, и холодный сухой воздух из них еще больше способствует раздражению кожи.

– Как бороться с неблагоприятными воздействиями?

– Лучший друг и помощник женщины в уходе за кожей лица летом – термальная вода. Она обладает прекрасной противовоспалительной и заживляющей способностью, стимулирует кровообращение, улучшая снабжение клеток кислородом и питательными веществами.

Потрясающий косметический эффект термальной воды обусловлен ее составом. Она добывается из подземных источников уже теплой (20 °C и выше). В составе такой воды много полезных для кожи минералов (кальций, натрий,



калий, магний, азот и т. д.), за счет которых при постоянном ее применении улучшается межклеточный обмен, создается надежный защитный барьер против болезней, улучшаются процессы восстановления.

Используют термальную воду в чистом виде, в сочетании с другими косметическими средствами, а также для разведения порошковых масок и приготовления домашних средств. Преображение заметно уже после первого применения. Термальная вода улучшает цвет лица, помогает решить проблему жирности, сухости, шелушения и дискомфорта, а также другие проблемы, возникающие на фоне перегрева кожи.



– На что нужно обратить внимание при подборе летних косметических средств?

– При выборе летней очищающей косметики отдавайте предпочтение более мягким скрабам, более легким пенкам для умывания и тоникам без спирта, щелочи, кислоты или силикона. В летний зной совершенно незаменимыми становятся средства в виде эмульсий, сывороток, т. е. максимально легкие варианты.

Стоит обратить внимание на кремы с охлаждающим эффектом. Они отлично освежают кожу, удаляют излишек влаги, снимут отеки.

У выбранного вами средства должна быть качественная увлажняющая основа (например, гиалуроновая кислота).

Избегайте кремов с глицериновой или вазелиновой увлажняющей основой, так как эти компоненты под воздействием солнечных лучей формируют на коже пленку, а это не дает ей «дышать».

Также необходимо помнить – никакой крем не защитит кожу полноценно, если перед нанесением ее не очистить и пренебрегать тоником. Очищение кожи должно происходить два раза в день, утром и вечером.

В целом летнюю косметику лучше выбирать из той же серии, которой женщина пользуется зимой. Тогда исключаются аллергические реакции, да и коже не потребуется время на адаптацию.

Что касается пляжного отдыха, то старайтесь отслеживать время нахождения на солнце и не забывать практичные летние аксессуары: солнечные очки, соломенные шляпки или хотя бы спортивные козырьки.

Пользоваться летом защитной косметикой следует ежедневно,

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ: ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ УХАЖИВАЕТЕ ЗА КОЖЕЙ?

- Для умывания подбирайте щадящие средства, очищающие, но не разрушающие гидролипидный барьер. Можно заменить умывание простой водой на очистку травяными отварами. На летний период идеально подойдут средства с пометкой «для чувствительной кожи».
- Для процедуры тонизации выберите легкий лосьон. Даже для жирной кожи исключается использование спиртосодержащих тоников, так как они стимулируют выработку кожного сала.
- Летом некоторые не пользуются дневным кремом, считая, что кожа и без того жирная. На самом деле отказ от крема делает кожу более уязвимой к воздействию солнца, ветра, пыли, бактерий. Кожа склонна к обезвоживанию и раздражению, поэтому крем используйте обязательно, но не жирный.
- Помимо ухода за кожей утром и вечером, необходимо делать это и в течение дня. При этом нельзя тереть ее носовыми платками, лучше легко промокнуть бумажной салфеткой или специальной салфеткой с матирующим эффектом.
- Специальные средства для глубокого увлажнения подойдут гораздо лучше, чем привычные летние «плодовоовощные» маски, которые не обеспечивают проникновения в эпидермис.
- Уход за кожей вокруг глаз очень важен в летний период. Увлажняйте, используйте интенсивные средства и не забывайте о солнечных очках!
- Макияж в жару не исключается полностью, но он должен быть максимально легким.
- Летний крем лучше выбирать из той же серии, которой женщина пользуется зимой. Тогда исключаются аллергические реакции, да и коже не потребуется время на адаптацию.



а не только тогда, когда вы планируете отправиться на пляж. Если у вас кожа склонна к пигментации, то SPF в летний период должен быть не ниже 30. На открытом солнце – SPF 50.

Если пребывание на солнце кратковременно, то и SPF в вашем дневном увлажняющем креме будет достаточно 15.

– Средства каких брендов наиболее оптимальны?

– Полноценный эффект могут дать лишь средства с проверенной эффективностью, например, косметика аптечных косметических линий Bioderma, La Roche-Posay, Lierac, Filorga, Vichy, Uriage.

В аптечных марках предусмотрены средства экспресс-действия – нежные, быстро впитывающиеся текстуры и специально подобранные составы способны мгновенно увлажнить, снять раздражение, дискомфорт, убрать красноту.

Таковы, например, маски Сенсбио и Гидрабио от Bioderma, Мезо Масс от Filorga. Стоит обратить внимание на увлажняющую сыворотку Гидранс Оптималь от Avene и крем для сверхчувствительной кожи того же производителя.

– Какие действия исключаются для кожи в летний период? Чего делать нельзя?

– Нельзя вытирать руками потное лицо: поры открыты, они моментально впитают в себя все бактерии.

Также не стоит летом мыть лицо холодной водой – кожа моментально отреагирует на резкий перепад температур, работа сальных желез прекратится, и лицо станет на несколько минут дискомфортно сухим. Процедуры отбеливания лица и пилинг нужно отложить до осени. Не стоит делать процедуры распаривания лица в целях удаления черных точек, ведь кожа и так практически весь день в распаренном состоянии.

Также летом запрещено удалять новообразования – папилломы, кератомы, родинки и бородавки – из-за риска пигментирования, а также делать пирсинг и татуаж – сухость воздуха замедлит заживление, усиливая риск попадания в поры микробов.

– Спасибо за беседу! Подводим итог?

– Помните, три кита ежедневного ухода за кожей лица – очищение, тонизирование, увлажнение.

Резюмируем: чтобы кожа сохраняла свежесть, нежность и гладкость, понадобятся средства, регулирующие ее водный баланс на клеточном уровне.

Увлажняющие средства стоит применять утром и вечером, после очищения кожи, в течение дня используйте термальную воду.

Увлажняющие маски необходимо наносить 2–3 раза в неделю на чистую кожу – чтобы восстановить ее тонус.



Dr.Reddy's 

femibion®

Забота о женском здоровье

NATCARE

Фемибион® -
уникальный
Метафолин® -
содержащий
комплекс!

Реклама



С 13-ой недели до конца
периода лактации

С момента планирования беременности и до 12-ой недели

www.femibion.ru

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

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

НОВИНКА*

ТЕПЕРЬ
НА КАБЛУКАХ
УДОБНО!



* На российском рынке с января 2017 г.

Болит?

Ментолатум
ДИП РИЛИФ ГЕЛЬ

**Быстрая помощь
при боли в мышцах,
суставах, спине!**



РЕКЛАМА

Больше информации на сайте deeprelief.ru

DM.DR.11.01.17 РУП №013180/01

 **Delta Medical**

За дополнительной информацией обращайтесь по телефону: +7(495) 981 53 54, www.delta-medical.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
К ПРИМЕНЕНИЮ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«ПЕРМСКИЙ МОЦАРТ». ДОМА И НА РОДИНЕ АМАДЕЯ

Летом 2017 года пермский оркестр musicAeterna под управлением Теодора Курентзиса первым из российских коллективов примет участие в центральной постановке знаменитого Зальцбургского фестиваля – крупнейшего события в мире академической музыки, которое ежегодно проходит на родине Вольфганга Амадея Моцарта. Примечательно, что трактовку трех опер великого венского композитора, осуществленную пермскими музыкантами под руководством маэстро, критики уже окрестили «пермским Моцартом».

В начале была трилогия

Музыка Моцарта стала лейтмотивом первых трех лет художественного руководства Теодора Курентзиса в Пермской опере.

В рамках масштабного проекта «Трилогия Моцарта – Да Понте в Перми» один за другим на сцене театра с участием солистов первой величины были поставлены все три совместных творения великого композитора и великого либреттиста: «Так поступают все женщины»/ *Così fan tutte*, «Свадьба Фигаро»/ *Le nozze di Figaro* и «Дон Жуан»/ *Don Giovanni*.

На протяжении всего периода проект, приведший к появлению такого культурного явления, как «пермский Моцарт», оставался в руках дирижера Теодора Курентзиса и при этом представлял варианты разных режиссерских решений.

Все три оперы номинировались на высшую Национальную театральную премию «Золотая Маска» и получили благосклонные отзывы критики и восторженные крики «браво!» от публики. Эти же

произведения стали предметом коллаборации Пермского театра оперы и балета с одним из мировых лидеров в области аудиозаписи, компанией Sony Classical. При участии музыкантов обоих оркестров и артистов оперной труппы в театре были записаны три шедевра Моцарта, а их релизы удостоены премий ECHO Klassik и BBC Music Magazine.

«Милосердие Тита»

На родине Моцарта, в австрийском Зальцбурге, летний музыкальный фестиваль проводится с 1877 года. За более чем 100 лет его существования ни один российский оркестр не участвовал в создании главной постановки фестиваля. Оркестр musicAeterna под управлением Теодора Курентзиса первым удостоился такой чести.





Музыканты во главе с маэстро проведут в Зальцбурге практически два месяца: им предстоит постановка последней оперы-seria Моцарта – «Милосердие Тита».

В ней господствуют высокие голоса и виртуозные арии, характерные для этого жанра: спектакля на основе героико-мифологического или легендарно-исторического сюжета с четким распределением сценического действия и музыки. Тем ярче, вероятно, будет выглядеть работа дирижера, который известен тщательной проработкой звука, страстью к контрастам и необычным взглядом на расстановку акцентов.

Режиссером постановки выступит Питер Селларс, давний творческий партнер Теодора Курентзиса. В Королевском театре Мадрида они выпустили дилогию «Иоланта» Чайковского /«Персефона» Стравинского, а в Пермской опере – нашумевший спектакль «Королева индейцев» Пёрселла.

Над оперой «Милосердие Тита» Моцарт работал, будучи на пике творчества. Уже написаны «Свадьба Фигаро» и «Дон Жуан», три по-

следние симфонии, в разгаре работа над «Волшебной флейтой» и в самом начале – над «Реквиемом». По историческим свидетельствам, композитор создал эту оперу всего за 18 дней – срок, в четыре раза меньший отведенного музыкантам оркестра musicAeterna на репетиции. Перед поездкой в Зальцбург они исполнят эту оперу в концертном варианте в Перми. Единственный концерт назначен на 9 июня, премьерные показы в Зальцбурге начнутся 27 июля.

«Реквием»

К одному из самых драматических произведений Моцарта – «Реквиему», создание которого овеяно множеством легенд, – Теодор Курентзис обратился впервые в 2008 году на московском фестивале «Территория». А в 2011-м совместно со своим коллективом записал его в Новосибирске. Тогда эта запись поразила как слушателей, так и критиков. Удивительным было все: и сверхъестественное качество исполнения, и место записи – удаленный от столицы Новосибирск, и радикальность

трактовки – кристально светлой, свободной от исполнительских штампов, сопровождавших партитуру предыдущие десятилетия.

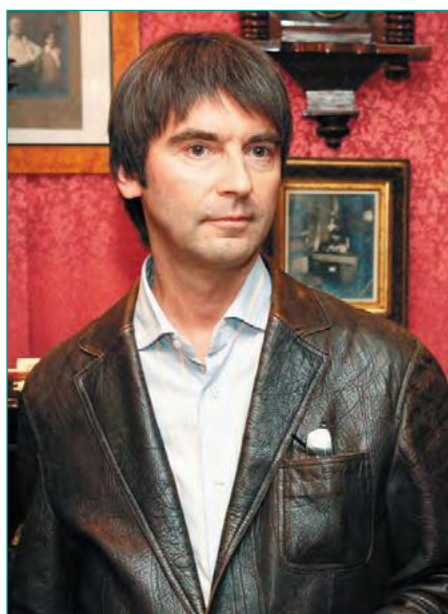
На одной из творческих встреч Курентзис отмечал: «Идеального звучания мы смогли добиться только в семь утра, после 12-часовой репетиции. Солистка Симона Кермес рыдала под утро и говорила, что она не может работать, что у нее не получается. Но все получилось как надо – ее голос, как птица в небе, обещает свет и жизнь».

В строгом смысле являясь музыкой для католической заупокойной службы на латыни, «Реквием» Моцарта стал музыкальным символом страдания и искупления, прощания и надежды: одним из самых хрупких и величественных текстов о смерти и спасении, созданных человечеством.

Оркестр и хор musicAeterna исполняют «Реквием» Моцарта на Зальцбургском фестивале 23 июля. Российская публика сможет услышать это произведение на месяц раньше. В Перми концерт состоится 15 июня, в Москве – 17 июня, в Большом зале филармонии.

ЖАРКОЕ КИНОЛЕТО

Кино, которое вы уже ждете и о котором еще не знаете, – мы собрали самые интересные премьеры летнего сезона 2017-го, от «Чудо-женщины» и «Человека-паука» до «Рокового искушения» с самым звездным актерским составом. Эксклюзивные комментарии и интересные факты для «Планеты Здоровья» подготовил опытный кинокритик Сергей Шолохов.



Сергей ШОЛОХОВ,
кинокритик, режиссер,
телепродюсер, ведущий

Но когда новый злодей с кличкой Стервятник угрожает уничтожить все, что дорого Паркеру, он доказывает всем, кто же настоящий супергерой.

Но начнется летний сезон с премьеры приключенческого фэнтези «Чудо-женщина», которое я рекомендую посмотреть в первую очередь прекрасной половине человечества. Фильм Пэти Дженкинса обошелся продюсерам в \$ 120 000 000. Представляете, сколько там напридумано!

В центре – царица амазонок, непобедимая воительница Диана. Она живет на райском острове («Аватар» отдыхает), но случайно узнает от попавшего на остров землянина, что миру грозит огромная опасность. И тогда, чтобы спасти человечество, Диана пре-

вращается в чудо-женщину. Все супермены по сравнению с ней уходят на второй план.

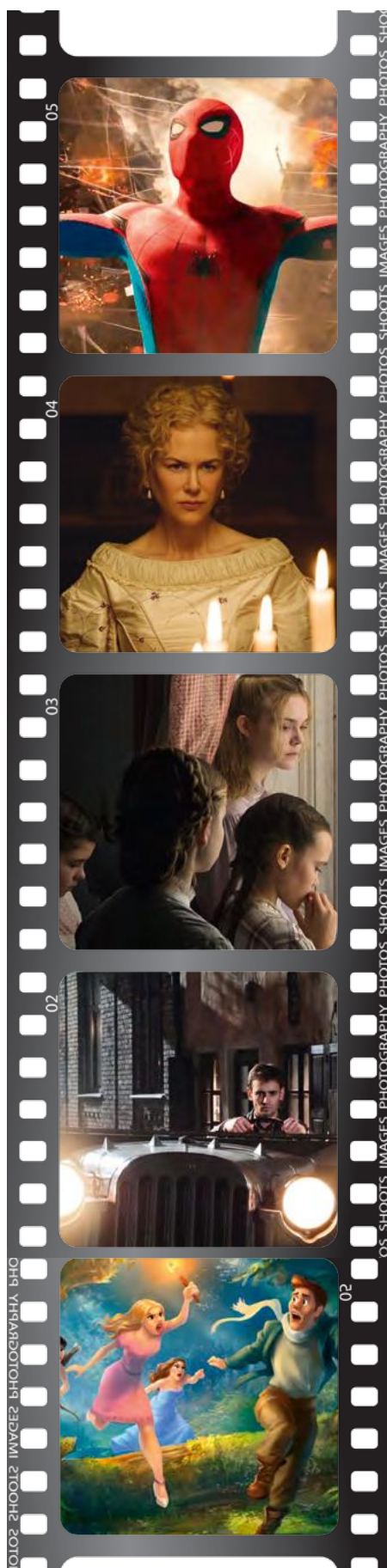


Привет-привет, дорогие читатели и кинозрители!

В этом году нам предстоит жаркое лето, потому что в прокат выйдут серьезные блокбастеры, некоторые из которых станут новыми сериями любимых брендов.

Так, фантастический боевик «Человек-паук: Возвращение домой» режиссера Джонни Уоттса порадует зрителей в июле. В фильме «зажигают» Том Холланд и Роберт Дауни-младший. Кто следит за сериалом, знает, что Питер Паркер возвращается домой, чтобы зажить обыкновенной жизнью.





Из русских фильмов июня, уверен, порадует своей драмой «Холодное танго» Павла Чухрая.

Он снимает фильмы не часто, но зато они остаются в истории кино. Например, каждое новое поколение, уверен, с увлечением посмотрит такие его фильмы, как «Вор» или «Водитель для Веры».

В главных ролях снялись Юлия Пересильд и Риналь Мухаметов. Их герои познакомятся еще детьми в довоенной Литве. Война свяжет их судьбы морским узлом. И когда герой вернется домой, то выяснится, что любовь всей его жизни окажется дочерью его врага.

Нельзя пропустить и новый фильм Софи Копполы «Роковое искушение» с абсолютно звездным составом. Раненого капрала, которого находит в саду одна из воспитанниц закрытого пансиона для девушек, играет Колин Фарелл («Александр»). Воспитательниц спрятанного от внешнего мира особняка, где женщины и девушки ужинают при свечах, играют Николь Кидман, Кирстен Данст и Эль Фаннинг. Они лечат раненого красивого капрала, молятся о его выздоровлении, но, как ясно из названия, роковое искушение прикоснуться к его красивым губам змеей проползет между ними. Кто первой окажется в объятиях капрала и до чего до-

ведет героиня фильма слепая ревность, это вы узнаете в кино.

Добавлю, что Софи Коппола дебютировала в кино фильмом «Сложности перевода» и сразу обратила на себя внимание киномира. Предлагаемая драма – новый виток в ее карьере, доказывающей, что авторское кино может быть зрительским.

А в легком полукомедийном жанре можно порекомендовать новый фильм «от продюсера Шрека».

Понятно, что эта рекомендация гарантирует качество. Новый мультфильм «Распрекрасный» расскажет нам новую сказку о знаменитых принцессах – Белоснежке, Золушке и Спящей красавице, которые попали в комедийную ситуацию, обручившись с одним и тем же принцем, с одним и тем же прекрасным юношей. Когда это выяснится, начнутся всякие перипетии, но принц выйдет сухим из воды, найдет свою любимую и все закончится хеппи-эндом.

Так что лето предлагает нам образцы самых разных жанров – и реалистических, и фантастических, но, главное, хорошо сделанных и способных вызвать эмоции. А что еще нам нужно от кино, если не обогащения нашей эмоциональной жизни?

Пока-пока!





ЧТО ЧИТАТЬ: КНИГИ В ОТПУСК

Летний отдых – отличный повод взять в руки книгу, причем такую, о которой не пожалеешь после прочтения. Она должна быть легкой и изящной, но в то же время содержательной и полезной. «Планета Здоровья» подготовила список «солнечных» сюжетов – ярких и увлекательных, наполняющих позитивной энергией и новыми, плодотворными мыслями. Приключения, фантастика, романы или детективы – решать вам, здесь каждый найдет книгу по душе. Все они – идеальные спутники во время летних каникул!

Эдит НЕСБИТ «ВОЛШЕБНЫЙ ГОРОД», 2016

Книга была написана в начале XX века, в лучшие творческие годы писательницы. К тому времени она уже выпустила несколько десятков рассказов и сборников для детей, а также ряд произведений для взрослых.

Несомненная заслуга Эдит Несбит в том (и это охотно признава-

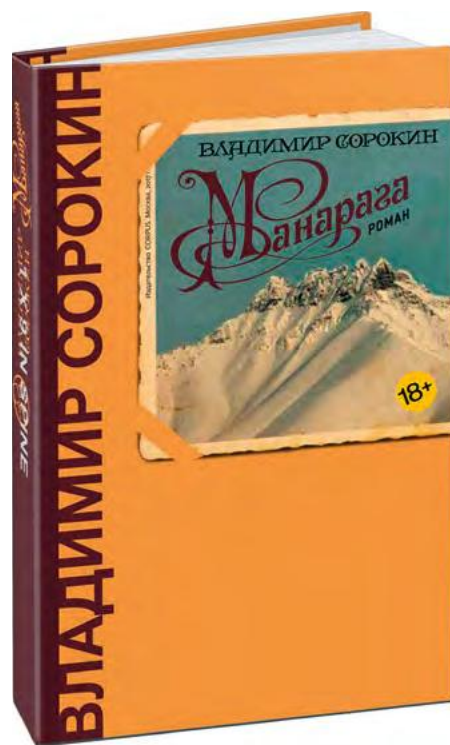
ли ее современники), что она, возможно, впервые поместила магические предметы и сказочных героев в обычный мир, а простых мальчишек и девчонок смело отправила путешествовать в миры фантазий.

Книгу «Волшебный город» любят ценители длинных магических историй с хитрыми переплетениями сюжета и неожиданными повторами. 248 страниц чистого удовольствия – отличный вариант для долгого лета.

Иллюстрации Екатерины Волжиной оживят для вас волшебный город, а талант писательницы Эдит Несбит сделает его любимым.

Владимир СОРОКИН «МАНАРАГА», 2017

Какой будет судьба бумажной книги в мире умных блох и голограмм, живородящего меха и золотых рыбок, после «Нового Средневековья» и «Второй исламской революции»?



В романе «Манарага» автор задает неожиданный вектор размышлениям об отношениях человечества с печатным словом. Необычная профессия главного героя – подпольщика, романтика, профессионала своего дела – заставляет нас по-новому взглянуть на книгу.



Роман «Манарага» можно прочесть как эпитафию бумажной литературе – и как гимн ее вечной жизни.

Автор – Владимир Сорокин, писатель, сценарист, драматург, один из наиболее ярких представителей концептуализма и соц-арта в русской литературе, лауреат премий Андрея Белого, «НОС», «Большая книга» и других.

Милан КУНДЕРА
«ТОРЖЕСТВО
НЕЗНАЧИТЕЛЬНОСТИ», 2014

Последний на данный момент роман одного из знаковых писателей рубежа XX–XXI веков, француза чешского происхождения Милана Кундеры вышел в 2014 году, но на русский был переведен лишь спустя два года.

«Торжество незначительности» – мини-роман, всего 140 страниц крупным шрифтом. Его героями стали четверо современных парижан, а также Сталин, Хрущев и Калинин. Одни – рассказчики анекдотов, другие – их герои. Этот текст почти бессюжетен, Кундере хватает ситуаций и образов. Под-

водя итог постмодернизму, Кундера прощается с тем столетием, которое принесло ему боль и славу, а напоследок перечеркивает гротескно-страшную историю, сводя ее к анекдоту.

Джин ВАН'Т ХАЛ
«ТВОРЧЕСКИЙ ГОД.
ВРЕМЕНА ГОДА
И ПРАЗДНИКИ В ИГРАХ,
ПОДЕЛКАХ, РЕЦЕПТАХ», 2017

125 поделок, подарков и украшений для дома и сада, а также более 45 рецептов блюд для семейного торжества по случаю Нового года, Рождества, Дня святого Валентина, Пасхи.

Праздник – это не только красивый день календаря. Набухающие почки на деревьях, летний грибной дождь, деревья, надевшие осенний наряд, пушистый снежный ковер, укрывший землю за одну ночь, – все это отличный повод, чтобы порадоваться чудесам природы, собраться и вместе сделать что-то особенное.

Создание украшений и подготовка праздничного угощения – увлекательный процесс, который научит к любому делу подходить

творчески. А изучение истории и смысла праздников помогает поддерживать старые традиции и создавать новые.

Анатолий КОРОЛЕВ
«ДОМ БЛИЗНЕЦОВ», 2017

Новый роман Анатолия Королева интересен читателям, у которых в домашней библиотеке есть книги Джона Фаулза, Умберто Эко, Патрика Зюскинда или Михаила Булгакова.

Частный детектив получает заказ отыскать двух братьев-близнецов, которых держит при себе некий могущественный врач, владелец клиники в заповедной полосе на Балтийском побережье. Вся проблема лишь в том, что их надо распознать среди больных.

Проникнув в запретную зону под видом знатока средневековых рецептов, наш сыщик, надышавшись паров мандрагоры, становится гением и принимает участие в вечерних застольях, где блистает в диспутах о жизни и смерти.

Но вот незадача, он никак не может опознать близнецов, а его обман вот-вот будет раскрыт.



МЕЛОМАНИЯ: ЕДЕМ НА OPEN-AIR. Самые «горячие» музыкальные фестивали лета

Лето – пора самых горячих музыкальных фестивалей по всему свету, и количество их неизменно поражает воображение. Для тех, кто считает, что летний отдых – это не только пляжи, но и живая музыка лучших музыкантов мира, мы отобрали четыре события, пропустить которые просто нельзя!

SONAR

Где: Барселона, Испания

Дата: 15/06–17/06

Line-up (выборочно): Justice, DJ Shadow, Nicolas Jaar, Moderat, Roosevelt, Anderson Paak, Soulwax, HVOB, Vitalic, Jon Hopkins [DJ], Eric Prydz, De La Soul

Каждый год сюда, на берег Средиземного моря, съезжаются диджеи, медиахудожники и видеоинженеры, превращая всю Барселону в одну огромную танцевальную вечеринку. Концептуаль-

но программа фестиваля делится надвое: дневная часть – концерты молодых групп в Центре современного искусства Санта-Моника, ночная – безумные рейв-пати, проводимые в разных уникальных местах, от пустующих домов на окраинах до заброшенных доков в порту. Эти три фестивальных дня не только развлечение – Sonar считается одной из важнейших тестовых площадок для изобретения новых видов синтеза искусств, в частности, тех, что связаны с медиасферой. Sonar, в отличие от еще одного барселонского фестиваля Primavera, сфокусирован исключительно на электронике.

GLASTONBURY

Где: Гластонбери, Великобритания

Дата: 21/06–25/06

Line-up (выборочно): Radiohead, Foo Fighters, Ed Sheeran, Kris Kristofferson. Возможные участники: Kasabian, The Stone Roses, Gorillaz, Bon Iver, Green Day, Kraftwerk, Daft Punk.

Впервые «Glastonbury Festival of Contemporary Performing Arts» был проведен в 1970 году под названием «Пилтонский фестиваль блюза, поп и фолк-музыки» и сразу полу-





чил неформальный статус «британского Вудстока». Входной билет стоил тогда 1 фунт, а каждому зрителю предоставлялся бесплатный стакан молока. На сегодняшний день это, пожалуй, самый посещаемый и влиятельный рок-фестиваль Европы. Билеты на него кончаются в пределах часа после открытия продаж, а разнообразие событий, несмотря на рок-основу, зашкаливает: от арт-выставок и перформансов до театральных и цирковых представлений. Стоит отметить, что фестиваль не консервативный – богато представлена электронная и экспериментальная музыкальная сцена. Гластонбери ожидает в 2017 году более 200 тысяч посетителей.

LOLLAPALOOZA

Где: Париж, Франция

Дата: 22/07–23/07

Line-up (выборочно): Red Hot Chili Peppers, Pixies, The Weeknd, Editors, Liam Gallagher, The Roots, Glass Animals, The Hives, Imagine Dragons, LP, Alt-J, Lana Del Rey, London Grammar

Американский фестиваль Lollapalooza, придуманный в 1991 году лидером группы Jane's Addiction Перри Фарреллом, успел пережить не один взлет и падение.

По праву получив звание культового, этот альтернативный опен-эйр отправился в странствия по всему миру. После завоевания Бразилии, Аргентины, Чили и Германии, в этом году Lollapalooza, наконец, добрался и до Франции. Фестиваль пройдет в сердце страны – в Париже, на ипподроме Лошан на берегу Сены.

Помимо ветеранов – RHCP и Pixies, героя чартов The Weeknd и томной Ланы Дель Рей, – организаторы обещают сольное выступление Лайама Галлахера, все еще не теряющего надежду перещеголять более успешного брата.

Одной из важных особенностей фестиваля является специальный городок для детей – Kidzapalooza, где родители-меломаны могут занять своих ребят игрой и специальными мероприятиями.

ПИКНИК «АФИШИ»

Где: Москва, Россия

Дата: 29/07

Line-up: держится в секрете

Начиная с 2004 года пикник журнала «Афиша» – одно из самых модных рок-поп-мероприятий нашей столицы, ежегодно собирающее более 50 000 человек.

В разные годы на сцену пикника выходили такие исполнители, как Blur, Jamiroquai, MGMT, The Chemical Brothers, Pet Shop Boys, Editors, «Мумий Тролль», Земфира, Telepathe, Madness, «Самое большое простое число», Padla Bear Outfit, Narkotiki, Tesla Boy, Chromatics, Motorama, These New Puritans, Noize MC, Mujuice, Zorge, «Обе две» и многие другие – всего более 500 артистов.

Сохраняя концепцию однодневного фестиваля, организаторы максимально насыщают пикник событиями – как правило, калейдоскоп концертов, арт-инсталляций, мастер-классов в сочетании с традиционными видами отдыха на природе не оставляет недовольным никого. Также весь день на пикнике работает масса выездных ресторанов и дизайнерских маркетов.



ФЕСТИВАЛЬНОЕ ЛЕТО: в гостях у партнеров

Аптеки-партнеры «Планеты Здоровья» расположены в девяти живописных европейских городах с богатой историей. К их расположению и привязан наш небольшой путеводитель. Напоминаем: владельцам карт постоянного покупателя гарантировано особое отношение в этих аптеках.

Фестиваль – это всегда атмосфера праздника, позитивных эмоций, новых открытий и впечатлений. О самых горячих музыкальных опен-эйрах мы уже рассказали, теперь представляем мини-гид по летним европейским фестивалям – и не только музыкальным.

АВСТРИЯ, ФЕЛЬДЕН

Фельден-ам-Вёртер-Зее – один из самых утонченных озерных курортов Австрии. Респектабельный, изысканный, но в то же вре-



мя на удивление демократичный. Идеальный для рафинированного luxury-отдыха и одновременно очень подходящий любителям активных видов спорта.

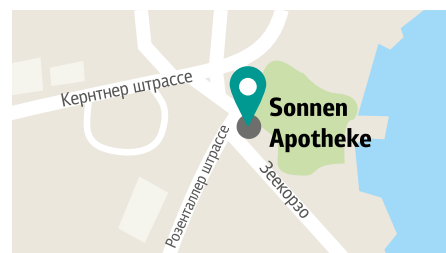
Именно здесь с 19-го по 25 июня уже в 19-й раз пройдет SPORTWAGENFESTIVAL – Международный фестиваль спортивных машин. Его проводит коллаборация «Heribert Kasper & Team» – союз энтузиастов и коллекционеров спорткаров.

На эксклюзивный смотр каждый год приезжают более 200 уникальных автомобилей с двигате-

лем не менее 250 л. с. В 2017 году стоит быть здесь 24 июня, ведь в Фельден прикатит сам Sportwagenparade Europas – европейский парад-пробег спортивных машин.

От обилия Aston Martin, Alfa Romeo, Ferrari, Maseratti, Lamborghini, Bugatti гарантированно захватит дух у любого зрителя!

Оказавшись в Фельдене, загляните в аптеку Sonnen Apotheke. При предъявлении карты «Планта Здоровья» вам гарантировано особое доброжелательное отношение.



Аптека Sonnen Apotheke

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

АВСТРИЯ, ВЕНА

Вена – знаменитая столица Австрии, чопорная, рафинированно красивая, с особым имперским шармом и обаянием. Город-музей с восхитительной архитектурой всех стилей, чей старый центр внесен в Список культурного наследия ЮНЕСКО. Здесь в любое время года проходит огромное количество фестивалей. Этим летом мы рекомендуем обратить внимание на DONAUINSELFEST. Это крупнейший оперн-эйр Европы – в 2017 году ожидается три миллиона посетителей.

Три дня (**23–25 июня**) на площадках фестиваля будет звучать музыка всевозможных стилей и направлений: поп, рок, блюз, джаз, электронная и классическая музыка, кантри. Сцены и павильоны фестиваля располагаются в центральной части Дунайского острова.

На фестивале представлена тайская, итальянская, индийская, австрийская, греческая и турецкая кухня – повсюду на острове между двумя городскими мостами разбиты палатки и походные кухни с аппетитными блюдами.

Аптека в Вене расположена по адресу: Gumpendorfer Straße, 30.

ГЕРМАНИЯ, БАДЕН-БАДЕН

Баден-Баден – город в Германии, один из известных курортов в мире. Своим возникновением Баден-Баден обязан местным целебным источникам – их около 20.

Сюда приезжали Брамс, чета Шуман, Берлиоз, без этого курорта нельзя представить жизнь российской богемы XIX века – в Баден-Бадене бывали Тургенев, Толстой и Гоголь. Главным местом развлечений, где собиралась курортная тусовка, было казино. Полученные здесь, в казино Висбадена и Бад-Хомбурга, впечатления легли в основу романа Ф. Достоевского «Игрок». Здесь расположен Фестшпильхаус – второй по величине концертный зал Европы, ежегодно в нем проводятся 5 крупных музыкальных фестивалей: Зимний, Пасхальный, фестиваль Троицы, Летний и Осенний.

В этом году SUMMER FESTIVAL состоится **с 6-го по 23 июля**. Это настоящий пир для гурманов и знатоков классической музыки. Выступать будут Европейский камерный оркестр, Камерный хор Берлинского радио, Балетная труппа Марии Пахес, а также солисты, хор и оркестр Мариинского театра.

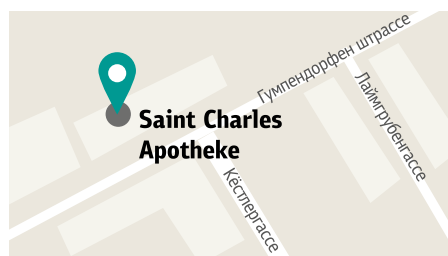


Аптека в Баден-Бадене находится по адресу: Gernsbacher Straße, 2.



Аптека Stadt-Apotheke Baden-Baden

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



Аптека Saint Charles Apotheke

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





ГЕРМАНИЯ, ВИСБАДЕН

Висбаден – один из старейших термальных курортов Европы.

Висбадену повезло больше, чем многим городам Германии: войны не нанесли ему слишком большого ущерба, и даже сейчас здесь чувствуется атмосфера XIX века. Построенный на горячих источниках, Висбаден называют второй Ниццей и городом миллионеров.

ТЕАТРИУМ – старейший уличный фестиваль Германии, проходящий вокруг Государственного театра Гессена в Висбадене, на Булине Грин перед Курзалом и на бульваре Вильгельмштрассе, уже более 30 лет притягивает публику. Тысячи посетителей наслаждаются игрой актеров, музыкальных групп самых различных направлений, а также огромным выбором блюд национальной и зарубежной кухни.

Этот классический уличный фестиваль будоражит все органы чувств и надолго поднимает настроение. Одним из главных аттракционов Театриума является большой рынок, проходящий в пятницу и субботу, где народные умельцы предлагают свои оригинальные изделия. В 2017 году фестиваль пройдет с 9-го по 10 июня. Будучи в прекрасном Висбадене, посетите аптеку по адресу: An den Quellen, 3.



Аптека Kur Apotheke

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

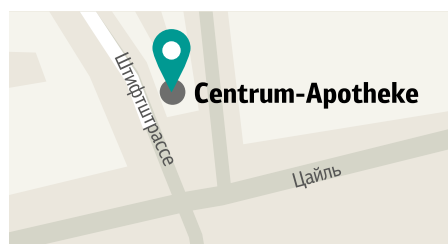
ГЕРМАНИЯ, ФРАНКФУРТ-НА-МАЙНЕ

Франкфурт – один из крупнейших ярмарочных центров Германии.

Благодаря древности традиций и колориту феодальной фахверк-архитектуры здешние ярмарки считаются самыми красивыми в Германии. «Город трех сотен банков», как его называют немцы, также и крупнейший финансовый, транспортный, научный и культурный центр страны. Здесь расположены главные офисы крупнейших в мире банков, финансовых бирж и инвестиционных компаний – за это Франкфурт многие называют «Манхэттен на Майне».

С 28 июня по 7 июля здесь пройдет OPERNPLATZFEST – одно из главных светских мероприятий этого города, настоящий бал под открытым небом. Бал проводится на площади перед зданием Старой оперы.

Ежегодно фестиваль предлагает разнообразные кулинарные и культурные изыски, музыкальная программа насыщена и разнообразна по стилям – рок и поп, классика и джаз: словом, от новейших шлягеров до фортепианных концертов мировых звезд.



Аптека Centrum-Apotheke
Zeil 96, 60313
Frankfurt am Main, Germany,
+49 69 295129

Особенно красиво на площадке бывает вечерами, когда зажигается праздничная иллюминация.

Фасад Старой оперы и площадь с фонтаном сияют огнями и представляют цветковые инсталляции от лучших светоинженеров мира.

Аптека-партнер во Франкфурте-на-Майне находится по адресу: Zeil, 96.

МОНАКО

Монако – самое густонаселенное государство на планете.

Княжество хорошо известно благодаря казино в Монте-Карло (старейшее игорное заведение планеты!) и Гран-при Формулы-1, проходящем прямо в городе.

Также здесь расположены знаменитый Океанографический музей, в котором работал Жак Кусто, музей старинных автомобилей князя Ренье III и еще масса интереснейших и запоминающихся мест.

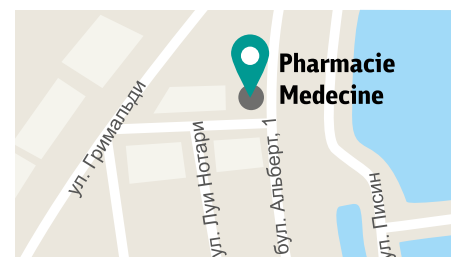
Каждое лето, начиная с 1966 года, мэрия Монако организует конкурс, в котором участники из разных стран пытаются превзойти друг друга в красоте и оригинальности фейерверков и музыкально-

го сопровождения в порту Эркюль. Представления проводятся два вечера в июле и два вечера в августе, каждый раз свое шоу представляет одна страна.

С 1996 года к световым шоу прибавились и мелодические.

В 2017 году CONCOURS INTERNATIONAL DE FEUX D'ARTIFICE PYROMELODIQUES DE MONACO пройдет **22 и 29 июля, 5 и 12 августа**.

В Монако ждем вас в аптеке по адресу: 19 Boulevard Albert 1er.



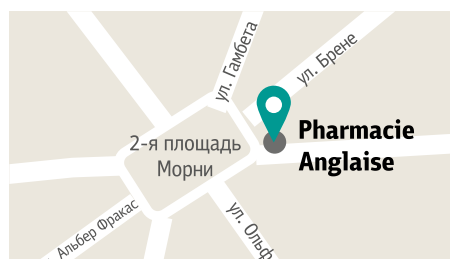
Аптека Pharmacie Medecine
19 Boulevard Albert 1er, 98000
Monaco,
+377 93 30 17 06



ФРАНЦИЯ, ДОВИЛЬ

Побережье, где расположился Довиль, и еще один его соперник по роскоши, Кабур, называют Цветущим берегом Атлантики – по аналогии с Лазурным берегом и с намеком на то, что здесь не хуже.

Жизнь в Довиле нетороплива и шикарна, еще 100 лет назад кон-



Аптека Pharmacie Anglaise

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

цепция этого местечка была определена как «рай для своих». Регулярно, вот уже 15 лет, каждый год здесь проходит MUSICAL AUGUST FESTIVAL.

Наполнение этого фестиваля – шедевры классики и популярные мюзиклы. «Музыкальный август» традиционно проходит в престижном Elie de Brignac hall и тесно связан с так называемым «Пасхальным фестивалем» – еще одним именитым смотром коллективов, играющих классическую музыку.

В 2017 году «Музыкальный август» пройдет с 29 июля по 12 августа, и представит пятнадцать молодых солистов, исполняющих академическую барочную музыку.

Кроме изысканной музыки, в августе Довиль предлагает зрелищное времяпровождение – весь месяц здесь проходят крупнейшие во Франции скачки.

Аптека-партнер в Довиле расположена по адресу: 2 Place de Morny.

ФРАНЦИЯ, КАННЫ

Курорт расположен в 36,5 км от Ниццы, в 55 км от Монако и в 60 км от итальянской границы.

Туристический бум длится с апреля по октябрь – это наиболее благодатный по погоде период. Многие едут сюда, невзирая на времена года. Канны – город вечного праздника, утонченного стиля и неповторимой, богемной атмосферы.

Самое притягательное событие Канн – это, конечно, майский кинофестиваль, которому уже почти 70 лет. Но здесь мы упомянем летний фестиваль – чуть менее известный, но тоже крайне интересный.

Это INTERNATIONAL FESTIVAL OF CREATIVITY, известный также как «Каннские львы». Он считается наиболее авторитетным международным фестивалем производителей рекламы. Существует подразделение Lions Health, собирающее ученых и маркетологов, занимающихся глобальным здравоохранением и фармацевтическими изы-



Cannes Lions Festival

сканиями. В 2017 году фестиваль пройдет с 17-го по 24 июня.

В Каннах приходите в аптеку по адресу: 9 Square Mérimée.



Аптека Pharmacie du Casino

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

ШВЕЙЦАРИЯ, МОНТРЕ

Мягкий климат, чистый воздух, разнообразие тропических растений, прекрасное расположение города Монтрё между Женевским озером, террасными виноградниками региона Лаво, включенными в Список культурного наследия ЮНЕСКО, и швейцарскими Альпами, способствуют чрезвычайной популярности курорта.

На небольшом скалистом островке у побережья Монтрё лежит воспетый Байроном знаменитый Шильонский замок XIII века.

Здесь прожил 17 лет гениальный Владимир Набоков, Монтрё в



разное время посещали Петр Чайковский, Лев Толстой, Чарли Чаплин, Фредди Меркьюри и другие знаменитости.

Одно из центральных событий лета – MONTREUX JAZZ FESTIVAL. В 2017 году джазовый фестиваль пройдет в 51-й раз – с 30 июня по 15 июля. В парках и на улицах можно слушать импровизированные концерты начинающих, и не только, музыкантов. Главные же концерты проходят в Конференц-зале и в казино «Монтрё».

Кроме джаз-клубов, кафе и музыкальных салонов, во время фестиваля между Гштаад и Роше-де-Нэ курсирует специальный музыкальный поезд, а с причала Монтрё можно отправиться в трехчасовой музыкальный круиз.

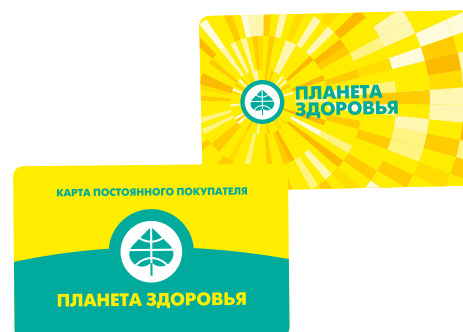
В Монтрё ждем вас в аптеке по адресу: Av. Claude-Nobs, 2.



Аптека Pharmacie du Palace

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

**ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ КАРТЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»
ВО ВСЕХ АПТЕКАХ-ПАРТНЕРАХ К ВАМ ОСОБОЕ
ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ
ПО ВОПРОСАМ ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 369-33-00**



ГастроМикс

 **silvanols**
целебная сила природы

 Панкреатин  Растительные экстракты

 Комфортное пищеварение



НОВИНКА

ГастроМикс

GastroMix

Для здоровья и защиты
пищеварительной системы



30 капсул

silvanols

www.silvanols.com

**Усиленный
ферментный комплекс
от тяжести и дискомфорта в животе**



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Спокойствие! Капли спокойствия



ВАЛЕМИДИН®

УСПОКОИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Валемидин обладает выраженным успокаивающим действием и умеренным спазмолитическим эффектом.

Применяется при неврозах: тревожности, повышенной эмоциональной возбудимости, бессоннице; при нейро-циркуляторной дистонии по гипертоническому типу.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- скорая помощь при остром стрессе, нервном эмоциональном возбуждении и тревожности;
- не ухудшает память и мышление;
- не содержит фенобарбитал;
- не вызывает зависимости и привыкания.

Узнать больше на VALEMIDIN.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



УТРОМ ОМЕЗ! ВЕСЬ ДЕНЬ БЕЗ ИЗЖОГИ!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ДЕЛО ТЕХНИКИ

Точность всех изделий медицинского назначения регламентируется специальными стандартами, разработанными Международной организацией по стандартизации (International Organization for Standardization, ISO). Это один из самых крупных и значимых органов, занимающихся разработкой международных стандартов: в состав ISO входят национальные органы по стандартизации из 163 стран.

Какой вопрос волнует каждого посетителя аптеки, выбирающего глюкометр? Правильно: насколько он точен. Как регламентируется и от чего зависит этот важнейший технический параметр?

Стандарт – это документ, устанавливающий требования, спецификации, руководящие принципы или характеристики, в соответствии с которыми могут использоваться материалы, продукты, процессы и услуги, подходящие для этих целей. Международные стандарты ISO гарантируют, что продукты и услуги будут безопасными и надежными. Для потребителей они выгодны тем, что помогают улучшить качество продуктов и повысить удовлетворенность от их использования.

ПО СТАНДАРТУ

До недавних пор точность портативных глюкометров (ПГ) регламентировалась международным стандартом ISO 15197:2003, согласно которому 95% результатов измерений должны находиться в пределах $\pm 20\%$ и $\pm 0,83$ ммоль/л от референтного метода измерения при концентрациях глюкозы $\geq 4,2$ и $< 4,2$ ммоль/л соответственно¹. В настоящее время действует обновленная версия стандарта – ISO 15197:2013. В ней повышены требования к точности ПГ для значений глюкозы более 100 мг/дл

(5,6 ммоль/л), а также сокращен с ± 20 до $\pm 15\%$ диапазон допустимых отклонений от результатов референтного метода, в котором должны находиться 95% всех показаний². И впервые определены формальные критерии контроля точности при использовании глюкометра самим пациентом и оценки влияния фоновых веществ и гематокрита на результаты определения гликемии.



International
Organization for
Standardization

Название Международной организации по стандартизации происходит от греческого слова «isos», что означает «равный». В любой стране, независимо от языка, в краткой форме оно всегда будет звучать «исо».

КАКИЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯЮТ НА ТОЧНОСТЬ ИЗМЕРЕНИЙ?

ФЕРМЕНТ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ В ТЕСТ-ПОЛОСКАХ

Предпочтительнее, если это флавинаденидинуклеотид-глюкозодегидрогеназа (ФАД-ГДГ), устойчивый к действию неглюкозных сахаров (за исключением ксилитозы), кислорода, парацетамола, аскорбиновой и ацетилсалициловой кислот.

ОСОБЕННОСТИ КОДИРОВАНИЯ ПРИБОРА

Если прибор требует кодирования, то существует вероятность ошибки при установке кода ТП, что может приводить к погрешности измерений уровня глюкозы: среднее отклонение от истинного значения гликемии составляет от -37% до $+29\%$ ³.

Некоторые больные смешивают ТП из старой и новой упаковок, теряют кодовые чипы или полоски, неверно считывают код с упаковки³. Один из наиболее надежных способов избежать подобных ситуаций – избавить пациента от необходимости кодировать глюкометр самостоятельно, что осуществимо при использовании устройств, автоматически кодирующихся при введении тест-полоски³.

Николай Литвак

ВЫШЕ СТАНДАРТА

Консультируя посетителей, выбирающих свой первый персональный глюкометр или планирующих обновить уже имеющийся прибор, обратите их внимание на систему мониторинга гликемии **Контур Плюс (Contour Plus)** от компании Ascensia Diabetes Care⁴.

Благодаря инновационным разработкам устройство не только соответствует требованиям стандарта ISO 15197:2013, но и превосходит их⁵. **Контур Плюс** автоматически программируется при введении ТП за счет технологии «Без кодирования», код вручную набирать не надо, что позволяет избежать ошибок⁶. В тест-полосках используется фермент ФАД-ГДГ и новый медиатор, передающий электрический потенциал на электрод ТП, что обеспечивает высокую избирательность и минимизирует погрешность измерений. Мультиимпульсная технология и патентованный алгоритм обработки компенсируют потенциальные ошибки,

обусловленные факторами окружающей среды, что повышает точность тестирования. Специальный электрод обеспечивает коррекцию результата с учетом уровня гематокрита в пределах 0–70%. Технология «Второй шанс» дает возможность повторно нанести кровь на ТП в случае ее недостаточного заполнения без дополнительного прокола.

Контур Плюс имеет 2 режима работы, его память рассчитана на 480 результатов, есть возможность синхронизации с ПК для ведения современного дневника самоконтроля с помощью приложения ГлюкоКонтро (не входит в комплект).



Реклама
РУ № ПЗН 2015/2602 от 28.04.2015 г.
№ ПЗН 2015/2584 от 28.04.2015 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

1. ISO 15197: In vitro diagnostic test systems – Requirements for blood-glucose monitoring systems for self-testing in managing diabetes mellitus (ISO 15197:2003(E)). Geneva: International Organization for Standardization, 2003. 2. ISO 15197: In vitro diagnostic test systems – Requirements for blood-glucose monitoring systems for self-testing in managing diabetes mellitus (ISO 15197:2013(E)). Geneva: International Organization for Standardization, 2013. 3. Светлова О.В., Гурьева И.В. Новый уровень технологий – новый уровень самоконтроля в управлении сахарным диабетом // Медицинский совет, 2015. № 7. С. 48–50. 4. Компания Ascensia Diabetes Care была образована в 2016 г. в результате приобретения подразделения Bayer Diabetes Care компанией Panasonic Healthcare Holdings. 5. Caswell M et al. Accuracy and user performance evaluation of a blood glucose monitoring system // Diabetes Technol Ther. 2015 Mar; 17(3): 152–158. 6. Frank J et al. Performance of the CONTOUR® TS Blood Glucose Monitoring System // J Diabetes Sci Technol. 2011 Jan; 5(1): 198–205. Материал впервые опубликован в журнале «Российские аптеки» №20, 2016:30–31

СТАНОВЛЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ АПТЕКАРЕЙ в Средние века и Новое время

Фармация зародилась в те давние времена, когда человек начал искать средства для исцеления своих недугов. Первое упоминание об аптеке как о месте хранения лекарств мы встречаем у Гиппократа, но вплоть до конца XI столетия в Европе не было аптек как неких торговых учреждений, где можно было бы купить или заказать нужное средство. Люди создавали свои собственные «препараты», собирая и обрабатывая для этой цели растения, минералы и прочие ингредиенты. При этом найти одинаковое средство у двух разных «аптекарей» было по понятным причинам невозможно: каждый из них занимался изготовлением снадобий в меру своих представлений и предпочтений.

Первые аптеки в Европе появились в монастырях – монахи готовили лекарственные средства и бесплатно отпускали их нуждающимся. Монахи были самыми прогрессивными с точки зрения методического и системного подходов – в их манускриптах подробно описываются методика сбора и выращивания растений, способы их обработки и рекомендации по применению в терапевтических целях.

Провизор XV века



Начиная с середины XIII века интенсивно развиваются научные возможности университетов в Болонье, Париже, Оксфорде, Саламанке, Праге, Гейдельберге и других европейских городах – монополия «монашеских аптекарей» постепенно сходит на нет. Все большее распространение получают городские фармацевтические лавки. В это время особенно сильно влияние арабской школы, которая включала в себя сотни различных лекарственных средств и методик их применения. Городские аптеки Западной Европы в XIII–XIV веках повсеместно предлагают составленные в соответствии с мавританскими и персидскими рукописями нюхательные соли, пилюли и порошки.

Характерной особенностью аптеки с самого начала возникновения во все времена и во всех странах было ее особое положение среди других торговых предприятий и промыслов. Ее учреждение как некоего самостоятельного подразделения, ее сфера деятельности, цели, задачи, правила функционирования, квалификация фармацев-



Аптека Средневековья

тов, хранение и отпуск лекарств, цены на них – все это регламентировалось особыми уставами, имеющими силу закона. Ведь в числе лекарств были и ядовитые вещества, требующие повышенной осторожности и при хранении, и при отпуске.

С XV века, после великих географических открытий, арсенал лечебных средств пополнился растениями, вывезенными из Америки. Тогда же впервые появляется термин «провизор» (лат. *provisor*) – т. е. предвидящий, предчувствующий, предугадывающий. Преодолев соблазнительное увлечение алхимией, самые передовые провизоры Средних веков осознали,

ПЕРВЫЕ АПТЕКИ
В ЕВРОПЕ
ПОЯВИЛИСЬ
В МОНАСТЫРЯХ –
МОНАХИ ГОТОВИЛИ
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ
СРЕДСТВА И БЕСПЛАТНО
ОТПУСКАЛИ
ИХ НУЖДАЮЩИМСЯ

что будущее – в реализации химического эксперимента, основанного на аптекарской (не алхимической) рецептурной традиции. Эта традиция была заложена работами по кодификации деятельности фармацевтов – появлением фармакопей.

Бурное развитие действующей фармации в Европе в XVIII–XIX веках напрямую связано с выдающимися открытиями в химии. Аптекаррей интересовала деятельность Парацельса, который получал препараты вследствие химической переработки. Этим объясняется широкое применение в аптеках методов и оснащения лабораторий бывших алхимиков.

В то время выдающиеся аптекари открывали новые химические соединения, при этом создавая новые снадобья, а выдающиеся химики, хотя и считали химию самостоятельной наукой, объединяли свои химические исследования с аптечной практикой. Такая тесная взаимосвязь химии и фармации объясняется и экономическими причинами.

В аптечные лаборатории поступало немало заказов на изготовление химических веществ для потребностей промышленности: заказы на различные красители, лаки, компоненты косметических



Средневековье. Аптекарь и его ученик

К XVIII веку положение аптек и социальный статус аптекарей значительно повысились. Принцип монополии аптек, который соблюдался практически повсеместно, обеспечивал высокие прибыли.

Аптекари, как правило, занимали почетные места в органах городского самоуправления, особенно в странах Центральной Европы. Аптеки располагались в центрах городов, имели характерные вывески или специальные знаки, которые приобретали характер аптечных гербов, закрепляемых за аптеками специальными рескриптами.

Интерьеры аптек имели более или менее унифицированный характер. Стены торгового зала занимали полки, открытые или застекленные, на которых размещались банки с аптечным сырьем, графины или бутылки.

Отличительным знаком аптеки стали чучела крокодилов, подвешенные под потолком, а также экзотические предметы вроде витого рога, якобы принадлежащего мифическому животному единорогу. Из таких рогов, как полагали, можно было изготовить чудодейственные лекарства. На самом деле эти рога принадлежали морским животным нарвалам, неизвестным в Европе.

Некоторые из аптек с оборудованными лабораториями, складами и торговыми помещениями оценивались в значительные суммы, и владение ими придавало их владельцам значительный вес в местном обществе



Лекция в средневековом университете

средств и пищевых продуктов. Выполняя эти заказы, ученые-аптекари усовершенствовали технологию и методы химической переработки, изобретали более точную аппаратуру для своих исследований. Поэтому шаг в развитии химико-фармацевтических техноло-

гий стал важным фактором развития науки о лекарствах.

Понадобилось достаточно много времени (по сути, все Средние века, вплоть до позднего Ренессанса), пока обучение будущих фармацевтов основам профессии стало отдельной специальностью и по-

требовало создания специализированных лечебных учреждений. В них студенты изучали все известные на тот момент способы получения и обработки лекарственных средств, а также свойства химических элементов и соединений, необходимых для получения того или иного препарата. По всей Европе открывались десятки и сотни частных школ и «политехникумов», руководителями и владельцами которых нередко становились авторитетные аптекари.

Первые учебные заведения, готовящие провизоров, были открыты в Монпелье (юг Франции), Падуде, Барселоне (Испания) в середине XVI века. В это же время в Падуде создается ботанический сад с



Аптека Средневековья

огромной коллекцией лекарственных растений, положивший основу для преподавания фармакогнозии – науки о лекарственных растениях.

Первые регламентированные методические рекомендации по созданию аптек и тому, что мы сегодня называем «фармацевтическим менеджментом», были созданы в конце XVII века. Начиная с XVIII века появляются и общественные ассоциации фармацевтов – «Obercollegium Medicum et Sanitatis» (Берлин), «Societe libre des Pharmaciens» (Париж), «Королевская аптекарская школа» (Лондон).

Во многих библиографических источниках период между первой половиной XVIII века и первой половиной XIX века именуется «золотым веком аптекарства».

Никогда – ни в эпоху Средневековья, ни после указанного периода – фармация не развивалась такими быстрыми темпами.

Аптеки того времени были центрами научных исследований, выдающиеся фармацевты не только изобрели большое количество новых снадобий, но и сделали ценные открытия в области химии и пищевой промышленности.

Польский аптекарь-ученый Шимон Фабиан в своем трехтомном учебнике «Фармация» (1835), написанном совместно с Т. Гейнрихом, так трактует центральное понятие:

«Фармация, так называемая аптекарская наука, имеет цель познания, собирания, „перепривативания“ сырых снадобий всех царств природы, а также перерабатывает их, поэтому можно разделить ее на науку, работающую над распознаванием сырых снадобий, так называемую фармакологию, и на науку, которая занимается их переработкой, так называемую действующую фармацию.»

С давних времен аптекарство имело цеховой характер и было в той или иной мере подчинено врачам. Однако начиная с XVIII века в Европе оно начало выходить из-под этой опеки, а со временем преобразовалось в свободную профессию.

Примитивное цеховое образование постепенно заменялось университетским. Во второй половине XVIII века во многих университетах Европы были открыты кафедры фармации, а также были созданы научно-фармацевтические товарищества и журналы.

К середине XIX века медицина и производство лекарственных средств начинают понемногу выделяться в отдельные направления. Для фармацевтов создаются специальные кафедры в университетах, в разных странах и городах формируются специальные своды законов и правил, регулирующие как их профессиональную подготовку, так и практическую деятельность.

Обучение будущих аптекарей в университетах впервые практикуется во Франции и Англии в начале XIX столетия. Первоначально основной упор делался на приобретение знаний и практических навыков в производстве и использовании лекарств. Однако постепенно курсы начали включать все больше теоретических дисциплин. Это было связано с тем, что на протяжении последующих десятилетий аптеки постепенно утрачивали производственные функции и все больше концентрировались на продаже медикаментов и консультировании пациентов.

В последней трети XIX века начала создаваться фармацевтическая промышленность в современном смысле этого слова, а аптеки стали превращаться в торговые учреждения по продаже в основном патентованных средств, получае-



Ботанический сад Падуи



Парацельс



Пьер Пеллетье

мых от различных фирм. Толчок для развития производств дало появление первых заводов по производству нашатыря (завод Антуана Боме, 1770) и хинина (Пьер Пеллетье, 1826).

ЗНАМЕНИТЫЕ ФАРМАЦЕВТЫ И ВРАЧИ МИРА

Николай Склифосовский

Профессор, директор Императорского клинического института великой княгини Елены Павловны в Санкт-Петербурге, автор трудов по военно-полевой хирургии Николай Васильевич Склифосовский – наверное, нет в России человека, который не знает этой фамилии. Правда, его имя, скорее, знают по знаменитому Институту скорой помощи, что расположен в Москве и с 1923 года носит имя прославленного хирурга. «Планета Здоровья» рассказывает об основных событиях в биографии Склифосовского – ученика великого русского хирурга Николая Пирогова, который был героем нашей рубрики в прошлом номере.

«Элегантный генерал в безупречном кителе, кажущийся при первом знакомстве несколько суровым и гордым, а на самом деле удивительно мягкий, ласковый, доброжелательный, даже отчасти сентиментальный человек», – так характеризовали его современники в конце XIX века.

Звание генерала, кстати, сыграло впоследствии трагическую роль в судьбе части его семьи – вдовы Софьи и дочери Тамары. В страшном 1918 году их убили в собственном имении Яковцы как «родственников генерала»: большевикам было невдомек, что это звание было заслужено Склифосовским его участием в войнах в качестве доктора, лечившего всех раненых, причем независимо от положения.

Николай Склифосовский родился в 1836 году в Херсонской губернии, в многодетной семье мелкопоместного дворянина. Из-за свирепствовавшей в тех краях холеры он потерял отца и мать, после чего вместе с двенадцатью братьями и сестрами попал в приют в Одес-



РУССКИЙ ХИРУРГ
Н. В. СКЛИФОСОВСКИЙ
(1836–1904)

се. Эти лишения не помешали ему получить хорошее образование – сначала гимназическое, затем и университетское. Обучало его государство.

После Московского университета, в 1859 году, двадцатитрехлетний юноша устроился в хирургическое отделение одной из городских больниц Одессы в качестве обычного ординатора, а спустя восемь лет возглавил это отделение. Там Склифосовский выполняет первые в России овариотомии при кистозном перерождении яичников, производит тяжелую операцию – высечение опухоли матки и обоих яичников. Эти операции знаменуют начало широкого развития полостной хирургии в стране.

Именно в Одессе Николай Васильевич приобрел ценнейшее качество его врачебного искусства – универсальность профессиональных хирургических возможностей, что позволило с успехом выполнять операции в различных областях организма человека. В публикациях этого периода Склифосовский описывает технику выполненных им хирургических операций, оценивает достигнутые результаты; рассматривает

клинические особенности и патогенез осложнений, собирает обширный материал для диссертации на степень доктора медицины.

Докторскую диссертацию он защитил в Харькове – эта работа положила начало абдоминальной хирургии в России. В 1866 году Склифосовский на два года уехал в научную командировку в Германию, Францию и Великобританию. Там он совершенствовался в области хирургии и смежных с ней дисциплин, изучал новейшие медицинские достижения этих стран, обменивался с коллегами опытом в выполнении хирургических операций.

Склифосовский был действующим хирургом почти во всех европейских войнах второй половины XIX столетия – медицинская работа Склифосовского в этих войнах сделала его родоначальником современной военно-полевой хирургии. Благодаря его трудам в России стали использовать антисептику, дезинфицировать инструменты, и миллионы больных избежали заражения крови и других послеоперационных осложнений.

Одним из первых Склифосовский применил горячее обеззараживание инструментов. Он также изобрел хирургическое соединение суставов – так называемый «русский замок», или «замок Склифосовского». На полях сражений осуществлял хирургическую помощь раненым, помогал больным в госпиталях, организовывал работу медицинской службы в условиях боевых действий и на марше войск.

Участие в четырех кровопролитных войнах в качестве врача-хирурга и консультанта госпиталей позволило Николаю Склифосовскому существенным образом усовершенствовать способы и методы хирургического лечения огнестрельных ранений и переломов, оказало влияние на дальнейший рост его профессионального

мастерства и искусства, авторитета в мировой науке.

В 1880 году Склифосовский перешел на кафедру факультетской хирургической клиники в Москве. При Склифосовском был осуществлен проект устройства новых клиник на Девичьем поле – используя свой высокий врачебный авторитет в Москве, он собрал крупные пожертвования среди купечества на строительство этого городка.

С 1891 года совместно с ординарным профессором Московского университета Петром Дьяконовым Склифосовский издавал журнал «Летописи Русской Хирургии», выходивший 6 раз в год. В 1893 году он был приглашен стать во главе клинического института великой княгини Елены Павловны (сейчас – Санкт-Петербургская медицинская академия последипломного образования). Здесь он обучал практической хирургии врачей, стекавшихся сюда на курсы со всей России.

В 1902 году по болезни Склифосовский вышел в отставку и через некоторое время уехал в свое имение в Полтавскую губернию.

Несколько апоплексических ударов положили конец жизни

выдающегося врача – 13 декабря 1904 года в час ночи его не стало.

Похоронен Склифосовский был в месте, памятном для всей России, там, где произошла Полтавская битва. В это же время в Москве проходил очередной съезд русских хирургов. Весть о кончине Николая Васильевича омрачила его открытие. «Скончался, бесспорно, один из самых выдающихся врачей нашего Отечества, чье имя находится на втором месте после имени знаменитого Пирогова», – говорилось на съезде.

Достижения Н. В. Склифосовского, формирование его как выдающегося и универсального врача-хирурга в немалой степени обуславливались основательным изучением материалов монументальных трудов его учителя Николая Пирогова. Как и его великий учитель, Склифосовский относится к блестящей плеяде лидеров отечественной хирургии последней трети XIX века, к основоположникам полостной хирургии, достижения которых шагнули далеко в мир и до сего дня являют собой яркий пример подлинного новаторства, подвижничества, творческого горения и неустанного труда.



Николай Склифосовский –
родоначальник русской
военно-полевой хирургии

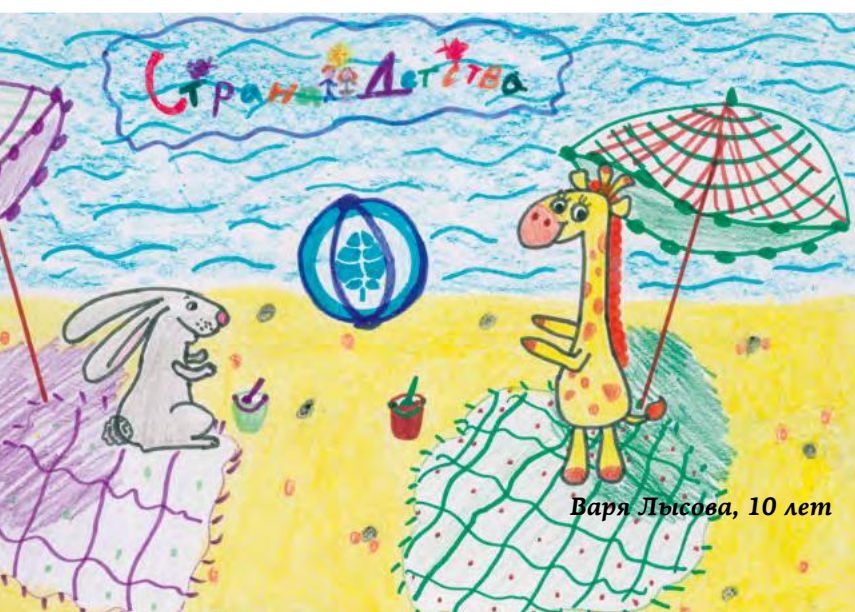
РИСУЕМ САМИ

Конкурс детских рисунков

Дети очень любят рисовать. Они изображают на бумаге все, что чувствуют, все, что замечают вокруг. В аптеках «Планета Здоровья» был 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 творческому высказыванию. Наиболее удачные образцы детского творчества родители обычно сохраняют на память. Мы тоже решили запечатлеть их в нашем журнале. Кроме того, мы дарим авторам этих работ комплименты от аптеки «Планета Здоровья». Их можно получить там, куда ребенок принес рисунок.



Милена Ромашихина, 10 лет



Варя Лысова, 10 лет



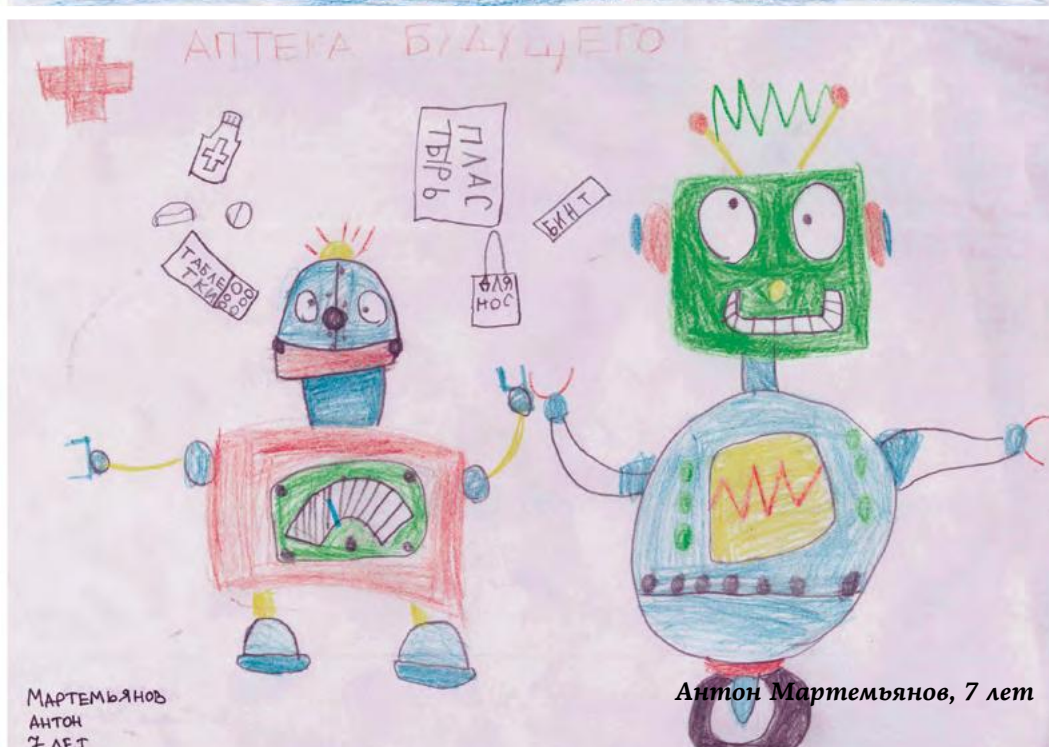
Антон Мартемьянов, 7 лет



Даша Шарина, 7 лет



Настя Пенкина, 13 лет



МАРТЕМЬЯНОВ
АНТОН
7 ЛЕТ

Антон Мартемьянов, 7 лет



Ангелина Смирнова, 8 лет



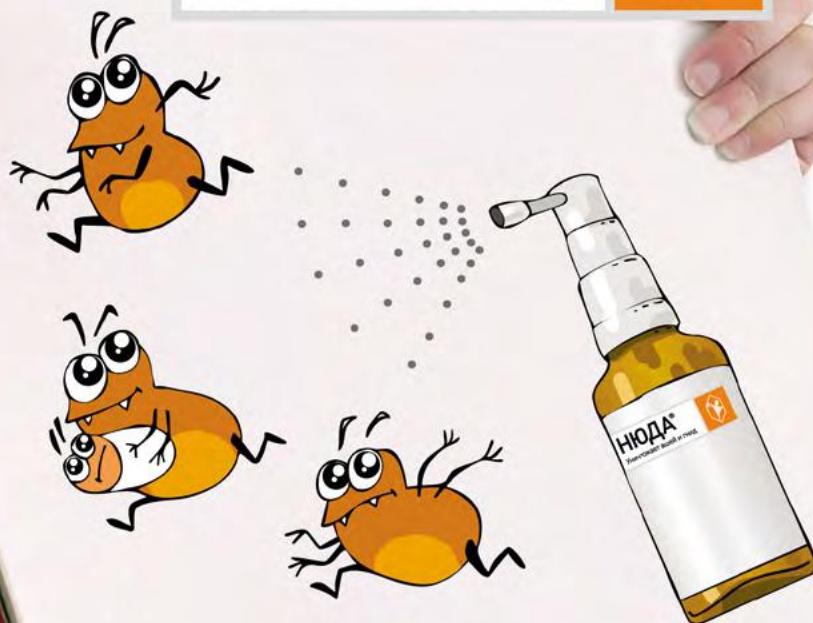
Полина Егорова, 7 лет



Кирилл Краснов, 7 лет

НЮДА®

Уничтожает вшей и гнид



Я ОТКРОЮ
ВАМ СЕКРЕТ,
У МЕНЯ ИХ БОЛЬШЕ НЕТ :-)



Высокая эффективность доказана клинически

- ✓ Гибель вшей в течение 1-ой минуты¹ после нанесения
- ✓ Двойное действие против вшей и гнид
- ✓ Бережное воздействие на волосы и кожу головы

www.nyda.ru



1. Richling I, Bockaler W. Lethal effects of treatment with a special dimeticon formula on head lice and house crickets (Orthoptera, Ensifera: Acheta domestica and Anoplura, Phthiraptera: Pediculus humanus) – insights into physical mechanism. Arzneimittelforschung. 2008; 58(5): 248-254. Для развития овицидного действия (гибель гнид) требуется до 45 минут воздействия.
2. Лидер продаж (в денежном и натуральном выражении) в Германии с мая 2013 по апрель 2014 в категории «средства для педикулёза», розничный аудит NPI-Daten, INSIGHT Health.

Производитель: Г. Польш-Боскамп ГмбХ & Ко. КГ, Килер штрассе, 11, 25551 Хохенлокштедт, Германия • Эксклюзивный дистрибьютор: АО «Европлант» • 143444, Московская обл., г. Красногорск, мкр. Опалиха, ул. Мира, 25 • Гос. рег. № RU.77.99.01.002.E.001956.02.11 • РЕКЛАМА


Pampers®
premium care

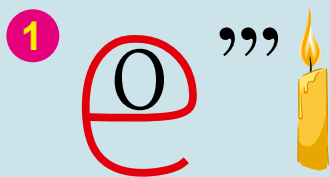
Идеальная
защита кожи
вашего малыша



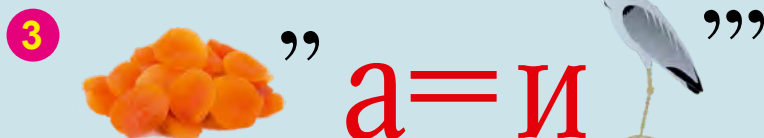
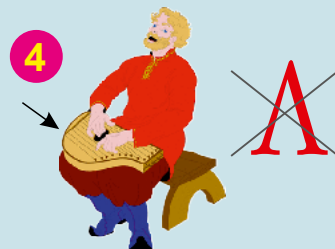
Что может быть лучше, чем провести беззаботное лето,
 полное приключений, в деревне у бабушки?
 Вдыхать запах свежескошенной травы на лугу.
 Купаться в речке до умопомрачения. Собрать полные ладошки земляники
 и запивать ее парным молоком. Спать до обеда или, наоборот,
 встречать рассвет вместе с первыми петухами.
 Приглашаю тебя, мой юный друг,
 сполна насладиться летними каникулами вместе со мной!

**ЗДОРОВЕЙ ОТПРАВИЛСЯ В ДЕРЕВНЮ
 К СВОЕЙ БАБУШКЕ ЖИРАФЕ.
 ПОМОГИ ЕМУ НАЙТИ ВЕРНУЮ ДОРОГУ.**

Двигайся от числа к числу, выполняя
 математические действия, чтобы в результате
 у тебя получилось 15



КОГО ТОЛЬКО НЕ ВСТРЕТИШЬ У БАБУШКИ НА ДВОРЕ!
 РАЗГАДАЙ РЕБУСЫ И УЗНАЙ, О КАКИХ ЖИВОТНЫХ И ПТИЦАХ
 ЗАБОТИТСЯ БАБУШКА ЖИРАФА.



Ответы: 1. Овечка 2. Курица 3. Теленок 4. Луси

**ЗА ЗАБОРОМ КАЖДЫЙ ГОД ЗЕЛЕНЕЕТ ОГОРОД.
В ОГОРОДЕ В КАЖДОЙ ГРЯДКЕ В СТРОГОМ ВСЕ РАСТЕТ ПОРЯДКЕ.**

**ПОМОГИ ЗДОРОВЕЮ ПОСАДИТЬ ОВОЩИ ТАКИМ ОБРАЗОМ,
ЧТОБЫ ОНИ НЕ ПОВТОРЯЛИСЬ В КАЖДОМ КВАДРАТЕ, ГОРИЗОНТАЛЬНОМ
И ВЕРТИКАЛЬНОМ РЯДУ. А УЗНАТЬ, КАКИЕ ИМЕННО ОВОЩИ
БУДУТ РАСТИ НА ГРЯДКАХ, ТЕБЕ ПОМОГУТ ЗАГАДКИ ОТ ЗДОРОВЕЯ.**

- КАК СЛИВА, ТЕМНА,
КАК РЕПА, КРУГЛА.
НА ГРЯДКЕ СИЛУ КОПИЛА -
К ХОЗЯЙКЕ В БОРЩ УГОДИЛА



**СКИНУЛИ С ЕГОРУШКИ
ЗОЛОТЫЕ ПЕРЫШКИ.
ЗАСТАВИЛ ЕГОРУШКА
ПЛАКАТЬ И БЕЗ ГОРЮШКА.**

**РАССЕЛАСЬ БАРЫНЯ НА ГРЯДКЕ,
ОДЕТА В ШУМНЫЕ ШЕЛКА.
МЫ ДЛЯ НЕЕ ГОТОВИМ КАДКИ
И КРУПНОЙ СОЛИ ПОЛМЕШКА.**



**ЗА КУДРЯВЫЙ ХОХОЛОК
ЛИСУ ИЗ НОРКИ ПОВОЛОК.
НА ОЩУПЬ - ОЧЕНЬ ГЛАДКАЯ,
НА ВКУС - КАК САХАР,
СЛАДКАЯ.**



**ПОСЛЕ РАБОТЫ САМОЕ ВРЕМЯ ОТДОХНУТЬ! НАПРИМЕР, СЫГРАТЬ В ФУТБОЛ
С ДЕРЕВЕНСКИМИ МАЛЬЧИШКАМИ. СОБЕРИ ВМЕСТЕ СО ЗДОРОВЕЕМ
СВОЮ КОМАНДУ – НАЙДИ ТРЕХ ОДИНАКОВЫХ ФУТБОЛИСТОВ.**





ПОЛУЧИТЕ НОВУЮ ДИСКОНТНУЮ КАРТУ «СТРАНА ДЕТСТВА»

В ЛЮБОЙ ИЗ АПТЕК-УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ*



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С

**ДЛЯ
ВАС:**

**ВЫСОКОЕ
КАЧЕСТВО
ТОВАРОВ
И ОБСЛУЖИВАНИЯ
ПО ДОСТУПНЫМ
ЦЕНАМ**

**РАСШИРЕННЫЙ
АССОРТИМЕНТ
ТОВАРОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ —**

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

**«СТРАНА ДЕТСТВА
НА ПЛАНЕТЕ ЗДОРОВЬЯ»
ВСЕ ДЛЯ МАМ И МАЛЫШЕЙ
В ОДНОМ МЕСТЕ!**

*Дисконтная карта «Страна Детства» выдается в аптеках «Страна Детства», участвующих в программе. Информацию об организаторе мероприятия, сроках, месте и правилах его проведения уточняйте у сотрудников аптеки.

Грудное молоко - лучшее питание для детей раннего возраста. Продукты: «Малютка» 3, «Малыш» 3, «Nutrilon» 3 - для питания детей с 12 месяцев.

Перед применением продуктов необходимо проконсультироваться со специалистом

*Зарегистрированный товарный знак Кимберли-Кларк Уэрлдвайд, Инк.

АПТЕКИ УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ:

ЕКАТЕРИНБУРГ

ул. Ленина, 24

ИЖЕВСК

ул. 9 Января, 215

ул. Пушкинская, 169

КИРОВ

ул. Воровского, 135

ул. Мостовицкая, 4

МОСКВА

ул. А. Монаховой, 105

ул. Д. Донского, 11

ул. Остафьевская, 8

Театральный пр-д, 5

ВИДНОЕ

ул. Завидная, 9

ВОСКРЕСЕНСКОЕ

Чечерский пр-д, 126

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ

ул. Граничная, 32

ул. Смелычак, 17

КРАСНОГОРСК

Подмосковный б-р, 5

НЕКРАСОВКА

пр-т Защитников Москвы, 10

РАМЕНСКОЕ

ул. Чугунова, 15/1

СВЕРДЛОВСКИЙ

ул. Заречная, 1

ПЕРМЬ

ул. Веденеева, 84

ул. Вильямса, 39

ул. Вильямса, 8а

ул. Гашкова, 24

ул. Героев Хасана, 11

ул. Героев Хасана, 149/3

ул. Гусарова, 5

ул. Докучаева, 32

пл. Дружбы, 30

ул. Екатерининская, 88

ул. Карпинского, 67

ул. Карпинского, 112

Комсомольский пр-т, 65

ул. Кронита, 13

ул. Куйбышева, 67

ул. Куйбышева, 159

ул. Ласьвинская, 11

ул. Лебедева, 37

ул. Ленина, 83

ул. Маршала Рыбалко, 42

ул. Маршала Рыбалко, 113

ул. Мильчакова, 10

ул. Мира, 12

ул. Мира, 91

ул. Муромская, 16

пр-т Парковый, 2а

ул. Революции, 5

ул. Революции, 6

ул. Репина, 29

ул. Солдатовая, 15

ул. Уинская, 31

ул. И. Франко, 46

ул. Хабаровская, 66

ул. Холмогорская, 2

ул. Цимлянская, 9

ул. Черняховского, 78

ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**А ЕЩЕ ЛЕТОМ МОЖНО НАДЕТЬ НА ПЛЕЧИ РЮКЗАК И ОТПРАВИТЬСЯ В ПОХОД.
ПОСМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО НА КАРТИНКУ
И НАЙДИ НА НЕЙ СЛЕДУЮЩИЕ ФРАГМЕНТЫ:**



МЫ ПРОДОЛЖАЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ГОРОДАМ РОССИИ,
ГДЕ ЕСТЬ АПТЕКИ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ».
СЕГОДНЯ МЫ ПОБЫВАЕМ В КАЗАНИ И КОЛОМНЕ – ГОРОДАХ, НАЗВАНИЯ КОТОРЫХ
РУССКИЙ НАРОД УВЕКОВЕЧИЛ ВО ФРАЗЕОЛОГИЗМАХ.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ФРАЗЕОЛОГИЗМ?

Это устойчивое сочетание слов, которое всегда употребляют в неизменном виде и только в одном определенном языке. Его смысл не складывается из значений отдельных слов, его составляющих. Часто фразеологизмы отражают явления прошлого, которых нет в современной жизни, и потому бывают нам непонятны. Попробуем разобраться.



Верста коломенская – очень высокий человек.



Верстой на Руси называли меру длины, существовавшую до введения метрической системы. В вёрстах измеряли путь от одного города до другого, а вдоль дорог ставили столбы-указатели – на них писали оставшееся расстояние. Назывались такие столбы верстовыми или просто вёрстами.

Самые первые указатели появились на пути из Москвы в Коломну, в село Коломенское. Эта дорога в России считалась главной, так как в Коломенском находился государев двор царя Алексея Михайловича, отца Петра Первого. О дороге в Коломенское царь позаботился особо: ее выровняли, выложили бревнами, построили мосты. И верстовые столбы установили каменные, украшенные



мрамором, высотой в 4 метра и с государственным символом – орлом – наверху. При Петре Первом верстовые столбы распространились по всей России, но выглядели они уже куда более скромно: деревянные, окрашенные в черно-белую полоску и подписанные цифрами. Неудивительно, что такая диковинка, как коломенская верста, навсегда осталась в народной памяти.

Сирота казанская –

человек, выдающий себя за обездоленного, нищего для получения личных выгод.



Во времена русского царя Ивана Грозного Казань была столицей Казанского ханства, а правили в ней татарские князья – мурзы. Казанское ханство росло и богатело, постепенно превращаясь в соперника Московского княжества. Было время, когда Москва даже платила Казани дань!

Но в 1552 году войска Ивана Грозного захватили город, положив конец давнему спору. Теперь царю нужно было сделать из врагов союзников, ведь Казань стала частью русского государства. Иван Грозный оставил татарским мурзам их богатства, одарил подарками, поставил на государственную службу. Но хитроумные мурзы, видя царскую щедрость, продолжали притворяться сильно по-

страдавшими от войны – сиротами, людьми бедными, нищими, оставшимися без средств к существованию. За что и получили в народе насмешливое прозвище «сироты казанские». С тех самых пор «сирота казанская» говорят про человека, прикидывающегося несчастным, чтобы разжалобить кого-либо и вызвать к себе сочувствие.



ЧТО ДЕЛАТЬ В ДОЖДЬ? КОНЕЧНО, ЕХАТЬ В АФРИКУ!

Бурундук Царапка разгуливал по лесу с огромным зонтиком — он сам сколотил его из старой фанеры и щепочек две недели назад, когда стало ясно, что дожди зарядили вовсю. Сам он не боялся дождя, от его полосатой шубки капельки отскакивали, но вот для его друзей пчелок дождь, особенно затяжной, был злейшим врагом. Пчелки пытались раздобыть хоть капельку нектара из мокрых цветов, но они качали головами — ведь дождь лил уже почти месяц. Лесные жители — и хвостатые, и усатые, и крылатые — давным-давно не видели солнца. Царапка и пчелки просили самую высокую в лесу сосну Вековуху посмотреть, нет ли где вдали просвета в грозном небе, но и она не порадовала друзей. Здоровей тем временем сидел в аптеке, зябко кутался в плед, пил горячее какао, качался в большом кресле-качалке с вязаными кисточками и грустно размышлял о погоде. «Совсем как на моей родине в сезон дождей. Но для здешнего леса это, конечно, не годится. Нужно что-то придумать, иначе малышки-жужжалки останутся без меда, да и все жители — без запасов на зиму». И тут его осенило:



ну конечно! Он вспомнил, что африканские мартышки давно просились в гости в настоящий сосновый лес — погрызть шишек и подразнить грозного медведя Потапыча. «Значит, нужно поменяться каникулами!», — решил Здоровей. — «А в это время пчелки наберут нектара и наварят варенья из тропических фруктов. Как ловко я придумал!» — потянулся Здоровей и, довольный, немедленно уснул.

Утром Жираф написал большое письмо друзьям в Африку, рассказал о непрекращающемся дожде, скучающих зверятах и предложил поменяться местами на несколько дней. Теперь нужно было созвать Лесной Совет. Жираф натянул старенький парус над своей аптекой (это был такой условный знак к сбору), налил брусничный чай и уселся поджидать лесное население. Первыми прискакали лягушки-хохотушки — им дождь был только в радость. Потом прикатились колючие шарики — это ежи



выдумали себе такой способ передвижения, чтобы не мочить лапки. Прискакали лисята, бобрята, барсучата, зайчики и весь-весь лесной народец в маленьких резиновых башмачках, которые недавно прислала дама Лама из своего огромного сундука. Пришел и бурундук Царапка со своим зонтиком и сердито жужжащими полосатиками-пчелами.

Все очень обрадовались идее Жирафа и начали наперебой пищать, скрипеть, жужжать и шелестеть — совещаться, как они будут приветствовать южных друзей. Водоплавающие тотчас отправились репетировать танец маленьких утят, а взрослые стали писать список вещей в дорогу — необходимых горшочков, бечевки, мешочков. Малыши помогали Здоровею собирать аптечку в дорогу: зеленку, витаминки, пластырь и йод. Собрали и подарки — колючие веночки из сосны, берестяные коробочки, бусы из рябины, соленые грибки и кедровые шишки. До позднего вечера возился лесной народец — ведь рано утром делегация зверят отправлялась на юг. Предвкушая поездку, бурундук всю ночь не спал, ворочался и слушал, что ему шептал дождь.

Через день лесные делегаты прилетели в Африку и, наконец, увидели Солнце — как же малыши истосковались по нему! Теперь нужно было найти специальный тропический лагерь, где путешественникам было приготовлено место жительства. В мартышкины джунгли зверята ехали на пожилом слоне, который басом рассказывал им про Африку и угощал вялеными бананами. Все было ново и очень интересно. Звери глазели по сторонам и слушали вполуха — вокруг было

такое яркое, зеленое, рыжее, желтое, голубое, лиловое... и даже таких цветов, которые было неизвестно даже, как и назвать.

Трудолюбивые пчелки, не теряя времени, уже принялись за дело и по пути собирали каждая по мешочку пыльцы, а на привалах катали из них шарики и угощали друзей. Царапка взгляделся вдаль и беспокойно заерзал у слона на макушке: «Впереди какая-то буря!» Слон удивился, а потом рассмеялся: «Не переживай, полосатый! Это же мартышки! Сейчас познакомитесь!» И, правда, по мере приближения у этой «бури» стали виднеться то тут, то там, хвосты, носы и любопытные глазки.

Северные и южные зверята уставились друг на друга во все глаза. Вслед за обезьянками пришли невиданной красоты птицы и какие-то полосатые



лошади. «Может быть, мы с ними в родстве», — подумал полосатый Царапка и пожал плечами: такого он еще не видел. Для начала все чинно поклонились друг другу, а потом кинулись обниматься и болтать без умолку. Когда

вся процессия добралась до домов мартышек, там началось самое настоящее веселье: всем очень нравились подарки с севера. Мартышки складывали свои новые сокровища в туески, пеликаны разгуливали в ягодных бусах, фламинго как короны надели веночки, слоны все перемазались брусникой, а у страуса в перьях запутался гриб — видимо, он примерял его как украшение. Ну и ну! Пчелы же очень деловито затеяли дискуссию о методе сбора пыльцы и нектара с местными пчелами и быстро улетели на экскурсию по самым цветочным полянкам.

Тем временем в лесу, на опушке, у аптеки Жирафа Здоровея стоял такой же шум и гам, как и в джунглях. Мартышки привезли с собой очень много диковинных вещей. Лесной народ только диву давался — тут были фрукты немислимых цветов и форм, деревянные коробочки с молоком внутри, красный чай, яркие попугайские перья, маленькие барабанчики и колокольчики. Обезьянки



облазали весь лес, прогулялись по всем тропкам, очень много купались в озере и даже научились различать грибы, деля их на ядовитые и вкусные. А еще мартышки здорово научились копировать всех лесных обитателей, и запросто ходили как медведь, скакали как лягушки и даже ворчали как барсук, чем приводили в восторг всех, кто видел эту веселую клоунаду. Помимо игр и развлечений, и в лесу, и в джунглях шла работа. Зверята,

приехавшие на обменные каникулы, учили друг друга новым для них делам, обменивались опытом. Мартышки варили варенье и солили грибы, совы чистили зубы крокодилам, пеликаны ловили окуньков в ручейках, только бурундук Царапка шалил: катался на зебрах и удирал от хулиганов скорпионов.

А потом пришло время возвращаться домой. Все загрустили, самые младшие даже немного поплакали, не желая расставаться с новыми друзьями, но взрослые пообещали им, что северные и южные гости еще не раз увидятся. Зверята на прощанье долго обнимались, махали лапками и хвостиками друг другу, а потом смотрели в небо, пытаясь разглядеть там самолет, уносивший новых друзей домой. Мартышки вернулись домой счастливые, мокрые и с запасом грибов и кореньев — для угощения своих несметных сородичей. Пчелы привезли запасы меда на весь лес, а еще очень большую книжку об африканском пчеловодстве. Зверята же приехали с вареньем из самых невиданных фруктов, и каждый — со страусиным пером. Полные невероятных впечатлений, они наперебой галдели, рассказывая Жирафу о приключениях, не обращая внимания на дождь, который как будто начинал ослабевать.

А потом весь лес уснул. Здоровей клевал носом в кресле качалке, лисички свернулись на своих новых украшениях, а бурундук Царапка засыпал под шум дождя в обнимку с энциклопедией, открытой на страничке «Африка» и ему снились добрые сны. А утром случилось чудо — дождь, наконец, кончился, на небе появилось долгожданное солнце, которое принялось сушить мокрый до нитки лес.

АПТЕЧКА ПУТЕШЕСТВЕННИКА: ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ПОЕЗДКУ

Необходимость оградить себя и близких от неприятных сюрпризов в поездке – дело серьезное. Отнестись к формированию аптечки нужно ответственно, не откладывая это на последний момент.

Несколько важных советов.

1. В первую очередь соберите препараты, принимаемые постоянно. Лучше с запасом.
2. Не забудьте проверить срок годности медикаментов.
3. Разделите все лекарства на две части: аптечку экстренной помощи и основную.
4. Составьте опись и упакуйте медикаменты в надежный контейнер.
5. Если вы избрали экстремальный туризм, аптечку нужно подбирать со специалистом – с учетом всех рисков, климатических и географических условий, состояния местной медицины.

Принцип подбора препаратов в любой вид аптечки – их эффектив-

ность против главных отпускных неприятностей, т. е. острых расстройств и повреждений. Рассмотрим базовый отпускной набор.

Первая и самая летняя рекомендация – обязательно взять солнцезащитный крем, средство для лечения солнечных ожогов, крема и мази с охлаждающим эффектом на основе алоэ, репелленты и препараты для снятия зуда после укусов насекомых. Далее идем по списку.

1. Средства для обработки повреждений кожи. Это бинты, вата, йод или зеленка (в виде фломастеров), перекись водорода, кровоостанавливающее средство. А также набор лейкопластырей,

бумажные салфетки, антисептик – спирт или одеколон.

2. Обезболивающие, спазмолитики; мази против ушибов и растяжений, с противовоспалительным эффектом.
3. Желудочно-кишечные средства: адсорбенты, пищеварительные ферменты, слабительное, противодиарейные и противорвотные лекарства, препараты от изжоги.
4. Антибактериальные препараты – для лечения кишечных инфекций.
5. Антиаллергические лекарства обязательны! Невозможно угадать реакцию организма на новые для него продукты и растения.
6. Противопростудные и жаропонижающие средства.
7. Препараты от укачивания.

Кроме того, в аптечке должны быть ножницы, градусник, пинцет, нашатырный спирт.

В дачной аптечке имеет смысл увеличить количество препаратов, т. к. на даче обычно отдыхает много людей и нередко гости. Некоторые позиции при этом можно исключить – например, препараты против укачивания. При формировании аптечки для турпохода нужно предусмотреть средства первой помощи при травмах и повреждениях, обезболивающие. Пригодится и антисептик для обеззараживания воды. Состав детских аптечек аналогичен взрослым, но форму (свечи, сиропы) и дозировку препаратов следует подбирать с учетом возраста.





Лекарственный препарат	Способ применения		Особые указания	
	у взрослых	у детей		
Проблема № 11 Солнечные ожоги, раны, порезы, ссадины				
Декспантенол, мазь 5%, 30 г	Нанужно. Мазь наносят тонким слоем на пораженный участок кожи, слегка втирая, 2-4 раза в сутки (при необходимости чаще). В случае нанесения на инфицированную поверхность кожи ее следует предварительно обработать любым антисептиком. Кормящим матерям смазывать поверхность соска мазью после каждого кормления грудью. Грудным детям наносят мазь после каждой смены белья или водной процедуры. Длительность применения препарата и возможность повторения курса лечения зависят от индивидуальных особенностей течения заболевания у пациента и определяются достигнутым терапевтическим эффектом и переносимостью препарата.			Лечение трофических язв и плохо заживающих ожогов, трансплантатов кожи проводится под наблюдением лечащего врача. Не наносить на мокнущие раны. Избегать попадания в глаза.
Бепантол, охлаждающая пена-спрей	Перед применением хорошо встряхните баллон, затем, держа его вертикально на расстоянии 5 см от пораженного участка кожи, обработайте кожу так, чтобы она была полностью покрыта тонким слоем пены. Подождите несколько минут, чтобы пена впиталась. При необходимости повторите процедуру.			Для ускорения заживления при термических и солнечных ожогах.
Бепантен Плюс, крем (декспантенол + хлоргексидин)	Препарат наносят тонким слоем 1 или несколько раз в день на предварительно очищенную раневую поверхность или на воспаленные участки кожи.			Для ускорения заживления ссадин, царапин, трещин, ожогов, трофических язв, пролежней, опрелостей на оных ран.
Псило-бальзам, гель	На пораженных участках кожи наносить 3-4 раза в день	Противопоказан детям до 2 лет	Применяется при солнечных ожогах, укусах насекомых. Специальная гелевая основа защищает кожу.	
Sikoplast (aquaprotect, elastic, kid's, sensi, standard, universal), пластыри	Пластыри Sikoplast с серебройной подложкой содержат эффективный бактерицидный компонент – ионы серебра. Пластырь Sikoplast aquaprotect – elastic – эластичный телесного цвета, хорошо подходит для повязок на участки тела. kid's – гипоаллергенный бактерицидный воздухопроницаемый влагонепроницаемый пластырь, sensi – для применения на особо чувствительных участках тела или для чувствительной кожи, standard – полоски одинакового размера телесного цвета влагонепроницаемые, universal – набор влагонепроницаемых пластырей разного размера и формы.			
Compeed, пластыри	Благодаря уникальной гидроколлоидной технологии, пластыри Compeed действуют словно вторая кожа: - более быстрое заживление мозолей; - мгновенное уменьшение боли; - защита раны («вторая кожа»); - более эстетичный и комфортный; - не отклеиваются.			
Мастери uni fix, пластыри	- Натуральная основа из 100% хлопка; - цинк-оксидный клей – уменьшает риск возникновения раздражения; - уникальное нанесение клея для повышенного воздухообмена; - плотно фиксируются на коже благодаря высокой адгезии; - тянется, повторяя изгибы тела, – не стесняет движения; - плотная акрилатная текстура безослеженного цвета.			
Средства личной гигиены				
Деттол, гель для рук	Деттол убивает 99,9% бактерий, в том числе кишечную палочку и золотистый стафилококк. Рекомендуется использовать для мытья и обработки рук.			
Деттол, салфетки для рук антибактериальные				

ПАМЯТКА ПУТЕШЕСТВЕННИКА/ ДАЧНИКА



**ПЛАНЕТА
ЗДОРОВЬЯ**

Лекарственный препарат	Способ применения		Особые указания
	у взрослых	у детей	
Проблема № 1 Желудочно-кишечные расстройства и отравления			
1-й этап. Использование сорбентов			
Диосмектил, порошок для приготовления суспензии для приема внутрь, пакетики 3 г п 10	Взрослым обычно назначают по 3 пакетика в сутки. Для получения однородной суспензии (взвеси) порошок (пакетик 3 г твердого вещества в воде) постепенно всыпать порошок в половину стакана воды, равномерно его размешивая.		
Эубиор (БАД), порошок 3 г п 60	Детям до 1 года назначают 1 пакетик в сутки; от 1 до 2 лет - 2 пакетика в сутки, старше 2 лет - 2-3 пакетика в сутки. Содержимое пакетика растворяют в 50 мл воды и распределяют на несколько приемов в течение дня или же хорошо размешивают с кефиром, йогуртом, компотом, пюре, детским питанием).		
2-й этап. Восстановление водно-солевого баланса			
Регидрон, порошок для приготовления раствора	Взрослым и детям старше 12 лет - по 1-2 пакетика 3 раза в день во время еды, заливая водой (150-200 мл) или добавляя в негорючую пищу.		
3-й этап. Устранение диарей и нормализация микрофлоры кишечника			
Диара, жевательные таблетки	В начальной дозе 2 таблетки, затем по 1 таблетке после каждого акта дефекации (в случае жидкого стула).	Детям старше 6 лет при острой диарее назначают в начальной дозе 1 таблетку, затем – по 1 таблетке после каждого акта дефекации (в случае жидкого стула)	
Имодиум, таблетки для рассасывания	По 1 таблетке (при острой диарее 2 таблетки однократно), затем в дальнейшем – по 1 табл после каждого акта дефекации в случае жидкого стула.	Противопоказан детям до 6 лет. Детям старше 6 лет по 1 таблетке.	
Проблема № 2 Интоксикация алкогольная и пищевая (отравление)			
Гела-Мерц, гранулы для приготовления раствора для приема внутрь п 30	Внутрь по 1 пакету гранул, растворенных в 200 мл. жидкости, 3 раза в сутки	Противопоказан до 18 лет.	
Проблема № 3 Улучшение пищеварения, тяжесть в желудке			
Панкреатин, таблетки 100 мг п 20	Препарат принимают внутрь, не размешывая, во время или после еды по 2-4 таблетки 3-4 раза в сутки.	Детям - дозировка определяется индивидуально, по назначению врача.	
Во время беременности применение возможно в случаях, когда ожидаемая польза для матери превышает потенциальный риск для плода. При длительном применении одновременно назначаются препараты желчи.			

Лекарственный препарат	Способ применения		Особые указания
	у взрослых	у детей	
Проблема № 4 Изжога			
Антраейт, таблетки жевательные 800 мг + 40 мг	Внутрь. Таблетки следует тщательно разжевать или держать во рту до полного рассасывания. Взрослые и подростки старше 12 лет: если врачом не рекомендовано иначе, 1-2 таблетки принимают через короткое время после еды. При необходимости можно повторить прием препарата через 2 часа. Максимальная суточная доза для таблеток 800/40 мг - 8 таблеток.		Противопоказаны при тяжелой почечной недостаточности. С осторожностью: при почечной недостаточности (при длительном приеме возможно повышение содержания в плазме крови магния и алюминия).
Ренни, таблетки жевательные	Взрослым и детям старше 12 лет обычно назначают по 1-2 таблетки при появлении симптомов связанных с повышенной кислотностью.	Детям в возрасте до 12 лет препарат назначают под контролем лечащего врача.	Таблетки разжевывают или рассасывают во рту до полного растворения. При необходимости можно повторить прием препарата через 2 часа.
Гевискон двойное действие, суспензия в саше	Взрослым и детям старше 12 лет - по 10-20 мл суспензии после приема пищи и перед сном (до 4 раз/сутки). Максимальная суточная доза составляет 80 мл.		Применяется при лечении таких симптомов, как кислая отрыжка, изжога, диспепсия, ощущение тяжести в желудке, возникающих после приема пищи. У пациентов с гастроэзофагеальным рефлюксом или при беременности.
Гевискон, таблетки мятные жевательные п 24	Взрослым и детям старше 12 лет - по 2-4 таблетки после приема пищи и перед сном (до 4 раз/сутки).		
Проблема № 5 Запор			
Дюфалак, сироп	Начальная доза 15-45 мл	Дети 7-14 лет - по 15 мл, дети 1-6 лет - по 5-10 мл, Дети до 1 года - по 5 мл.	Можно принимать как в разведенном, так и в неразведенном виде. Суточную дозу следует принимать 1 раз/сутки или эта доза может быть поделена на 2 приема с помощью мерного стаканчика.
Гутталакс, капли	Взрослым и детям старше 10 лет назначают 10-20 капель.	Детям 4-10 лет – 5-10 капель.	Препарат принимают внутрь. Для получения слабительного эффекта в утренние часы препарат следует принимать накануне на ночь.
Проблема № 6 Аллергические реакции			
Лоратадин, таблетки 10 мг п10	Внутрь. Взрослым и детям старше 12 лет - по 10 мг (1 таблетка) 1 раз в день. Суточная доза — 10 мг.	Детям от 3 до 12 лет - по 5 мг (1/2 таблетки) 1 раз в день. Суточная доза - 5 мг. Детям с массой тела более 30 кг - по 10 мг препарата 1 раз в сутки. Суточная доза - 10 мг.	В период лечения необходимо воздержаться от занятий потенциально опасными видами деятельности, требующими повышенной концентрации внимания и быстрых психо- моторных реакций.
Тизин Аллерджи, спрей	По 2 впрыска в каждый носовой ход 2 раза/сутки	Противопоказан детям до 6 лет.	Применение препарата следует продолжать до исчезновения симптомов.
Визин Алерджи	Взрослым и детям старше 12 лет по 1 капле в каждый глаз 2 раза/сутки, при необходимости - 3-4 раза/сутки.	Противопоказан детям до 12 лет.	Лечение следует продолжать до исчезновения симптомов.

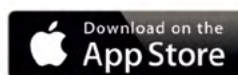
Лекарственный препарат	Способ применения		Особые указания
	у взрослых	у детей	
Эриус, таблетки п10	Взрослым и детям старше 12 лет по 1 таблетке 1 раз/сутки.	Детям старше 12 лет по 1 таблетке 1 раз/сутки.	Действие препарата начинается в течение 30 минут после приема внутрь и продолжается 24 часа. Не оказывает воздействия на центральную нервную систему, не вызывает сонливости, не влияет на способность к вождению автомобиля.
Проблема № 7 Простуда			
1-й этап. Снижаем высокую температуру			
Грипполон эстра, порошок для приготовления раствора от простуды и гриппа лимонный, черная смородина.	Содержимое 1 пакетика растворяют в стакане кипяченой воды. Повторно принимать препарат можно через 4 часа (не более 3 раз в сутки).	Противопоказан детям до 12 лет.	Без указания врача не следует применять препарат беременным женщинам и кормящим матерям, а также больным, проходящим курс лечения с применением других лекарственных средств, в частности ингибиторов мочеполовой системы.
2-й этап. Снимаем заложенность носа			
Називин сенситив, капли/спрей	Спрей 22,5 мкг/доза - по 1 впрыскиванию в каждый носовой ход 2-3 раза в день.	Капли 0,01% детям в возрасте до 4 недель - по 1 капле в каждый носовой ход 2-3 раза в день, с 3 недель жизни в каждый носовой ход по 1 капле - по 1-2 капли в каждый носовой ход по 1-2 раза в день. Спрей 22,5 мкг/доза детям в возрасте до 6 лет - по 1-2 капли в каждый носовой ход 2-3 раза в день.	
3-й этап. Боремся с вирусами, справляемся с акклиматизацией			
Полноксидоний, таблетки 12 мг	Взрослым и детям старше 12 лет по 1 таблетке 2 раза в сутки 5-10 дней.		Таблетку рассасывают во рту под языком. Не нужно запивать водой, удобно взять с собой.
4-й этап. Лечим кашель и боль в горле			
Стрепсилс, спрей	Взрослым и детям старше 12 лет рекомендуется орошать воспаленный участок, дважды нажав на головку флакона (1 доза). При необходимости повторить процедуру каждые 3 часа, не более 6 раз в течение 24 часов.	Продолжительность курса лечения - не более 5 дней.	Симптоматическое лечение боли в горле при инфекционных воспалительных заболеваниях. Воспалительные заболевания слизистой оболочки полости рта и десен (афтозные стоматит, гингивит, молочница). Охриплость.
Стрепсилс, таблетки	Взрослым и детям старше 6 лет рассасывать по одной таблетке каждые 2-3 часа. Не принимать более 8 таблеток в течение 24 часов.	Продолжительность курса лечения - не более 3 дней	Симптоматическое лечение боли в горле при инфекционных воспалительных заболеваниях. Воспалительные заболевания слизистой оболочки полости рта и десен (афтозный стоматит, гингивит, молочница). Охриплость.
Гексорал, спрей/таблетки	Применяется 2 раза в день в виде спрея. Таблетки рассасывать 1-2 часа, но не более 8 таблеток в день.	Спрей показан с 3 лет. Таблетки - с 4 до 12 лет, но не более 4 таблеток в сутки	Препарат с противогрибковым действием, эффективен для местного применения в ЛОР-практике.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



90% ДЕТЕЙ ЧИСТЯТ ЗУБЫ ДОЛЬШЕ

С ПРИЛОЖЕНИЕМ *Disney* MAGIC TIMER APP



ЛЕТНИЙ ГОРОСКОП

ОВЕН / 21.03–19.04

Это лето станет для Овнов ярким и запоминающимся: вас ждут успехи в работе и интересные знакомства. Звезды рекомендуют уделять больше внимания любимым занятиям и отдыху. Заканчивая работу, не спешите домой – прогуляйтесь по городу или проведите время с друзьями. Плавайте, загорайте и не забывайте про активные виды спорта.

ТЕЛЕЦ / 20.04–20.05

Тельцам следует заняться самообразованием – изучением гуманитарных дисциплин или иностранных языков. Не ленитесь, расширяйте горизонты и тренируйте память. За успехи в работе звезды сулят увлекательные путешествия или заграничные командировки. В первой декаде августа возможно продвижение в карьере и достижение должности, о которой вы давно мечтали.

БЛИЗНЕЦЫ / 21.05–20.06

Близнецов этим летом ожидает финансовое благополучие. Если вы планировали заняться бизнесом, то самое время начать! Вас ждет множество трудных задач, но вы с ними справитесь и получите бесценный опыт. Для укрепления нервной системы используйте контрастный душ, йогу и дыхательную гимнастику.

РАК / 21.06–22.07

Лето начнется для Рака празднично: вас ждут встречи с друзьями и выезды на природу. В погоне за развлечениями не забудьте про карьеру. В середине июля звезды будут особенно помогать вам в установлении плодотворных контактов. Не стесняйтесь обращаться за помощью к коллегам и партнерам. Кстати, покорять вершины вам придется не только в профессиональной, но и в любовной сфере.

ЛЕВ / 23.07–22.08

Лето позволит Львам полноценно отдохнуть и отвлечься от хлопот. Нежиться на солнышке хорошо, но злоупотреблять не стоит. Купите хороший солнцезащитный крем и помните про режим дня. Здоровый сон, правильное питание и бег по утрам пойдут вам на пользу. Отличное самочувствие и позитивное настроение гарантированы!

ДЕВА / 23.08–22.09

Звезды предсказывают Девам удачное решение семейных вопросов. Вероятно заключение брака, рождение ребенка или приобретение недвижимости. Лето будет замечательным, если ваши интересы не ограничатся только работой. Выезжайте на природу и наслаждайтесь прогулками. Все это благоприятным образом отразится и на вашем здоровье.



Джозеф ЛИСТЕР

(1827–1912), крупнейший английский хирург и ученый

Листер стал хирургом в 1858 г., устроившись на эту должность в Королевскую больницу Эдинбурга. Примерно в это время он начал исследования, посвященные антисептике. Учитывая, что аналогичные идеи Земмельвайса, высказанные на 20 лет раньше, не встретили понимания, именно к Листеру фактически восходит современная антисептика.



Соломон ВАЙС

(1886–1968), доктор медицинских наук, профессор

В 1936 г. Вайс защитил кандидатскую диссертацию, а в 1946 г. – докторскую: «Об анафилактической реакции слюнных желез». Более 15 лет руководил кафедрой терапевтической стоматологии Иркутского медицинского института. При лечении зубов широко использовал электрофорез анестезирующих веществ. Автор 58 научных работ, учебника по терапевтической стоматологии. Награжден орденом «Знак Почета» и медалями.



Пьер Жан Жорж КАБАНИС

(1757–1808), французский философ-материалист и врач

В течение шести лет Кабанис постигал медицину под руководством известного ученого и врача Дюбрелю. Прославился тем, что изучал французскую историю с физиолого-психологической и медицинской точек зрения. Оригинальная работа Кабаниса под названием «Очерки патологической истории» вышла в 4-х томах и вызвала большой интерес среди современников.



Поль Пьер БРОКА

(1824–1880), французский хирург, этнограф, анатом и антрополог

Работы Поля Брока относятся к области медицины и антропологии. Фактически он является основоположником современной антропологии, так как разработал инструментарий этой науки, основал Общество антропологии в Париже, а также основал журнал «Антропологическое обозрение» и Высшую школу антропологии. Обнаружил центр речи в головном мозгу человека, названный его именем (центр Брока).



Петр БЕЛИКОВ

(1911–1982), врач, профессор, кандидат биологических наук

В 1925 г. Беликов организовал в ГИЗе химико-бактериологический кабинет. Совместно с Александром Евдокимовым работал над развитием основных направлений советской стоматологии. С 1943-го по 1961 г. профессор Беликов заведовал кафедрой микробиологии МГСИ и ММСИ. Автор более 60 научных работ, в том числе одной монографии. Награжден орденом и медалями Советского Союза.



Антон да ГАЕН

(1704–1776), придворный врач императрицы Марии-Терезии и ученик Германа Бургава

Главным трудом де Гаена является 15-томное сочинение «Ratio medendi in nosocomio practico Vindo bonensi», представляющее собой ежегодник, охватывающий 20-летний период его практики. В 1773 г. основал клинику при венском госпитале и возглавил ее. По праву считается истинным создателем старой венской школы.

ВЕСЫ / 23.09–22.10

Весам желательно окружить себя надежными и позитивными людьми. От этого будет зависеть эмоциональное и финансовое благополучие. Интуиция поможет вам в личной жизни, смело знакомьтесь и ходите на свидания. Обратите внимание на рацион питания, по возможности откажитесь от жирной пищи.

СКОРПИОН / 23.10–21.11

Скорпионам звезды советуют твердо и уверенно идти к поставленным целям. Верьте в свои силы, будьте настойчивы. Стратегические решения и крупные покупки лучше отложить до августа. Не забывайте про близких – они помогут найти гармонию и душевное равновесие. Позаботьтесь об иммунитете, особенно, если планируете поездку в другую страну.

СТРЕЛЕЦ / 22.11–21.12

Звезды обещают Стрельцам чудесное путешествие к морю. Давние мечты начнут исполняться, так что запаситесь новыми желаниями. Меньше рассказывайте о своих планах. Помните, что счастье любит тишину. Фрукты и овощи помогут сохранить стройную фигуру, а растяжка и зарядка благотворно повлияют на суставы.

КОЗЕРОГ / 22.12–19.01

Козерогам этим летом стоит быть мудрее и решительнее, чтобы преодолеть навалившиеся трудности. Лето – время отпусков, поэтому не забудьте написать заявление и выбрать маршрут следования. Решите коммунальные и хозяйственные вопросы, затем смело отправляйтесь в тур. На отдыхе помните про физкультуру и правильное питание.

ВОДОЛЕЙ / 20.01–19.02

Водолеям будет сопутствовать везение, причем даже в тех областях, о которых вы уже успели позабыть. Можете возобновить занятия танцами или музыкой, у вас все получится! Это лето – отличное время для приобретения жилья. В июле у многих одиноких Водолеев может наладиться личная жизнь, а август лучше всего посвятить отдыху.

РЫБЫ / 20.02–20.03

Звезды обещают Рыбам покровительство со стороны человека, который давно добивался вашего расположения. Интересная работа отвлечет от лишнего мыслей и поможет стать более усидчивыми. Полученные деньги лучше всего вложить в обустройство дома. Все покупки будут удачными.



Гийом ДЮПЮИТРЕН

(1777–1835), французский врач, военный хирург, анатом, ученый, педагог, лейб-хирург французского короля Людовика XVIII

В 1832 г. Дюпюитрен опубликовал «Лекции по клинической хирургии» в 4-х томах, ставшие бесценным вкладом в развитие современной хирургии. Исследования врача актуальны и по сей день, это доказывают названия многих болезней, открытых или изученных им: абсцесс Дюпюитрена, флегмона Дюпюитрена, контрактура Дюпюитрена, перелом Дюпюитрена и многие другие.



Джон БРАУН

(1735–1788), шотландский медик, натурфилософ, педагог

Джон Браун широко известен тем, что предложил теорию врачевания, ставшую прообразом современных идей нервизма. Новаторская медицинская система привлекла внимание многих медиков своей простотой и четкостью представления о причинах болезни и получила название «браунизм». Кроме того, Браун стал одним из основателей англосакской терапии.



Александр ЕВДОКИМОВ

(1883–1979), советский стоматолог и челюстно-лицевой хирург, заслуженный деятель науки РСФСР, Герой Социалистического Труда

Евдокимов прошел путь от фельдшера медицинского участка до основателя научной школы стоматологии, став одним из основоположников стоматологии в СССР. Его работы посвящены патогенезу и лечению пародонтоза, воспалительных процессов челюстно-лицевой области, травматологии и восстановительной хирургии лица и челюстей.



Йозеф БРЕЙЕР

(1842–1925), австрийский врач-физиолог, психоаналитик

Йозеф Брейер был другом и наставником Зигмунда Фрейда. В 1893 г. врачи совместно опубликовали работу «О психологическом механизме истерических феноменов», а в 1895 г. издали книгу «Очерки об истерии». Брейер – автор более 60 научных работ, один из основоположников психоанализа и катартического метода психотерапии.



Гертруда Белл ЭЛАЙОН

(1918–1999), американский биохимик и фармаколог

В 1988 г. Элайон получила Нобелевскую премию по физиологии и медицине вместе с Джеймсом Блэком и ее многолетним руководителем Джорджем Хитчингсом «За открытие важных принципов лекарственной терапии». Среди лекарственных препаратов, найденных Элайон, – меркаптопурин, иммуносупрессор азатиоприн, аллопуринол, антималярийный препарат пириметамин, триметоприм и ацикловир.



Алексей БАХ

(1857–1946), советский биохимик, Герой Социалистического Труда, лауреат Сталинской премии I степени

В 1918 г. А. Н. Бах организовал Центральную химическую лабораторию при ВСНХ РСФСР, преобразованную в 1931 г. в Физико-химический институт им. Л. Я. Карпова, директором которого он был до конца жизни. В 1935 г. совместно с А. Опаринным организовал Институт биохимии АН СССР и стал его директором. Считается основоположником советской биохимии.

REGIONAL «YOUNG PHARMACIST» PROJECT: Expanding Our Geography

In the Spring of 2017 «Planet of Health» has introduced in its new format pharmacies a project that is unique for the Russian pharmaceutical market, a project that incorporates both an educational component and a joyful game-type one.

«Junior Pharmacist» is a project that gives every child an opportunity to roleplay being a pharmacist – with all the inherent attributes of the industry.

These are special medicines-dummies of cheerful colours and amusing names («Lapping from bruises», «Elixir of growth», «Pills against fear», «Ointment for scratched knees», etc.). There is a

cash register, on which it is technically possible to issue receipts, there are storefronts and counters and even its own money – «Healthy-coins».

Each kid wears a white robe of his or her size, gets a badge and a branded pharmacy badge – for the joy of moms and dads who will surely take a few pictures for the family album.

All this is absolutely free – you just need to come to one of the «Planet of Health» pharmacies located at the following addresses:

Moscow, Blagoveshchensky per., 1b;
Moscow, Teatralny Proezd, 5;
Ekaterinburg, Prospekt Lenina, 24;
Kirov, Vorovskogo Street, 135;
Krasnogorsk, Podmoskovny b., 5;
Perm, Komsomolskiy Prospect, 65.



«PLANET OF HEALTH» has opened its doors on Neglinnaya in Moscow...

On 14th May 2017 in Moscow «Planet of Health» opened another pharmacy of a new format under its brand name at Neglinnaya Street, 18.

We would like to remind you that a new perspective format of pharmacies in Russia which is being actively promoted by the «Planet of Health» is a combination of first-class customer care with a set of unique services aimed at maintaining your health and beauty. It has a snow-white interior, stylish design, smiling and courteous pharmacists-professionals who will provide the highest quality of ser-

vice and comfort. There also is an expanded range of drugs, medical equipment, medical cosmetics and general health products. And the new pharmacy format includes free consultations of specialists and a phytobar.

Today such pharmacies already operate in a variety of Russian regions. It is really convenient and modern – a large and bright, as customer-oriented as possible, multifunctional medical store with a wide variety of services.

Can one want to go back to the pharmacy again and again? In the «Planet of Health» we are convinced in it – in fact, besides medicines, there are a lot of goods here that will help to improve the quality of your life.

Do not deny yourself a pleasure of visiting the «Planet of Health» pharmacy of the new format. You now can find one on Neglinnaya street!



And now in Sochi as well!

«The Sun City», «The Magnolia District», «The Pearl by the Sea» – Sochi has been rewarded with all sorts of magnificent names and artistic epithets.



At all times, millions of Russians have strived and still strive to come to hear to relax and get medical treatment. Cultural and sporting traditions are also strong here: in 2014, the XXII Winter Olympic Games took place in Sochi, and for more than 25 years the main Russian cinema event Kinotavr regularly takes place here (read the interview with the program director of the festival Sitora Aliyeva on page 16).

In the spring of 2017, the «Planet of Health» added Sochi to its map of presence – there now is a pharmacy under this brand. As usual, it has an extended range of medicines, a special department of orthopaedics await their customers in two spacious Halls at the following address:

Tuapsinskaya street, 12,
phone: +7 (862) 227-20-70.

«THE LAND OF CHILDHOOD» PRODUCTS BY THE «PLANET OF HEALTH» High quality at an affordable price

Diapers, baby food, medicine for the youngest ones, vitamins, cosmetics and care products – everything a young mum and her baby need. Products of «The Land of Childhood» brand are popular medical and cosmetic goods made exclusively for the «Planet of Health» which means they correspond to the main brand's priorities, which are high quality and low prices.

We are happy to introduce you the new products which continue a popular product line by the trademark «The Land of Childhood». All the products are made for children from the very first day of their lives, so they are absolutely safe for their eyes and skin.

Gel



Shampoo-foam



Shampoo-gel



Calendula flower extract, being the base of a balanced composition, soothes baby skin and has a sedative and antibacterial effect. The mild hypoallergenic composition does not dry baby skin and does not irritate the mucous membranes so it can be used as often as necessary. It cleanses the skin gently and is fast to rinse, also it does not harm the natural acid-base balance of the skin and maintaining its protective functions.

Light and airy foam cleanses baby skin delicately but effectively. It has the same acidity level as the gentle baby skin does. Washing amino acid components are close to baby hair and skin composition. It has ceramides which help to keep moisture in the skin. Children who like to splash and play with the bubbles in the bath will appreciate this shampoo foam a lot. Washing with the foam will be very fun!

This shampoo gel will suit the babies who are learning to be independent and love to have a shower. Thanks to the thoroughly chosen natural components, hair becomes silky and easy to comb. The gel gently washes thin and delicate hair of the youngest ones and does not irritate eyes at all. It keeps the natural moisture of the skin and protects it from the adverse environmental factors. This gel will make your washing safe and pleasant

Gel tooth paste



Toothpastes with different tastes have the extracts of linden, parsley and oats. Paste components make up the deficiency of calcium ions and have an anti-inflammatory effect. It does not contain any parabens, fluorine and aggressive abrasives.

Under pad



Under pad is made of hydrophilic soft nonwoven material, which allows keeping the skin dry and clean. The absorbent part is made of fluff pulp. It guarantees hygiene and comfort and helps to prevent skin irritation.

Hematogen*



Sweet and very healthy Hematogen contains a lot of vitamins and microelements which are necessary for the right functioning of the hematopoietic organs.

Cream with aloe



We recommend this cream to care for delicate baby skin from the age of 0, also after the water procedures and sunbathing. Apart from aloe it also has D-panthenol.

Hygienic lipstick



It has a healing effect and protects lips from virus infection, weathering and harmful UV rays.

Cream soap with chamomile



It perfectly removes inflammation and soothes irritated skin, giving a sense of smoothness and tenderness.

Sweet lollipops with vitamin C



Also in order to keep your children happy «The Land of Childhood» offers sweet lollipops with vitamin C. They come in different flavors: raspberries, blackberries, cherries, strawberries, lemon and mint — we have one for every taste!

We are waiting for boys, girls and their parents in pharmacies of the «Planet of Health».

«AT “KINOTAVR” WE GIVE AS FULL OF A PICTURE AS POSSIBLE»

Sitora Alieva, program director of the Open Russian Film Festival «Kinotavr»



Sitora ALIEVA
program director of the Open
Russian Film Festival «Kinotavr»

Sitora Alieva was born in Dushanbe. When she was seven she started to play in cinema. In the following nine years she had played about ten roles in fiction and television films. In 1987 she graduated the faculty of Screenwriting and Cinematic His-

tory (E. Surkov's and L. Mamatova's workshops). From 1993 to 2005 she was a director and a member of the selection committee of a Sochi IFF, IFF «Faces of Love», Children's International festival of Arts «Kinotavr-ik», from 2002 to 2005 she was an executive director of the Open Russian Film Festival «Kinotavr». Since 2005 Sitora has been a program director of the ORFF «Kinotavr». She has been a member of the jury of the leading film festivals in the world: IFF in Venice, IFF in Berlin (section «Generation»), IFF in Karlovy Vary (the Czech Republic), IFF in Mar del Plata (Argentina), IFF in Hyderabad (India), IFF «Black Nights» (Estonia), IFF in Cottbus, and IFF in Reykjavik. Sitora is an official delegate of the Rome Film Festival, IFF in Karlovy Vary and Warsaw IFF in Russia and CIS countries.

Being a director of the Open Russian Film Festival «Kinotavr» Sitora Alieva knows it very well. She has been working in its team for more than 20 years, observing its tendencies and noting some changes in the national cinematographic landscape.

«Planet of Health» had a chance to talk to Sitora in advance of the 28th festival «Kinotavr».

– Sitora, what is the festival like now in the year of 2017? What are the differences from the previous one? What are the dynamics of the last festival years like?

– Open Russian Film Festival «Kinotavr» is the biggest and the most respected festival of the domestic cinema in our country and also it is the largest festival on the national cinema in the world. Every year we show more than 70 new films of different genres. We give as full of a picture as possible. In 2017 «Kinotavr» is, as it has always been, a present day of the Russian cinema, it is something about here and now. It is a competitive program of full length films, three quarters of which go to the wide Russian film distribution during the year. It is a competition of short films, whose authors come back later with the full length ones; though during the last 3 or 4 years short films have started to be united and go to the film distribution in

form of almanacs. It is a program of showing films in the open air «Cinema on the Square»: we place tribunes so about two thousand people can watch the box office hits of the last year for free. There are no significant differences from the year 2016, on the contrary, the tendencies which evolved that time have become stronger. The first tendency is a change of generations in cinema that is why there are so many debut and second films in 2016 and 2017 years. The second tendency is the growth of the independent cinema sector which means nowadays there are more and more films made without the state support.

– What are the principles of film selection for «Kinotavr»?

– This is the most complicated question; there is no definitive an-

swer to it. All components are important for the festival. Discovery of the new interesting topics, individual way of telling a story, sense of immediacy and social awareness. And of course one needs to understand what the XXI century's cinema is. All the available highly developed technical devices can make everyone a film director, but not an author. In general, the selection committee looks through about 70 full length films and 300 short ones. This year has become a record one: there are more than 470 short films to be selected from.

– It is the end of April now; the program is going to be clarified and differed. But still what can you say about «Kinotavr 2017»?

– There will be both authors who had received prizes at Kinotavr before, the professionals of the highest

level, and young film directors, not only the graduates from the cinema schools, but also those from theatre, music, cinema critics, too. We have this diversity for the first time. We will have a press conference about every film participant, it is a tradition. Also the additional program will include Evgeny Galperin's and Olga Chernysheva's master classes. Olga Chernysheva is one of the most in-demand Russian artists on the global art stage.

– How is «Kinotavr» received by a common spectator, as a demonstration of a real situation in the Russian cinema or as a hang out party for the chosen ones?

– As a demonstration of a real situation of course. After the festival our films go to many more festivals. Common spectator will see



Sitora Alieva



Opening of the 27th Kinotavr Festival

them in Yuzhno-Sakhalinsk and Blagoveschensk, Vyborg and Tver' and then they go to the film distribution, they are given prime time in the federal channels. There is a huge demand for our films in online cinemas. For a modern spectator the fact that a film takes part in the selection/competition programs is a motivation to watch it. Certainly, glamour has always been, is and will be an important part of any festival as it attracts sponsors, who require stars and advertisements.

– Is festival concerned to find new names and promote young author's cinema? How are «the new young» different from «the old young»?

– Search and discovery of the names is one of the main tasks of any festival. We have been organizing a competition «Kinotavr. Short films» for 14 years. Very quickly it became a significant industrial event, in which the hall is always full, and the producers come there in search of new





Award Ceremony at the 27th Kinotavr Festival

names and fresh ideas. During these years the whole generation of famous film directors has evolved, the ones who gained their first success there. These are the participants of the Cannes Film Festival Valeriya Gay Germanika, Yuriy Bykov, Bakur Bakuradze i Nikolay Khomeriki, participants of the Berlin show Anna Melikyan, Alexei Mizgirev and Igor Voloshin, and many others. The main difference of «the new young» is that they have new senses, concepts, unexpected characters and actual conflicts. The young live in two realities at the same time which is reflected in their films.

– More and more festivals take TV series into their programs. What is «Kinotavr's» take on it? Do you see any artistic potential in the domestic TV series production?

– Yes, it is a worldwide tendency. The biggest festivals of the world like

the Venice festival or IFF in Toronto include series into their competition program; and Berlin festival has a separate parallel section for them. Cannes festival shows two series in this section. «Kinotavr» has been a stepping stone for television career for a long time; a lot of participants of «Kinotavr. Short films» have gone to work there. Quite often there are several participants involved into the same project. Of course I see a great potential there. If I am not mistaken, we produce more TV series hours than any other country.

– And in conclusion a profile question for our magazine: what does the word combination «Planet of Health» mean for you?

– Firstly, it is a wonderful Russian pharmacy brand. Secondly – it is something we all need at all the «planets» of our life.

REFERENCE

ORFF «Kinotavr» was started as an «Independent / Unrestrained Film Festival» by Mark Rudinshtein (1990) which got the cinema society support and in 1991 was transformed into «Kinotavr». Since then it has been considered the main event in Russian cinema. In 2005 Mark Rudinshtein gave the rights of «Kinotavr» to Alexander Rodnyanskiy and Igor Tolstunov.

The symbol has also been changed, instead of a «Kinotavr-beast» (Kinotavr comes from two words «kino» which means «cinema» and Minotaur) there is a statuette of sun.

In 2011 geographical limits were cancelled; amended regulations allowed foreign films to take part in it. The main condition is that the film is made in Russian language.

«THE MOZART FROM PERM»: AT HOME AND AT AMADEUS'S BIRTHPLACE

In the summer of 2017, MusicAeterna (Perm), an ensemble under the baton of Teodor Currentzis, will be the first Russian ensemble to take part in the pivotal performance of the famous Salzburg Festival, a major event in the world of academic music, which takes place annually at Wolfgang Amadeus Mozart's birthplace. Interestingly, Perm musicians' take on three operas by the great Viennese composer have already been dubbed «the Mozart from Perm» by the critics.

In the beginning was the trilogy

Mozart's music has dominated the first three years of Theodor Currentzis's art directorship of the Perm Opera. The Mozart – Da Ponte Trilogy in Perm was a large-scale project that included *Così fan tutte*, *Le nozze di Figaro*, and *Don Giovanni* – all of the great composer's and the great librettist's three joint works – produced one after the other and featured the leading soloists. Throughout the project that resulted in such cultural event as the Mozart from Perm, it was directed by Mr. Currentzis who staged in a variety of versions. The three operas were nominated for the Golden Mask, Russia's main National Theatre Award, received critical acclaim and were applauded to enthusiastically by the audience. These works also involved cooperation between the Perm Opera and Ballet Theatre and Sony Classical, one of the world's leaders in audio re-cording. Musicians of both orchestras and actors from the opera company took parts in recording three Mozart's

masterpieces in the theatre; later recognized with awards from ECHO Klassik Award and BBC Music Magazine Award.

La clemenza di Tito

A summer musical festival has been held in Salzburg (Austria), Mozart's birthplace, since 1877. Throughout more than 100 years of its history, no Russian orchestras

ever took part in the Festival's pivotal event. Music Aeterna, an ensemble directed by Mr. Currentzis, was the first to merit such an honour.

Headed by the maestro, the musicians will spend almost two months in Salzburg: they are to stage *La clemenza di Tito*, the last opera series by Mozart. It is dominated by high-pitched voices and artful airs which are typical of this genre, a





performance that is based on plot derived from epics and mythology or from legends and history, and involves detailed distribution of the stage setting and music. This can only be enhanced by the fact that it is being produced by the conductor who made his name for his thorough elaboration of sound, passion for contrasts, and an unorthodox approach to accentuation.

The performance will be directed by Peter Sellars, Mr. Currentzis's long-time partner in creation. They staged the *Iolanta* (Tchaikovsky)/*Persephone* (Stravinsky) dilogy at Teatro Real, and a sensational performance of *The Indian Queen* by Purcell at the Perm Opera.

La clemenza di Tito was brought forth by Mozart at the height of his fame. *Le nozze di Figaro* had been finished by that time, so were *Don Giovanni* and the last three symphonies, *The Magic Flute* was in its full swing, the *Requiem* in the egg. There is historical evidence it took the composer only 18 days to cre-

ate the opera – just quarter of the time music Aeterna's musicians will have to rehearse before their performance. Before they go to Salzburg, they will play the concert version of the opera in Perm. The only concert is to take place on June 9th, the opening night in Salzburg will take place on July 27th.

The Requiem

Mr. Currentzis first produced the *Requiem*, one of Mozart's most dramatic works, and a highly «legendarized» one, in 2008, at the TERRITORIA festival in Moscow. In 2011 together with his ensemble he also produced a record of it. Back then the record amazed both the audience and critics. Everything was amazing: supernatural quality of play, the far-from-the-capital place where the recording took place, the radical reading which was crystal-clear, and free from ex-ecuting clichés which accompanied the score during the preceding decades.

During one of the meet-the-art-

ist sessions, Mr. Currentzis noted: «We only managed to achieve perfect sounding by seven In the morning, after a 12-hour rehearsal. Towards morning, Simone Kermes, the soloist, sobbed and kept on saying she could not do it the right way. However, it all came out properly: her voice is like a bird in the sky, it promises light and life».

Being, strictly speaking, music for the Catholic Latin-language funeral service, Mozart's *Requi-em* became a musical symbol of suffering and redemption, farewell and hope: one of the most fragile and majestic texts about death and salvation humankind ever brought forth.

Music Aeterna Ensemble and Music Aeterna Choir will perform Mozart's *Requiem* at the Salzburg Festival on July 23rd. Russian audience will be able to attend this performance a month earlier.

The concert will take place in Perm on June 15th and in Moscow on June 17th, in the Large Philharmonic Hall.

FESTIVAL SUMMER:

Visiting our partner pharmacies

Partners pharmacies of the «Planet of Health» are located in nine picturesque European cities with a rich history. It is those locations that our little guide covers. We would like to remind our readers that loyalty card holders are entitled to special service and a number of other privileges in these pharmacies.

Festivals are always about holiday spirits, positive emotions, new discoveries and impressions. We have already told you about the hottest musical open-air, now we are presenting a mini-guide for the summer European festivals – and not only musical ones.

AUSTRIA, VELDEN

Velden am Wörther See is one of the most exquisite lake resorts in Austria: reputable, fine but, nevertheless, amazingly democratic.



It is ideal for refined luxurious recreation and highly suitable for lovers of active sports as well.

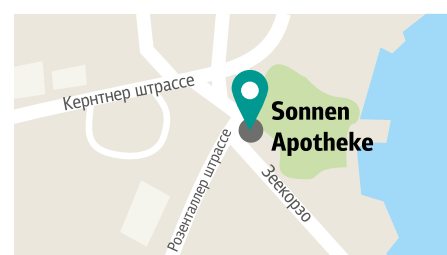
This is the place where SPORT-WAGENFESTIVAL, the International Sports Car Festival, will take place **from June 19th to June 25th**, for the 19th time. It is held by Heribert Kasper&Team, a league of sports-cars enthusiasts and collectors.

At least 200 unique cars with at least 250-hp motors get to this exclusive show every year. The place is

worth staying at on June 24th, 2017 since Velden will be visited by Sport-wagenparade Europas itself, the European sports rally parade.

The abundance of Aston Martins, Alfa Romeos, Ferraris, Maserattis, Lamborghinis and Bugattis will surely cause any spectator to gasp!

Once you are in Velden, you can always pop-in to the Sonnen Apotheke. Loyalty card holders are entitled to special service and a number of other privileges in it.



Аптека Sonnen Apotheke

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

AUSTRIA, VIENNA

Vienna is the famous capital of Austria, a city of prim spirit, refined beauty, specific imperial charm and charisma, a historic site with delightful architecture of all styles; its old core is listed among UNESCO World Heritage Sites.

Quite a lot of festivals are held there all the year round. This summer, we advise you to pay attention to DONAUINSELFEST. It is the Europe's largest open-air event; three million people are expected to attend it in 2017. For three days (**June 23rd to June 25th**) the festival venues will be filled with music of all styles and genres: pop, rock, blues, jazz, electronica, classics, country.

The festival's stages and pavilions are located in the middle of Donauinsel. Thai, Italian, Indian, Austrian, Greek and Turkish cuisine will be represented at the festival: stalls and traveling kitchens with mouth-watering foods are set up all over the island, between the two city bridges.

Our partner-pharmacy in Vienna is located at Gumpendorfer Strasse 30.



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

GERMANY, BADEN-BADEN

Baden-Baden is a city in Germany, one of the world's best-known resorts. Baden-Baden owes its origin to the local healing springs, numbering about 20.

It has been visited by Brahms, the Schumann couple, Berlioz. Russian 19th-century's bohemian life cannot be imagined without this fashionable resort: Baden-Baden has been visited by Turgenev, Tolstoy, and Gogol. Many visitors spent majority of their time in the local casino. The impressions gained there, in the casinos of Wiesbaden and Bad-Homburg, formed the basis for The Gambler, a novel by Fyodor Dostoyevsky. It is home to the Festspielhaus Baden-Baden, Europe's second-largest event-hall where 5 large musical festivals are held annually: the Winter Festival, the Easter Festival, the Whitsun Festival, the Summer Festival, and the Autumn Festival. This year the Summer Festival will take place from **July 6th to July 23rd**. It is quite a feast for gourmets and connoisseurs of classical music. The Chamber Orchestra of Europe, the Berlin Radio Choir, the Maria Pagés Company, the soloists, the choir and the orchestra of the Mariinsky Theatre will appear on the stage.



Our partner-pharmacy in Vienna is located at Gernsbacher Strasse 2.



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





GERMANY, WIESBADEN

Wiesbaden is one of Europe's oldest thermal resorts. Wiesbaden was luckier than many other German cities and towns: it was not so badly damaged by wars, and to this day maintains the atmosphere of the 19th century.

Wiesbaden is a city of hot springs, known as the second Nice and a millionaires' city.

THEATRIUM, Germany's oldest street festival held around the Hessian State Theatre at the Bowling Green, Wiesbaden, in front of the Kurhaus and along the magnificent Wilhelmstrasse has been drawing audience for more than 30 years.

Tens of thousands of visitors enjoy performances by street actors and musical bands of many genres, and a vast range of national and

foreign foods. This merry classical street festival excites all senses and gives the audience a long-time elation. One of Theatrium's pivotal moments is a large Friday-and-Saturday fair where craftsmen offer their peculiar works.

In 2017 the festival will be held **on June 9th to June 10th.**

While you are in Wiesbaden, you can visit our partner pharmacy at An den Quellen 3.



Аптека Kur Apotheke

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

GERMANY, FRANKFORT ON THE MAIN

Frankfort is one of Germany's largest fair sites. Due to long-time traditions and colourful feudal-era Mock-Tudor architecture, the city's fairs are believed to be the most beautiful ones in Germany.

Known among the Germans as the Three-Hundred-Banks City, it is also the country's largest financial, transport, research and cultural centre. It is home to the headquarters of the world's largest banks, financial exchanges and investment companies; that is why Frankfort is often referred to as Manhattan on the Main.

OPERNPLATZFEST, one of the city's primary worldly events, a true open-air ball, will be held there **from June 28th to July 7th**. The ball is held in the square in front of the Old Opera building.

Every year the festival offers various kinds of culinary and cultural exotica, the musical program is eventful and variegated in styles: rock and pop, classics and jazz, – in short, from brand-new hits to piano concerts performed by world-scale stars. The venue is especially beau-

tiful at night, when festive illumination is on. The Old Opera's façade and the square with the fountain glitter with lights and present colourful installations by the world's best light engineers.

Our partner-pharmacy in Frankfort is located at Zeil 96.

MONACO

Monaco is the most densely populated country on Earth. The principality is well-known for the casino in Monte Carlo (the world's oldest gambling house!) and the Formula-One Grand Prix is held right in the city. It is also home to the famous Oceanographic Museum where Jacques Cousteau worked, the Monaco Top Cars Collection, and a lot of other fascinating and memorable places.

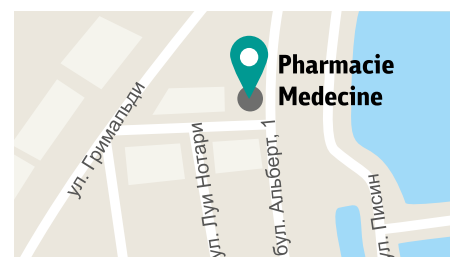
Every summer since 1966, the Monaco City Hall holds an unusual contest wherein participants from various countries strive to exceed one another in beauty and singularity of fireworks and music scores at Port Hercules. Performance take place during two nights in July and

two nights in August, every country's show being presented at a time.

Since 1996, light shows have been supplemented with the melodic ones.

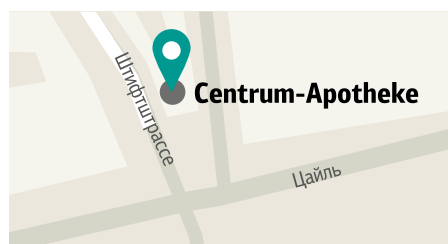
In 2017 CONCOURS INTERNATIONAL DE FEUX D'ARTIFICE PYROMELODIQUES DE MONACO will be held **on July 22nd, July 29th, August 5th, August 12th**.

Our partner-pharmacy in Monaco can be found at 19 Boulevard Albert 1er.



Аптека Pharmacie Medecine

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



Аптека Centrum-Apotheke

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

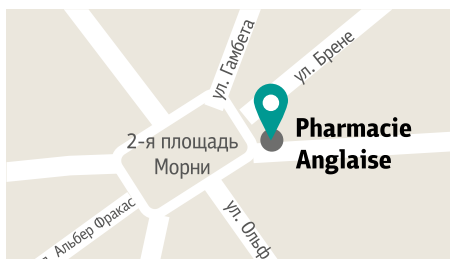


Musical August Festival

FRANCE, DEAUVILLE

The beach where Deauville and its rival in luxury, Cabourg, are situated, is known as The Côte Fleurie, similarly to Cote d'Azur, and hinting that it is by no means worse there.

The life in Deauville is unhurried and luxurious, the concept of



Аптека Pharmacie Anglaise

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

the place was defined as a clubby paradise as far back as 100 years ago. The MUSICAL AUGUST FESTIVAL has been held there annually, on a regular basis, for as much as 15 years.

The festival is built up of classical masterpieces and popular musicals. The Musical August is held, by tradition, at the prestigious Elie de Brignac hall, and interlinked to the so-called Easter Festival, another eminent show of classical music players.

In 2017 the Musical August will be held **on July 29th to August 12th**, and present fifteen young solo performers of academic baroque music.

In August, apart from exquisite music, Deauville also offers spectacular leisure: France's largest horse races are held there throughout the month.

Our partner-pharmacy in Deauville can be found at 2 Place de Morny.

FRANCE, CANNES

The resort is 36.5 km away from Nice, 55 km away from Monaco, and 60 km away from the Italian border. Tourist boom lasts there from April to October, which is the best weather period.

Many people, however, come there out of season. Cannes is a city of unceasing holiday spirit, fine style, and unmatched bohemian atmosphere.

Surely, the most fascinating event in Cannes is the May cinema festival which is almost as old as 70 years. Here we will, however, mention the summer festival which is a bit less well-known but also extremely interesting. It is the INTERNATIONAL FESTIVAL OF CREATIVITY also known as the Cannes Lions. It is believed to be the most reputable international advertising festival. Furthermore, there is the Lions Health department that brings together researchers and marketers who are engaged in global healthcare and pharmaceutical studies.



Cannes Lions Festival

In 2017 the festival will be held **on June 17th to June 24th**.

Our partner-pharmacy in Cannes can be found at 9 Square Merimee.



Аптека Pharmacie du Casino

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

SWITZERLAND, MONTREUX

Due to soft climate, pure air, diversity of tropical plants, and being luckily situated between Lake Geneva, the terrace vineries of Lavaux District which are listed among the UNESCO Sites, and the Swiss Alps, Montreux is extremely popular as a resort.

The famous 13th-century Chillon Castle glorified by Byron himself lies on a small rocky island near the Montreux beach. Vladimir Nabokov, a writer of genius, spent 17 years there, Montreux was visited, at various times, by Pyotr Tchaikovsky, Lev Tolstoy, Charlie



Chaplin, Freddy Mercury, and other celebrities. One pivotal event of the summer is MONTREUX JAZZ FESTIVAL.

In 2017, the jazz festival will be held for the 51st time, **from June 30th to July 15th**.

Improvised musical performances, by beginners and otherwise, can be listened to in the streets and parks while major concerts are held in the Conference hall and at the Montreux casino.

Apart from jazz clubs, cafes and music saloons, a special-purpose musical train runs between Gstaad and Rochers-de-Naye and a three-hour musical cruise can be undertaken from the Montreux quay throughout the festival period.

Our partner-pharmacy in Montreux can be found at Av. Claude-Nobs 2B.

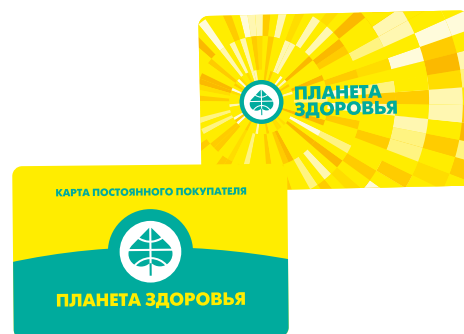


Аптека Pharmacie du Palace

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

LOYALTY CARD HOLDERS ARE ENTITLED TO SPECIAL SERVICE AND A NUMBER OF OTHER PRIVILEGES IN THESE PHARMACIES.

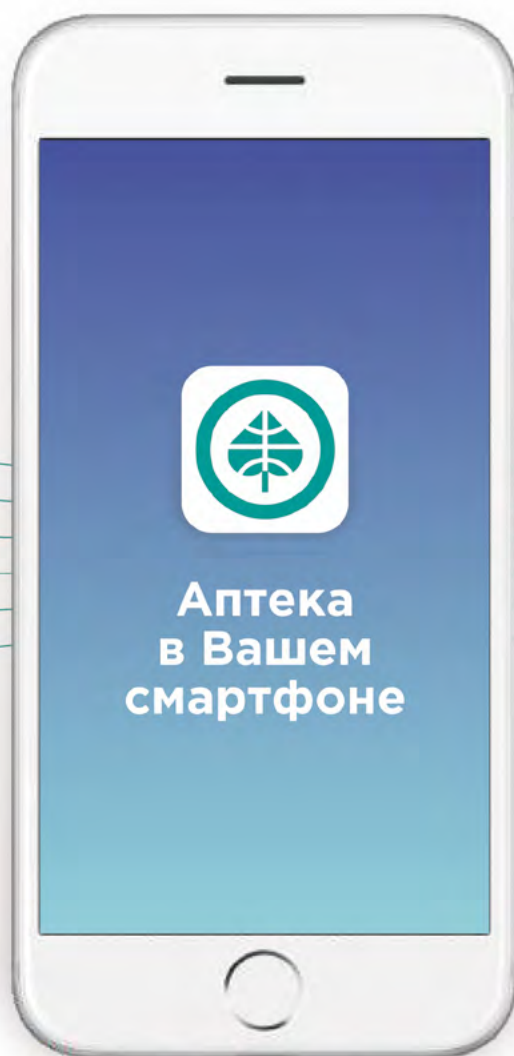
SHOULD YOU HAVE ANY QUESTIONS, PLEASE, DO CONTACT US ON +7(495)369-33-00



АПТЕКА В ВАШЕМ СМАРТФОНЕ

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

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



**Скачайте
мобильное приложение
«Планета Здоровья»**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ