



## Умное лето

Отличаться умом и сообразительностью, как вымышленный персонаж книг Кира Булычева – птица Говорун, надо привыкать с детства. Лето – замечательное время для получения новых навыков и знаний. Ведь дни становятся длинными, теплыми и солнечными.

План на лето: с умом подходить к своему здоровью, к воспитанию детей и к воспитанию в себе лучших качеств. Освоить что-нибудь новое – увидеть впервые новые города, открыть новые маршруты. Установить свой собственный рекорд, всей семьей – поймать большую рыбу, найти поляну с белыми грибами, повесить скворечник на самой высокой березе или испечь пирогов для всего двора. Быть задорным и улыбаться от всей души.

С умом отдыхать – приучить себя к спорту, получать удовольствие от занятий на свежем воздухе: бегать, прыгать, плавать, танцевать, кататься на велосипеде, запускать воздушного змея или освоить скандинавскую ходьбу. Прочитать любимые книги и пересказывать их друг другу, может быть, даже поставить свой собственный спектакль или сказку. Быть активными. В любом возрасте.

---

Пусть ваше лето будет  
умным и здоровым!



В ГОСТЯХ  
У «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ПГФА  
80 лет на службе людям

10  
стр.

ВСЕ О ПОЛЛИНОЗЕ:  
советы аллерголога

16  
стр.

ЗДОРОВЬЕ  
ВОЛОС

32  
стр.



ПРОИСХОЖДЕНИЕ  
МЕДИЦИНСКИХ СИМВОЛОВ  
И ЭМБЛЕМ

52  
стр.



СОБЫТИЯ ДЯГИЛЕВСКОГО ФЕСТИВАЛЯ

42  
стр.

ЛЕТО С ГАЛЛЬСКИМ  
АКЦЕНТОМ:  
ОТПУСК ВО ФРАНЦИИ

76  
стр.

**НОВОСТИ**

Новый формат аптек в России  
Мировые новости медицины и фармации

**В ГОСТЯХ У «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»**

ПГФА. 80 лет на службе людям

**ЗДОРОВО ЖИТЬ**

Все о поллинозе: советы аллерголога  
Здоровье печени  
Поговорим о злаках: советы диетолога

**КРАСИВАЯ ПЛАНЕТА**

Солнце с пользой  
Здоровье волос. Интервью с трихологом

**ИНТЕРЕСНАЯ ПЛАНЕТА**

Под золотой пальмой  
Что читать летом  
От Возрождения до наших дней: события  
Дягилевского фестиваля, которые нельзя пропустить

Кулинарная студия Юлии Высоцкой

**ИСТОРИЯ ФАРМАЦИИ**

Происхождение медицинских символов и эмблем  
Знаменитые врачи мира

**СТРАНА ДЕТСТВА**

Клуб мам  
Детские страницы  
Фотопроект  
СКАЗКА. Как жираф и котятка спасли лес

**КЛУБ ПУТЕШЕСТВИЙ**

Лето с галльским акцентом: отпуск во Франции  
Памятка путешественника  
Летний гороскоп  
Календарь событий

60  
62  
66  
68

Адрес редакции: 614000, г. Пермь, ул. Куйбышева, 956  
Журнал «Журнал «Планета Здоровья» зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Пермскому краю. Свидетельство ПИ № ТУ 59-0688 от 13 апреля 2012 года.

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

Подписано в печать по графику: № 01 (14) 03.05.2016 г.  
Фактическое время: 00.00.2015 г. Заказ №

Отпечатано в ООО «Медиа-агентство «Лица»  
Тираж номера 10 000 экз. Распространяется бесплатно.

Главный редактор: Светлана Куропова

Технический директор: Лариса Кремлева

Журналисты: Люси Старцева, Наталья Ханова

Дизайнер: Татьяна Ермакова

Фотографы: Олег Воробьев, Антон Завьялов, Алексей Гушин, пресс-служба Пермского театра оперы и балета

Корректор: Ксения Генрих





# НОВЫЙ ФОРМАТ АПТЕК В РОССИИ



• Советы врачей



• Дни красоты и здоровья



• Индивидуальные консультации



• Провизоры высшей категории



• Фитобар



• «Страна Детства на Планете здоровья»



• «Интернет-доктор»

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



Москва,  
Благовещенский пер., 1Б



Москва,  
Кутузовский, 2



Москва,  
Новоузенская, 1, стр. 3



Москва,  
Новый Арбат, 11  
(ТЦ Новоарбатский)



Москва,  
Театральный пр-т, 5  
(Центральный детский магазин)



Санкт-Петербург,  
Лиговский пр., 30, лит. А  
(ТЦ Галерея)



Нижний Новгород,  
Хмурецкая, 2556  
(ТЦ Флагиан)



Киров,  
Воровского, 155  
(ТЦ Глобус)



Красногорск,  
Подмосковный бул., 5



Екатеринбург,  
Ленина, 24



Пермь,  
Комсомольский пр., 1



Пермь,  
Комсомольский пр., 65



Тюмень,  
ул. Осипенко, 75





# НОВОСТИ МИРОВОЙ МЕДИЦИНЫ И ФАРМАЦИИ

## ООН ОБЪЯВИЛА 2016-Й ГОДОМ ЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР

Диетологи знают — чечевица, горох, нут и фасоль способствуют улучшению здоровья и самочувствия людей, способны предупредить диабет, снизить риск сердечных заболеваний и уровень холестерина, используются для профилактики анемии. Кроме того, зернобобовые культуры часто используются в программах коррекции и снижения веса. Международный Год зерновых культур призван продемонстрировать ключевую роль, которую эти продукты с высоким содержанием питательных веществ играют в поддержании мировой продовольственной безопасности и обеспечении питанием. ООН будет способствовать решению проблем торговли этими культурами и совершенствованию севооборота.



## В ВЕЛИКОБРИТАНИИ НАЙДЕН ПЕРСПЕКТИВНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ РАКА

Ученым из колледжа Университета Лондона удалось воздействовать на раковые клетки лимфоцитами, извлеченными из организма больного. В лабораторных условиях медики размножили лимфоциты и «научили» атаковать зараженные клетки.

Затем уже «обученные» лимфоциты вводились в организм человека при помощи инъекции. Во время проведения испытаний специалисты отметили, что у больных переставали развиваться раковые опухоли, а в некоторых случаях исчезали совсем.

Предстоит длительное всестороннее исследование метода, после чего данный метод смогут применять для лечения рака.



## ЯД ТАРАНТУЛА МОЖЕТ СТАТЬ ЭФФЕКТИВНЫМ АНАЛЬГЕТИКОМ

Австралийские ученые из University of Queensland выделили из яда перуанского зеленого бархатного тарантула пептид ProTx-II. Этот пептид может стать основой нового обезболивающего, полагают медики. Исследование позволяет надеяться, что такой анальгетик будет более эффективным, чем существующие аналоги, а также не будет вызывать столь сильного привыкания. К слову, самая обширная база, содержащая в себе сведения о целебных свойствах ядов, на сегодняшний день включает данные 5117 исследований. Зафиксировано 42 723 случая благотворного влияния потенциально опасных ядов на организм человека.



## СОЗДАН НОВЫЙ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ БИНТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОЖОГОВ

Противомикробный «биодegradуемый» бинт, созданный швейцарскими учеными под руководством Ли Энн Ларен-Апплегат, поможет предотвратить инфицирование ран, а также ускорит их заживление. Материал способен уничтожать бактерий в течение пяти дней после нанесения на рану. Он не нарушает работу кератиноцитов, участвующих в заживлении. Авторы показали, что под повязкой рана затягивалась быстрее — за 40 часов место 72.

Исследователи считают, что новый перевязочный материал поможет избежать избыточного назначения антибиотиков.

Его использование сделает лечение ран более эффективным и менее травмирующим для пациентов.



## УЧЕНЫЕ НАШЛИ ПРЕПАРАТ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ В ПРОФИЛАКТИКЕ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА

Журнал «New England Journal of Medicine» сообщает, что обнаружен лекарственный препарат, снижающий риск развития инсульта и инфаркта. Стандарт лечения пациентов, в зависимости от причин инсульта, включает три метода — эффективность препаратов, разжижающих кровь, статинов и препаратов, нормализующих артериальное давление, была продемонстрирована исследованиями. После исследований в Университете Южной Каролины (США) лекарства, уменьшающего резистентность к инсулину, выяснилось, что прием препарата Пиоглитазона снизил на 24% число инсультов и инфарктов у фокус-группы. Ученые заявляют, что это очень позитивный результат, и видят в антигипертензивных препаратах возможность дополнительной профилактики сосудистых заболеваний.



## К КОНЦУ 2016 ГОДА В РОССИИ БУДЕТ СОЗДАН МЕДИЦИНСКИЙ ЛАЗЕР, НЕ ИМЕЮЩИЙ АНАЛОГОВ В МИРЕ

Предприятие холдинга «Швабе» завершило третий этап создания лазерного прибора, который позволит проводить прецизионные хирургические операции в офтальмологии, сможет применяться в сердечно-сосудистой и онкологической хирургии. Новинка будет работать в нескольких функциональных режимах и заменит собой три разных медицинских аппарата. Уже созданы основные части прибора, а также разработан и протестирован современный программный комплекс для управления параметрами излучения лазера. Испытания нового аппарата будут проводиться в ведущих медицинских учреждениях Санкт-Петербурга, среди которых МНТК «Микрохирургия глаза» имени академика С. Н. Федорова.





# ПАРТНЕРЫ АПТЕК «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» В ЕВРОПЕ



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



Австрия, Фельден  
**Аптека Sonnen Apotheke**  
Karawankenplatz 6, 9220 Velden am Wörthersee, Austria, +43 4274 2601



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



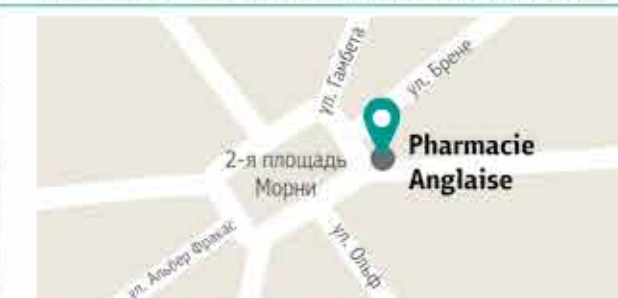
Германия, Висбаден  
**Аптека Kur Apotheke**  
An den Quellen 3, 65183 Wiesbaden, Germany, +49 611 306531



Германия, Франкфурт-на-Майне  
**Аптека Centrum-Apotheke**  
Zeil 96, 60313 Frankfurt am Main, Germany, +49 69 295129



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



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



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



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



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



# 80 ЛЕТ НА СЛУЖБЕ ЛЮДЯМ

В 2016 году Пермская Государственная Фармацевтическая Академия отмечает свой 80-летний юбилей. «Мы, студенты, учащиеся, интерны, ординаторы, аспиранты и докторанты, объединенные общим стремлением обучаться медицине, фармации и врачебному искусству, утверждая высшей ценностью служение человеку, спасение жизни и сохранение здоровья, продолжая многовековые традиции медицинской профессии, чтя память наших предшественников, передавших нам идеалы гуманизма и высокой нравственности, уважение к старшим и любовь к Отечеству, с чистыми сердцами и помыслами принимаем этот кодекс». Так начинается «Этический кодекс обучающихся медицине и фармации», размещенный на сайте академии-юбиляра. Это не пустые слова, вот уже 80 лет служит здоровью людей Пермская Государственная Фармацевтическая Академия — одна из ключевых российских кузниц кадров для отечественной фармацевтической науки.

В гостях у «Планеты Здоровья» — ректор ПГФА Алексей Юрьевич Турышев и Екатерина Владимировна Орлова, директор НПО «Биомед», в прошлом — и.о. ректора ПГФА.



Алексей Турышев,  
ректор ПГФА

— Алексей Юрьевич, 2016-й — юбилейный год для академии. Какие мероприятия намечены в связи с Юбилеем ПГФА? Что для вас лично значит этот Юбилей?

— Безусловно, 80-летний юбилей — значительное событие для всех сотрудников и обучающихся в академии. В рамках юбилейного года мы готовим множество мероприятий научно-образовательного характера — это разнообразные конференции, круглые столы, выставки и симпозиумы, посвященные насущным проблемам фармации и смежных наук. Пройдет и ряд событий, носящих спортивно-воспитательный характер — конкурсы, олимпиады, спортивные соревнования, объединенные всеобщим праздничным юбилейным настроем — недавно, в апреле, мы организовали и провели первый всероссийский конкурс «Мисс Фармация-2016». Лично для меня 80-летие ПГФА — это, прежде всего, повод подвести итоги работы и произвести смотр

достижений коллектива академии за время ее существования; ну и, конечно, повод взглянуть в будущее, наметить цели и задачи для развития и процветания нашего вуза.

— Расскажите о современном состоянии ПГФА — какова структура академии, какие направления приоритетно развиваются сейчас?

— В настоящее время ПГФА — это динамично развивающийся вуз, ведущая школа профессионального фармацевтического образования, осуществляющая подготовку и повышение квалификации специалистов в сфере фармации по различным вариативным формам обучения для 60 регионов России и 16 иностранных государств Северной и Центральной Африки, Ближнего Востока и Юго-



Восточной Азии. Структура академии включает в себя 5 факультетов — очного обучения, заочного обучения, подготовки иностранных граждан, дополнительного профессионального образования, «до-вузовской» подготовки молодежи. В академии функционируют отделы интернатуры, аспирантуры, докторантуры, текущее обучение студентов осуществляется на 20 кафедрах. Традиционно приоритетные направления развития ПГФА — образовательная и научная деятельность. В образовательном кластере нашей работы мы активно расширяем «ассортимент услуг». Причем, не только в дополнительном профессиональном обучении, но и в высшем. Так, в 2016 году к популярной специальности

«Фармация» добавились две новые — «Химическая технология» и «Биотехнология». Исследовательская работа — еще один наш важнейший приоритет. Существующие в академии научные школы активно работают над широким спектром профильных задач — несколько научных направлений, разрабатываемых в ПГФА, занимают лидирующие позиции в развитии современной фармацевтической науки.

— На что могут рассчитывать выпускники?

— Как говорили мои преподаватели в те времена, когда сам был студентом, — «пермская фармацевтическая академия выпускает специалистов широкого профиля». И, конечно, это так. Об этом говорит почти

100% трудоустроенность выпускников по специальности. За нашими выпускниками приезжают работодатели из многих регионов России, в том числе из Петербурга и Москвы. ПГФА была всегда одним из ключевых всероссийских центров фармацевтического образования и науки, если судить даже только по сухим отчетным цифрам, — академия всегда признавалась эффективным вузом по всем направлениям. Наши выпускники работают в области создания промышленного производства и аптечного изготовления лекарственных средств, контроля их качества, организации лекарственного обеспечения населения, фармацевтического надзора, химического, физико-химического и судебно-хи-





мического анализа. Мы готовим поистине высококлассных специалистов.

— Как ПГФА сотрудничает с аптеками? Какие существуют программы взаимодействия?

— ПГФА тесно взаимодействует с аптеками «Планета Здоровья», это сотрудничество многогранно. Так, например, наши студенты регулярно проходят практику в аптеках, а специалисты из аптек принимают активное участие в мероприятиях, проводимых академией — не только в разнообразных профильных конференциях, круглых столах, но и культурно-массовых студенческих мероприятиях. В свою очередь академия проводит обучение сотрудников аптек в рамках повышения квалификации. Высокая

**ПГФА — ЭТО ДИНАМИЧНО РАЗВИВАЮЩИЙСЯ ВУЗ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИЙ ПОДГОТОВКУ И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФАРМАЦИИ ДЛЯ 60 РЕГИОНОВ РОССИИ**

квалификация, компетентность и опыт провизоров — результат многоступенчатой системы подготовки, и здесь роль ПГФА в воспитании грамотных специалистов для аптек трудно переоценить.

— Традиционный вопрос нашего журнала к гостю рубрики: «Что для вас Планета Здоровья?»

— Для меня персонально «Планета здоровья» — одна из крупнейших сетей аптек, эту вывеску можно встретить уже во многих регионах нашей страны, я вижу это в моих постоянных командировках по России. Ну а в рамках ПГФА, «Планета здоровья» — это, безусловно, надежный стратегический партнер, с которым всегда очень приятно работать.

**Слово Екатерине Владимировне Орловой, директору НПО «Биомед», до недавнего времени исполнявшей обязанности ректора ПГФА:**

— 13 лет назад крупнейшие унитарные государственные предприятия страны, производящие



**Екатерина Орлова**  
директор НПО «Биомед»

иммунобиологические препараты, были объединены в научно-производственное объединение «Микроген». Среди ведущих филиалов — наш пермский «Биомед», имеющий более чем столетнюю историю.

Связи НПО «Биомед» и Пермской фармакадемии налажены давно и насчитывают несколько десятков лет. У нас есть кафедра, организованная на базе ПГФА, куда привлечены кадровые ресурсы «Биомеда» — это кафедра промышленной технологии лекарств и биотехнологии, где изучается управление фармацевтическим производством и происходит разработка иммунобиологических препаратов, новых вакцин. Студенты ПГФА проходят регулярную учебную практику на нашей производственной базе — знакомятся с работой наших лабораторий, цехов, основам профильного документооборота, правилами составления регламентов производства и их внедрения.

Наше предприятие нуждается в молодых квалифицированных

кадрах. При этом для нас важно, чтобы на «Биомед» приходили уже подготовленные специалисты, знающие номенклатуру выпускаемых препаратов и основные принципы работы. Чем раньше студенты начнут знакомиться с производственными процессами, тем более целостным у них будет восприятие своей будущей профессии, и тем более подготовленными они будут. Выпускники фармакадемии находят себя во всех сегментах нашей деятельности — в химических и микробиологических лабораториях, и непосредственно на производстве. Это и есть тот самый взаимовыгодный научный обмен между ПГФА и НПО «Биомед». Мы предлагаем студентам специфику своего уникального опыта, а сами среди них черпаем будущие кадры.

Лично для меня нынешний Юбилей ПГФА значит очень много — считаю, что это великое событие. Я сама выпускница нашей фармакадемии, и эта цифра — 80 лет — кажется мне знаменательной еще и потому, что это годы научного труда, фармацевтических побед наших сотрудников — вчерашних студентов ПГФА. Юбилей фармакадемии — событие большого значения, я хочу, чтобы все причастные достойно встретили и провели его.

Среди наших крупных партнеров, коллег и друзей с удовольствием называю группу компаний «Планета Здоровья». Недавно, в апреле, ПГФА провела одно из крупных событий своего юбилейного года — фестиваль «Мисс Фармация», куда мы пригласили председателем жюри главу «Планеты

Здоровья» А. Броварца. Я очень благодарна Александру Викторовичу за его всегдашнее внимание к Пермской фармакадемии, и за его помощь.

**В РАМКАХ ПГФА, «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» — ЭТО НАДЕЖНЫЙ СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПАРТНЕР, С КОТОРЫМ ВСЕГДА ОЧЕНЬ ПРИЯТНО РАБОТАТЬ.**

Пермская фармацевтическая академия в 2016 году вошла в химико-фармацевтический кластер, который объединяет медицинские университеты и фармацевтические академии России в единое целое. В этом кластере каждой институции отведена определенная роль, и, в частности, ПГФА, наряду с мощной научной работой, выпала роль воспитательно-объединительная. Это очень благородное и сложное дело. Свообразной «первой ласточкой» стал недавний съезд студентов-провизоров из различных регионов России на конкурс красоты. Проведение в ПГФА первого общероссийского конкурса «Мисс Фармация» нужно рассматривать в контексте нарождающейся воспитательной стратегии.



# МИСС ФАРМАЦИЯ-2016: ПЕРВЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ

Пермская государственная фармацевтическая академия выступила организатором первого Всероссийского конкурса «Мисс Фармация – 2016».



Конкурс, объединивший российские высшие учебные заведения фармацевтического профиля, прошел 8 апреля 2016 года в столице Пермского края. Он вырос из ставшего уже традиционным конкурса «Мисс ПГФА» и, при поддержке Министерства образования и науки Пермского края, превратился в состязание с более широкой географией. Примечательно, что этот праздник весны, молодости и красоты проводился в год 80-летия академии и векового юбилея фармацевтического образования в Пермском крае.

Семь самых красивых девушек-фармацевтов из пяти городов России собрались в Перми, чтобы определить, кто же из них достоин звания лучшей. Участницами конкурса стали студентки фармацевтических академий и медицинских университетов

**ПЕРМСКАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ  
АКАДЕМИЯ  
ВЫСТУПИЛА  
ОРГАНИЗАТОРОМ  
ПЕРВОГО  
ВСЕРОССИЙСКОГО  
КОНКУРСА  
«МИСС  
ФАРМАЦИЯ – 2016».**

страны. Это Татьяна Елисеева (Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко), Татьяна Середа и Арина Самарина (Казанский государственный медицинский универси-

тет), Анастасия Федорова (Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова), Екатерина Лисун (Санкт-Петербургская государственная химико-фармацевтическая академия). Пермскую государственную фармацевтическую академию представляли Надежда Заболотская и Елизавета Гапечкина.

В борьбе за титул «Мисс Фармация – 2016» девушки преодолели пять конкурсных этапов: визитку, интеллектуальный конкурс, где конкурсантки продемонстрировали свои профессиональные знания по специальности «Фармация», конкурс импровизаций, творческий конкурс и дефиле в вечерних платьях.

Студентке Пермской фармацевтической академии Елизавете Гапечкиной помогли родные стены и поддержка близких: именно она завоевала титул «Мисс Фармация – 2016» и корону победительницы. В тройку финалисток вошли также Татьяна Середа (КГМУ) и Анастасия Федорова (Первый МГМУ им. И.М. Сеченова). Вторая участница из Перми, Надежда Заболотская, получила приз «Мисс Нежность».

Всем участницам конкурса председатель совета директоров ГК «Планета Здоровья» и по совместительству председатель конкурсного жюри Александр Броварец вручил сертификаты на посещение кулинарной студии Юлии Высоцкой в Москве.





# ВСЕ О ПОЛЛИНОЗЕ: СОВЕТЫ АЛЛЕРГОЛОГА

**Поллиноз, аллергический риноконъюнктивит, сенная лихорадка — все это названия сезонного аллергического заболевания, обусловленного повышенной чувствительностью организма к пыльце растений. В разных странах мира поллинозами страдает от 0,2 до 39% населения.**



**Ольга Варушкина,**  
врач аллерголог-иммунолог

Аллергические заболевания очень разнообразны – мы прекрасно знаем аллергическую крапивницу, дерматит или пищевой диатез. Но аллергия может проявиться и респираторным синдромом – заложенностью носа, чиханием, выделениями из носа (ринорее), затрудненным дыханием вплоть до бронхоспазма. Таков, например, аллергический ринит. Аллергия при этом является избыточной, патологической реакцией слизистой носа и дыхательных путей на аллергены. Такой ринит может возникнуть в любом возрасте – как у взрослых, так и у детей.

Аллергены по типу делятся

на бытовые – домашняя пыль, клещ-дерматофаг; эпидермальные – шерсть кошки и собаки, перо попугая; а также на плесневые, пищевые, лекарственные и пыльцевые. Последние и вызывают поллиноз.

Поллиноз – одна из самых старых форм аллергии. О том, что цветущие деревья и травы могут вызывать неприятные симптомы, писал еще Гиппократ. Это ярко выраженное сезонное заболевание. Его симптомы проявляются тогда, когда расцветает листва на деревьях, цветут злаки, луговые цветы и сорняки. Поллиноз проявляется у разных людей в разное время года. Те, кто реагирует на пыльцу деревьев, страдают весной, а для тех, чья иммунная система вступает в борьбу с пыльцой злаков, самое тяжелое время года – середина лета. В конце теплого сезона, ближе к осени, наступает черед аллергии на амброзию и полынь.

## КАК ОТЛИЧИТЬ ПОЛЛИНОЗ ОТ ОРВИ?

По своим симптомам поллиноз очень похож на ОРЗ/ОРВИ, но все же есть отличия. Насморк при

поллинозе очень сильный, из носа постоянно выделяется обильная водянистая слизь, ринорея и чихание изнуряют пациента. Никакие ингаляции и прогревания состояние не облегчают. Единственное спасение – антигистаминные таблетки и спреи. В тяжелых случаях приходится прибегать к гормональным препаратам. Для поллиноза характерна не боль в горле, а першение, щекощущее ощущение. Кашель при поллинозе всегда сухой, надсадный, удушающий. Он не приносит облегчения, мокрота, как при вирусных простудных заболеваниях, не выделяется. Глаза при ОРВИ могут краснеть в самый острый период, при поллинозе же они красные постоянно, это аллергический конъюнктивит – сильное слезотечение, отекают веки. Температура при ОРВИ всегда повышается, иногда значительно. Аллергия очень редко вызывает жар.

## ЧЕМ ОПАСЕН ПОЛЛИНОЗ?

Кроме постоянного дискомфорта, нарушения привычного образа жизни, со временем аллергия может начать усугубляться, появятся более серьезные симптомы и осложнения — обструктивный бронхит, бронхиальная астма, отек

Квинке, атопический дерматит. Поллиноз, как и все аллергии, относится к хроническим заболеваниям. Вылечить их полностью, возможно, и не удастся, но уменьшить интенсивность приступов, снизить риск развития осложнений вполне реально. Терапия всегда комплексная — для быстрого избавления от симптомов используются антигистаминные средства и гормональные спреи и капли.

### Важно!

**Если вы за рулем —  
выбирайте антигистаминное  
лекарство без седативного  
(снотворного) эффекта.**

Назначать гормональные капли в нос может только врач. Сосудосуживающие препараты не следует применять больше 5-7 дней из-за возможности развития побочных эффектов. У детей введение сосудосуживающих средств на длительный период чревато развитием тяжелых состояний — необходимо помнить об этом.

**АЛЛЕРГЕНЫ  
ПО ТИПУ Делятся  
НА БЫТОВЫЕ —  
ДОМАШНЯЯ ПЫЛЬ,  
КЛЕЩ-ДЕРМАТОФАГ;  
ЭПИДЕРМАЛЬНЫЕ —  
ШЕРСТЬ КОШКИ И СОБАКИ,  
ПЕРО ПОПУГАЯ;  
А ТАКЖЕ НА ПЛЕСНЕВЫЕ,  
ПИЩЕВЫЕ,  
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ  
И ПЫЛЬЦЕВЫЕ**



## Как избежать обострения аллергии:

- во время цветения растений, вызывающих аллергию, откажитесь от поездок на природу, за город, прогулок по парку
- несколько раз в день промывайте глаза и полощите горло
- после прихода с улицы примите душ и обязательно помойте голову, так как мелкие аллергены длительно скапливаются на волосах
- перед сном необходима влажная уборка помещения, спите с закрытыми окнами
- на улице лучше находиться во влажную погоду, после дождя, чем в сухую
- чаще меняйте одежду
- сушите постиранные вещи (не только одежду, но и полотенца, постельное белье) дома
- старайтесь не брать на руки животных: они переносят множественные аллергены (пыль, пыльцу и др.) на шерсти
- не забывайте про специальную диету

В период поллиноза трав необходимо соблюдать гипоаллергенную диету с исключением перекрестных аллергенов. Рекомендации по диете и гипоаллергенному быту необходимы в острый период.



### ДИЕТА ПРИ АЛЛЕРГИИ НА ПЫЛЬЦУ ДЕРЕВЬЕВ



В весенний период (март-май) исключить из рациона все косточковые фрукты и орехи. Это яблоки, груши и айва, мушмула, фундук и миндаль, апельсины, лимон, мандарин и грейпфрут. Также придется исключить содержащие их соки, напитки, повидла и варенья. А еще – мармелад, цукаты, конфеты и мед. Морковь, петрушка, сельдерей, алкогольные напитки тоже противопоказаны. Не полностью убрать со стола, но резко ограничить следует потребление маринадов, копченостей, острых и пряных продуктов, блюд со специями, шоколада, кофе и какао, колы.

### ДИЕТА ПРИ АЛЛЕРГИИ НА ПЫЛЬЦУ ЗЛАКОВЫХ (ЛУГОВЫХ) ТРАВ



В период с июня по июль исключить из рациона мед и пшеницу, пшеничную муку, пивные дрожжи, сухари и отруби. А также чипсы, пиво, коньяк, виски, водку, отруби, какао.



**ИСКЛЮЧИТЬ**

### ДИЕТА ПРИ АЛЛЕРГИИ НА ПЫЛЬЦУ СОРНЫХ ТРАВ



В период с конца июля по начало октября исключить из рациона подсолнечник (семечки, масло, халва), горчицу и майонез, мед, дыни, виноград и бананы. Свекла и шпинат, хрен, все сорта капусты, артишок, зеленые салаты, топинамбур и тыква, цуккини и огурцы, редис, редька и брюква – эти продукты тоже запрещены. Нельзя употреблять спиртные напитки, содержащие полынь. До одного раза в неделю следует ограничить употребление картофеля, томатов, баклажанов, перца красного и стручкового, моркови и сельдерея. Также не рекомендуется использовать лекарственные травы и сборы, содержащие: полынь и ромашку, тысячелистник, тыквенные семечки, одуванчик, мордовник, календулу или ноготки. А также цикорий, череду, девясил, мать-и-мачеху, пижму, василек, герань, валериану, пустырник, золотарник, маргаритки, астру, полынь, лопух, чертополох.

**ИСКЛЮЧИТЬ**



### УСТАЛИ ОТ ПОЛЛИНОЗА? ПОПРОБУЙТЕ АСИТ!

Даже новейшие антигистаминные препараты и спреи в нос являются только симптоматическими средствами. Чтобы навсегда избавиться от аллергических реакций, вызванных пыльцой растений или аллергенами домашней пыли, необходимо провести патогенетическую терапию – курс аллергенспецифической иммунотерапии (АСИТ). Это лечение основано на введении в организм аллергенов в постепенно нарастающих (от микроскопических до значительных) дозах. Курс длится от трех месяцев до двух лет. Да, результат приходит не сразу, но

это единственный доказанный эффективный метод лечения, способный полностью прекратить патологическую аллергическую реакцию организма на конкретный аллерген.

АСИТ проводит только врач-аллерголог со стажем работы не менее пяти лет. Прежде всего будет проведено необходимое обследование для определения причинно-значимого аллергена. Врач подберет максимально удобный для пациента метод терапии – лечебные аллергены можно применять в таблетках, уколах или каплях под язык. АСИТ показывает хорошие результаты и абсолютно безопасна, нужно только набраться терпения – курс будет долгим.



**ДАЖЕ НОВЕЙШИЕ АНТИГИСТАМИННЫЕ ПРЕПАРАТЫ И СПРЕИ В НОС ЯВЛЯЮТСЯ ТОЛЬКО СИМПТОМАТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ**







Витамины, минералы и растения

## Гидролизированный Коллаген и Гиалуроновая кислота

### Остановите время...

Насыщают кожу коллагеном и влагой

Способствуют восстановлению упругости, плотности и эластичности кожи

«Заполняют» мелкие морщинки изнутри



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

Наша горячая линия ☎ 8(800) 100 19 71

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

# A

- ОБЛАДАЕТ ОТБЕЛИВАЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ
- УСТРАНЯЕТ ВЕСНУШКИ И ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА
- ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ И ЕЖЕДНЕВНОГО УХОДА УТРОМ И ВЕЧЕРОМ
- РЕЗУЛЬТАТ ВИДЕН УЖЕ ЧЕРЕЗ 2 НЕДЕЛИ РЕГУЛЯРНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ



## АХРОМИН

ОТБЕЛИВАЮЩИЙ КРЕМ, ОКАЗЫВАЮЩИЙ КОМПЛЕКСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЛЮБЫХ СТАДИЯХ ПРОЦЕССА ОБРАЗОВАНИЯ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН И ПРЕДОТВРАЩАЮЩИЙ ГИПЕРПИГМЕНТАЦИЮ КОЖИ.

ЗАО «ДОМИНАНТА-СЕРВИС», М.О., Г. ПОДОЛЬСК,  
УЛ. КОМСОМОЛЬСКАЯ, Д. 1, ТЕЛ.: (495) 580-30-60

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ПЕЧЕНИ?

28 июля 2016 года Всемирная организация здравоохранения в 9-й раз отметит День борьбы с гепатитом. Это вирусное заболевание печени, которое наносит сокрушительный удар по всему организму. Такой день учрежден с целью стимулирования усиленных мер по профилактике и борьбе с этой болезнью во всех странах мира и, шире, — как напоминание об исключительной важности сохранения здоровья печени.

Что вы знаете о печени? Что это самая большая железа человеческого организма, весом до двух килограммов и размером 25-30 см? Что печень — наш главный фильтр? Наверное, ни один орган нашего организма не удостоивается такого серьезного внимания. Здоровая печень выполняет целый ряд полезных и нужных функций. Давайте же разберемся, что такое печень и почему все так хлопочут о ее целостности и здравии.



Елена Сайфутдинова  
Врач-гастроэнтеролог

Основная функция печени — детоксикация. Печень фильтрует вещества на вредные и полезные, после чего нейтрализует яды. Принимает участие в витаминном и минеральном обмене, а также в синтезе желчи и ферментов, которые участвуют в процессах пищеварения. Главная их роль — расщепление жиров.

Печень контролирует углеводный обмен, обеспечивает энергетические потребности организма в глюкозе, преобразует разные источники энергии в глюкозу. Участвует в обмене белков — желчные кислоты оказывают влияние на их транспортные свойства. Вса-

сывание и расщепление жиров — тоже среди функций печени. Для этого она вырабатывает желчь.

**Желчь имеет большое значение для здоровья человека:**

- преобразует часть жиров, превращая крупные жировые частицы в мелкодисперсные
- активирует ферменты кишечного и поджелудочного сока, особенно липазы
- усиливает моторику кишечника
- оказывает бактериостатическое действие на микроорганизмы кишечника и таким образом препятствует развитию гнилостных процессов.

Печень обеспечивает нормальное свертывание крови. А также служит как депо для довольно значительного объема крови, который может быть выброшен в общее сосудистое русло при кровопотере или шоке — за счет сужения сосудов, снабжающих печень кровью. Кроме того, печень — враг бактерий. Она играет важную и даже ключевую роль в борьбе с инфекциями.

Печень, словно губка, впитывает в себя и убирает из кровяного потока бактерии и различные вредоносные частицы.

**Продукты, которые помогают пе-**

**чени работать, восстанавливаться и оставаться здоровой:**

**Рыба.** Хек, карп, судак, форель, треска. Морепродукты и жирная рыба — палтус, лосось, сельдь — тоже гораздо лучше для печени, чем любое мясо. Если уж вы хотите мяса, позволяйте себе курицу или индейку, молодую телятину или даже нежирную свинину, но понемногу.

**Молочные продукты и яйца.** Ешьте не острый сыр (отличный вариант — адыгейский), нежирный творог, пейте кефир и йогурты, простоквашу, айран и т. д., хотя простокваша и нежирный кефир предпочтительнее других продуктов, если проблемы с печенью уже есть. Яйца лучше варить всмятку, а не жарить.

**Овощи и фрукты.** Лучше всего капуста, а также тыква, укроп, петрушка, кабачки, огурцы и помидоры, свекла и морковь. На полдник и ланч ешьте инжир, светлый и темный изюм, чернослив, курагу, бананы, яблоки и другие фрукты. Лучшее сладкое лакомство для печени — мед.

**Каши и супы.** Каши из цельных круп очень полезны: овсяная, гречневая, пшенная и другие — в них содержится много сложных углеводов, белка, аминокислот, есть лецитин, а овсянка обладает еще и адсорбирующи-

ми свойствами, помогая печени очищать организм от вредных веществ. Супы поддерживают тонус печени — конечно, овощные, а не жирные горячие бульоны.

**Прочие продукты.** Оливковое, соевое, кукурузное и подсолнечное масла полезны для печени, так как они очень легко усваиваются и обладают желчегонным эффектом. Любимая специя для печени — мята, куркума, укроп, петрушка, сельдерей и базилик. Соки тоже следует пить натуральные, а не восстановленные или разбавленные консервантами — старайтесь чаще готовить соки сами, в домашних условиях.

Что касается воды: кажется, что уже никто не пьет воду из крана — все понимают, что это очень опасно. Для печени водопроводная вода — настоящий яд, сокращающий срок ее жизнедеятельности, поэтому воду надо пить только чистую. Минеральную воду лучше пить без газа: подойдут «Нарзан» и «Ессентуки».

**Вот каких продуктов стоит избегать, если шалит печень:**

- Жирные сорта мяса и все виды сала
- Маргарин и майонез
- Ржаной хлеб, все виды выпечки, свежий хлеб. При болезнях печени лучше употреблять черствый белый хлеб, сухарики
- Все жареные, копченые и консервированные продукты, промышленные соусы, колбасные изделия, консерванты
- Продукты, содержащие эфирные масла, острые приправы и специи
- Алкоголь и газированные напитки

Нормально функционирующая печень имеет десятикратную степень надежности. Благодаря своей способности превращать белки, жиры и углеводы в необходимые для жизнедеятельности вещества печень исправляет погрешности в питании за счет собственных ресурсов.

**ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ ПЕЧЕНИ — ДЕТОКСИКАЦИЯ. ПЕЧЕНЬ ФИЛЬТРУЕТ ВЕЩЕСТВА НА ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ, ПОСЛЕ ЧЕГО НЕЙТРАЛИЗУЕТ ЯДЫ**

Но не стоит забывать, что резервы, несмотря на высокие запасы прочности, все-таки истощаются и нужно беречь то, чем так щедро одарила природа.





# ПОГОВОРИМ О ЗЛАКАХ: СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

**Зерновые культуры не случайно включены в состав множества диет — они являются источником энергии для организма и богаты разнообразными витаминами. Польза злаков оценена диетологами по всему миру. Как же употребление зерновых сказывается на организме?**



Елена Будзило,  
врач-диетолог

Семейство злаков включает в себя более 750 родов, объединяющих 11,5 тысячи видов растений. Среди самых распространенных и всемирно известных злаков — пшеница, рис, гречиха, овес, ячмень, кукуруза, а также просо и рожь, сахарный тростник и бамбук.

Эти основные виды злаковых растений играют важную роль в пищевой промышленности всех без исключения мировых государств. Являясь богатым источником питательных веществ, витаминов и минералов, злаки рассматриваются диетологами как очень полезный и необходимый продукт в ежедневном рационе питания человека.

Содержащиеся в крупах сложные углеводы дарят много энергии и жизненной силы. Аминокислоты, т. е. растительный белок, присутствующий в крупах, активно участвуют в построении новых клеток. А еще зерновые — это богатейший источник клетчатки и балластных веществ, необходимых желудочно-кишечному тракту для его слаженной работы. Злаки также способствуют усилению перистальтики и естественному очищению организма. Их используют в диетологическом пи-

тании для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы. Зерновые хорошо выводят холестерин, помогают работе сердца и улучшают состояние сосудов.

Всем и всегда диетологи советуют есть на завтрак каши. Их пользу трудно переоценить — они снижают кислотность и обволакивают слизистую желудка, дарят много энергии для начала активного дня и запускают функцию ферментативной системы. Каждая крупа обладает каким-то своим, уникальным действием на организм и содержит присущие именно ей витамины и микроэлементы. Поэтому необходимо включать в свой дневной рацион питания разные крупы. Их следует сочетать с овощами, фруктами и молочными продуктами — благодаря этому легче происходит переваривание зерна, лучше усваиваются все витамины и микроэлементы.

## ВАЖНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КРУПЫ



### ГРЕЧА

Главное ее достоинство — высокое содержание железа. Гречневая крупа и блюда из нее рекомендуются беременным женщинам, детям, пожилым людям и всем остальным — для поддержания здоровья в целом. В состав гречи входят витамины группы В (В1, В2, В3, В9) и витамин Е — они необходимы человеку для поддержания иммунитета и стабильной функции нервной системы. Так, например, в формировании нервной трубки и синтезе нервных волокон участвуют именно витамины группы В. В гречневой крупе нет глютена (клейковины), поэтому она показана для людей, у которых есть заболевания, связанные с непереносимостью глютена (целиакия). Также греча рекомендуется людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, и с диабетом, так как в зерне содержатся магний и калий. Не забывайте, что Е — это жирорастворимый витамин. Поэтому обязательно добавляйте в кашу растительное или сливочное масло, молоко — для усвоения витамина Е в пище должны присутствовать жиры.

### РИС

Рис полезен тем, что он нормализует обмен веществ, выводит токсины и соли тяжелых металлов. Рисовая крупа богата витаминами РР, Е, В1, В2, В3, В6, каротином; как и греча, способствует укреплению иммунной и нервной системы. Улучшает состояние кожи, волос, ногтей. Содержит калий, фосфор, цинк, йод, селен. В составе риса имеются практически все аминокислоты, которые необходимы человеку для построения новых клеток. Не содержит растительный белок, вызывающий аллергические реакции. Полезнее коричневый рис (бурый) — он меньше очищен, содержит больше клетчатки, что необходимо для здорового пищеварения и очищения организма. Коричневый рис показан людям с диабетом и с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Белый рис не рекомендуют людям с диабетом и при избыточном весе, так как он полностью очищен, не содержит клетчатку и богат углеводами. Также необходимо ограничить потребление риса при запорах и коликах.







## ОВЕС

Овсяную крупу изготавливают методом шелушения, пропаривания и шлифования — большая часть витаминов остается при этом в скорлупе, которую выбрасывают. Тем не менее в ней самый совершенный аминокислотный состав из всех круп, к тому же она легко усваивается организмом. Овсяная каша полезна людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, так как каши получаются вязкие, слизистые. Каша оказывает обволакивающее и противовоспалительное действие. Чем меньше обработано зерно, тем оно полезнее, в нем сохраняются витамины группы В (В1, В2, биотин), никотиновая кислота, витамин Е. Овес содержит фосфор, кальций, железо и магний. Благодаря клетчатке снижается уровень холестерина и сахара в крови. Также овсянка отлично чистит кишечник и содержит антиоксиданты, повышающие сопротивление организма. Считается полезной кашей для завтрака — но каши рекомендуется чередовать, потому что овсянка богата фитиновой кислотой, которая может накапливаться в организме и «связывает» кальций, вытягивая его из костей. Содержит глютен, который противопоказан при целиакии.

## ЯЧМЕНЬ

Перловая крупа богата белком и аминокислотами, которые принимают участие в выработке коллагена, сохраняя кожу гладкой и упругой. В крупе содержатся витамины группы В, А, Е, D и РР, а также микроэлементы — калий, железо, кальций, йод, хром, цинк, марганец, кобальт, селен.

Ячмень обладает выраженным антиоксидантным эффектом за счет содержания селена. Витамины группы В укрепляют нервную систему, витамин D укрепляет костную систему и зубы.

Отвар ячменя полезен при заболеваниях печени, обладает противовоспалительным, отхаркивающим, обволакивающим и успокаивающим действием, а также нормализует обмен веществ. За счет гордецина перловая крупа обладает также антибактериальным эффектом. Следует помнить, что перловая каша может вызывать повышенное газообразование, приводит к запорам, богата глютен.



## КУКУРУЗНАЯ КРУПА

Кукурузная каша имеет низкую калорийность, поэтому рекомендуется людям с избыточной массой тела и тем, кто ведет малоподвижный образ жизни. В ее составе витамины группы В, РР и бета-каротин. Кукурузная крупа контролирует уровень холестерина, препятствует его отложению на стенках сосудов, а также содержит много микроэлементов, особенно кремния, который положительно влияет на зубы. Не содержит глютен. Хорошо очищает организм от соединений фтора и хлора. Каша из кукурузы обладает особенностью подавлять гнилостные процессы в кишечнике за счет содержания в ней пищевых волокон. Противопоказания: период обострения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

**КАЖДАЯ КРУПА БЕСЦЕННА ПО СВОЕМУ СОСТАВУ, И ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ ВСЕ ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ, НЕОБХОДИМО РАЗНООБРАЗИЕ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ. СТАРАЙТЕСЬ УПОТРЕБЛЯТЬ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ ВСЕ КРУПЫ, ЧЕРЕДУЯ ИХ МЕЖДУ СОБОЙ. РАЗНООБРАЗИТЬ ВКУС МОЖНО, ДОБАВЛЯЯ К ЗЕРНОВЫМ ЯГОДЫ ИЛИ ФРУКТЫ.**

## ПШЕНО

Пшено считается одной из наименее аллергенных зерновых культур. По содержанию белка эта крупа превосходит рис и ячмень, а по содержанию жира уступает только овсяной крупе. Белки пшена включают незаменимые аминокислоты — третнин, валин, лейцин, лизин, гистидин, а также жирные кислоты, микроэлементы, ферменты. Витаминов группы В больше, чем в зернах всех остальных злаковых культур, фолиевой кислоты вдвое больше, чем в пшенице и кукурузе. Фосфора в 1,5 раза больше, чем в мясе. Пшеничные каши полезны при атеросклерозе, сахарном диабете и заболеваниях печени в связи с их липотропным действием. Пшено оказывает мочегонное и потогонное действие и используется при лечении водянки.





# КРУГЛЫЙ ГОД, В СЕЗОН ЛЮБОЙ – ЦЕТРИН СО МНОЙ!



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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# СОЛНЦЕ С ПОЛЬЗОЙ

Солнце — источник положительных эмоций и радости. Солнечные ванны укрепляют иммунитет, облегчают течение ряда заболеваний, особенно кожных. Но при этом солнце также — источник угрозы: чрезмерное воздействие солнечных лучей приводит к таким неприятным последствиям, как солнечные ожоги, пересушивание кожи, ускорение процессов старения, образование пигментных пятен и даже рак кожи. Как сделать пребывание на солнце безопасным? Об этом расскажет «Планета Здоровья».

## Правило № 1 Подбор солнцезащитного средства в зависимости от фототипа

Фототип (классификация Фицпатрика)	Описание	SPF для отдыха на пляже/ежедневного использования в летнее время
Скандинавский, или кельтский	 Голубоглазые блондины, рыжеволосые люди с белой кожей и часто с веснушками. Альбиносы	Не менее 50/не менее 30
Европейский, или германский	 Русые, каштановые волосы, голубые, зеленые или карие глаза, но при этом светлая кожа, нередко с веснушками	Не менее 25-30/не менее 15
Смешанный	 Люди с темно-русыми или каштановыми волосами и смуглой кожей	Не менее 15/не менее 8-10
Средиземно-морский	 Брюнеты с темными глазами и очень смуглой кожей	10/5-8

## Правило № 2 Время загара – ДО 11 и ПОСЛЕ 16 часов



## Правило № 3 2 средства: на первые дни отдыха и на остальное время отпуска



## Правило № 4 Головной убор Белая х/б одежда = SPF 7

пт.	вт.	ср.	1-3 день			
SPF 50 или 50+			чт.	пт.	сб.	вс.
SPF в соответствии с фототипом кожи						
4-й и последующие дни						



### Дети до 14 лет

- Избегайте открытого солнца
- Используйте средства с SPF 50 или 50+
- Давайте ребенку обильное питье
- Обязательно надевайте головной убор
- Детям не следует находиться на солнце при температуре воздуха выше +30°C



### Беременные женщины

- Загорайте не более 1 часа в день
- Надевайте головной убор и солнцезащитные очки
- Выбирайте солнцезащитное средство
  - без отдушек
  - без консервантов
  - с минеральными экранами (например, Photoderm MINERAL, Bioderma)
- Используйте 2 разных средства для лица и тела:
  - для тела - в соответствии с фототипом
  - для лица - для кожи, склонной к пигментации (например, UV-Defence, Filorga или Photoderm SPOT, Bioderma)



### При обилии родинок

(если родинки появляются после пребывания на солнце)

- Избегайте открытого солнца
- Всегда используйте средство с максимальным фактором защиты
- Посещайте дерматолога минимум 1 раз в год



### При дерматологических патологиях

(розацеа, акне, витилиго и др.)

- Используйте 2 разных средства для лица и тела:
  - для тела - в соответствии с фототипом
  - для лица - в соответствии с проблемой (например, Cleanance SPF 30, Avene или Photoderm AKN, Bioderma - для кожи, склонной к акне, Photoderm AR, Bioderma - для чувствительной и реактивной кожи лица с покраснениями)



### After sun

- Задача средства после солнца - нейтрализовать негативное влияние солнечного излучения:
- связать свободные радикалы
  - восстановить волокна коллагена и эластина
  - восстановить нормальные процессы жизнедеятельности кожи
  - увлажнить, смягчить, успокоить, подарить комфорт



1. Молочек Photoderm MAX SPF 50+ от Bioderma  
 2. Молочек для тела Sunilife-3 (SPF 60) от Lierac  
 3. Спрей Photoderm MINERAL SPF 50+ от Bioderma  
 4. Крем Photoderm SPOT SPF 50+ от Bioderma  
 5. Солнцезащитный крем против старения, пигментных пятен UV-Defence SPF 50+ от Filorga  
 6. Солнцезащитная эмульсия Cleanance Solaire SPF 30 от Avene  
 7. Солнцезащитный крем Photoderm AKN Mat 30  
 8. Крем Photoderm AR SPF 50+ от Bioderma  
 9. Освежающий бальзам для лица и тела Sunilife Apres-Soleil от Lierac  
 10. Сыворотка-шпатель для лица и декольте Sunilife Apres-Soleil от Lierac



# ЗДОРОВЬЕ ВОЛОС

## Интервью с врачом-трихологом

Трихология — раздел медицины, задачей которого является лечение и восстановление волос и кожи головы. Стандартное обследование трихолога включает в себя скрупулезный сбор анамнеза, общий и биохимический анализ крови, исследование гормонального и иммунного статуса, ультразвуковое исследование внутренних органов, при необходимости — консультации врачей других специальностей (терапевта, гастроэнтеролога, эндокринолога, невролога, отоларинголога). Непременно исследуется состояние волос — при помощи специальной аппаратуры проводится подсчет волос, определение их качества, изучение структуры, фотографирование, а также спектральный анализ. Именно тщательное обследование является основой правильного лечения.



Анастасия Юркина  
врач-трихолог

— **Чем определяется здоровье волос? Как понять, что волосы здоровы и не нуждаются в дополнительном уходе?**

— Здоровье волос определяется состоянием кожи головы — насколько она здорова, насколько хорошо идет питание волос. По их состоянию можно сказать многое. Например, если человек испытывает стресс, это быстро отразится

на внешнем виде волос, если, в силу какого-то заболевания, нарушено кровоснабжение кожи головы — это тоже сыграет свою негативную роль для здоровья волос. Если же волосы получают достаточно микроэлементов и кровь стабильно питает волосяную луковицу, они всегда будут выглядеть живыми и блестящими, хорошо расти и не будут выпадать. Понять, что волосы здоровы, просто: это значит, что вас не беспокоит зуд, нет перхоти, нет образований на коже головы (бляшек и корост). Если волос не истонченный, не выпадающий и не потускневший — значит, все в порядке, нужно правильно подобрать средства ухода и жить спокойно.

— **Какие регулярные процедуры необходимы здоровым волосам?**

— В первую очередь, очень важно правильно подобрать шампунь и кондиционер. Для людей с

нормальными волосами и для тех, у кого минимальные проблемы с ними, выраженные неочевидно, я обычно рекомендую серию Phyto. Ее большой плюс — в отсутствии консервантов. Соответственно, они не попадают и в кутикулы, не перегружают ее. Линия Phyto All Hair Types подойдет для ухода за окрашенными волосами, ее направленность — сохранение естественности и природной красоты. Для окрашенных волос подойдут шампунь и бальзам Phyto Phytocitrus. Использовать бальзам нужно обязательно. Шампунь открывает чешуйки на волосе, а бальзам способен восстановить структуру волос, «выгладить» их и создать защитную пленку. По сути, бальзам-кондиционер для волосистой части головы — это как одежда для тела: защитник от воздействий внешней среды. Раз в неделю для окрашенных волос стоит использовать маску из той же серии, она придаст им плотность, мягкость и блеск. Для



**ВНИМАНИЕ ВОЛОСАМ НЕОБХОДИМО КРУГЛЫЙ ГОД. В РАЗНЫЕ ВРЕМЕНА ГОДА — РАЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ. ЛЕТОМ ЭТО СОЛНЦЕ И ЖАРА, ЗИМОЙ — НОШЕНИЕ ШАПКИ И ХОЛОД, ВЕСНА И ОСЕНЬ — СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА, АВИТАМИНОЗ, СТРЕССЫ.**

сухих, поврежденных, ломких волос подойдет серия Phytokeratine, способная за пару недель восстановить здоровье волосяных луковиц. Тесты показывают, что волосы выглаживаются, становятся эластичными, а секущиеся концы исчезают. С проблемой излишней «пушистости» поможет справиться специальное масло Phytokeratine.

— **В какое время года волосы испытывают наибольшее неблагоприятное воздействие и требуют особого ухода и поддержки?**

— Я считаю, что внимание во-

лосам необходимо круглый год. В разные времена года — разные проблемы. Летом это солнце и жара, зимой — ношение шапки и холод, весна и осень — снижение иммунитета, авитаминоз, стрессы. Весной и осенью нужно обязательно пить витаминные комплексы, которые поддерживают иммунитет, это поддержит и волосы. Летний ультрафиолет негативно влияет на волосы, иссушивает их, нужно носить панамы или шляпы и употреблять витамины А и группы В. Также эффективны спреи и крема — их нужно подбирать в

соответствии с типом своих волос, на их этикетках будет указано, что они специально разработаны для защиты от солнца. Летом усиливается деятельность сальных желез кожи головы, поэтому стоит попробовать специальную линейку шампуней серии Freederм: Фридерм деготь, Фридерм рН-баланс и Фридерм цинк. Зимой волосы страдают от холода и парникового эффекта шерстяной или меховой шапки.

— **Когда необходима консультация трихолога?**





— Необходимость в консультации трихолога возникает, когда человек не может самостоятельно справиться с проблемами волос. Среди них — зуд, себорея, перхоть, регулярное образование бляшек и корост, выпадение, истончение, стойкая потеря блеска волос. Кстати, часто обращаются женщины после беременности — с жалобами по поводу выпадения волос. Думали, это временно, связано с кормлением, но малыш уже подрос, а эта неприятность не исчезла. Также консультация трихолога нужна, когда человек не может самостоятельно подобрать средства ухода за кожей и волосистой частью головы. Вообще, следует знать, что лечение волос и кожи головы — постепенный процесс. Врач вникает в проблему, проводит аналитику, смотрит тесты

**ЗДОРОВЬЕ ВОЛОС  
ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ  
СОСТОЯНИЕМ  
КОЖИ ГОЛОВЫ —  
НАСКОЛЬКО  
ОНА ЗДОРОВА,  
НАСКОЛЬКО  
ХОРОШО ИДЕТ  
ПИТАНИЕ ВОЛОС.**

и анализы, подбирает варианты препаратов и следит за правильным их использованием — после этого появляется результат. Компетенция трихолога широка — от спектрального анализа структуры волоса (для определения веществ,

которых не хватает) до подбора правильного питания.

— **Что в большей мере провоцирует проблемы с волосами — внешние или внутренние факторы?**

— Как уже было отмечено, один из основных на сегодня факторов, провоцирующих проблемы с волосами, это стресс. Он, к сожалению, имеет повседневную природу, меняясь лишь в силе и остроте — житель мегаполиса подвержен стрессовым состояниям очень часто, такова динамика жизни большого города. В таких состояниях вырабатывается кортизол — его называют гормоном стресса. Если его концентрация в крови повышена постоянно, общее состояние организма, кожи и волос значительно ухудшается. Большое значение в воздей-

ствии на здоровье волос имеет и загрязнение окружающей среды, но по негативу стресс лидирует среди факторов риска. На втором месте — неправильное питание, включающее в себя недостаточное количество витаминов и микроэлементов. Вообще, состояние волос — индикатор общего здоровья. Проблемы с эндокринной системой, такие как заболевание щитовидной железы, сахарный диабет, перестройка гормональной системы во время беременности, сразу отражаются на волосах. То же самое касается и проблем с пищеварением — на здоровье волос влияют болезни желудка и поджелудочной железы, желчного пузыря и кишечника. Корректируя эти заболевания, можно улучшить и состояние волос.

— **Как трихология относится к современной индустрии красоты? Что можно сказать о различных лекарственных комплексах и БАД для волос?**

— Покраска и завивка, конечно, вносят нежелательные изменения в состояние кожи головы и волос. Однако риск негативного химического воздействия можно минимизировать, используя краски и прочие подобные средства, гарантирующие высокое качество, от проверенных и известных производителей. Кроме того, нужно минимизировать травмирование волос. Например, если вы осветляете волосы, то не стоит дополнительно травмировать их плойкой. Вообще, производя процедуры изменения волос, важно сохранять баланс и не допускать перегибов.

Чем больше негативных воздействий оказывается на волосы, тем больше должно проводиться процедур для восстановления волос и поддержания их в приемлемой форме. Что касается лекарственных комплексов и БАД, то мое мнение как специалиста таково — использовать нужно те препараты, которые проверены клинически и хорошо исследованы, чья эффективность доказана. Часто именно БАД позволяют трихологам бережно восстановить обмен веществ пациента путем добавления к пищевому рациону необходимых для роста и восстановления структуры волос витаминов и минералов. Простые витаминные комплексы можно пить самостоятельно, но если у вас есть конкретная проблема с волосами, решать ее должен трихолог.



# ПОД ЗОЛОТОЙ ПАЛЬМОЙ



**Сергей Шолохов,**  
российский тележурналист,  
кандидат искусствоведения

– Задолго до того, как стать кинематографической столицей мира (на две недели знаменитого фестиваля), Канн уже снискали славу одного из райских уголков нашей планеты. Так что оставалось только дожидаться того дня, когда они превратятся в столицу сказочного королевства кино. История города началась в 395 году нашей эры. Монах Оноре облюбил для строительства монастыря находящийся неподалеку островок. Он был поражен отсутствием жителей в таком чудесном месте, пока не понял причину – островок приглянулся и многочисленным змеям. Но упорный Оноре не сбежал с острова, а, помолясь Деве Марии, устро-

ил себе гамак на пальме, чтобы обезопасить себя во время ночлега от ядовитых пресмыкающихся.

Христианское служение Оноре постепенно сделало свое дело, и в 412 году монастырь был построен. Позднее он стал центром аббатства Лорен, подчинившего себе ближайшие прибрежные земли. Оноре канонизировали, а остров переименовали в его честь. Гербом аббатства в память об избавлении будущего святого от змей стал голубой щит с зеленой пальмовой ветвью наискосок.

Лишь в 1481 году Его Величеству Людовика XI, прославившемуся войнами за объедине-



ние Франции, удалось прибавить к своему королевству Прованс, на чьей территории находилось аббатство с рыбацкой деревушкой Канн. В знак признания королевской власти в верхней и нижней части герба (рядом с пальмовой ветвью) появились лилии. В таком виде унаследовали его современные Канн. Город перенял от монахов и девиз: «Пальмовая ветвь венчает победителя».

Несмотря на радость гурманов – изумительные рыбные ресторанчики – Канн не прославились как место гастрономического туризма. Даже с учетом теплого моря и многочисленных оборудованных пляжей городок потерялся бы на карте любого путешественника, если бы не одно обстоятельство. Имя этому «обстоятельству» вам известно – Международный кинофестиваль. Именно он из года в год превращал рыбацкий поселок в центр кинематографической вселенной. Причем капитализация Канн не знает себе равных – благодаря актерам и режиссерам, которые почитают за честь появиться в программах фестиваля, а также внеконкурсным премьерам голливудских блокбастеров, количеству и качеству сделок, совершаемых в единицу времени на кинорынке, журналистам, представляющим все ведущие



газеты, журналы и телекомпании мира, звездам списка «А», ежедневно идущим по красной дорожке... И обыватель, что бы ни говорили про недоступность звезд, то здесь, то там может увидеть Тома Круза или Шварценеггера, Тарантино или Катрин Денев, Джонни Деппа или Тима Бартона.

Впрочем, старожилы утверждают, что до строительства нового Дворца фестивалей в городе царил другая атмосфера. Больше было и на улицах, и в кафе узнаваемых лиц, звезды запросто сидели за столиками и общались с поклонниками, у публики были

шансы купить билеты на фестивальные показы, а программа была больше ориентирована на искусство кино. Может быть. Я открыл для себя Канн в 1991 году уже при новом дворце, который теперь еще и имеет огромный филиал кинорынка. Тогда все ждали новый хит «В постели с Мадонной». Но это вечером. А утром я сажусь на кораблик и еду на остров, названный в честь знаменитого монаха, – Сен Оноре. Там бухты с бирюзовой водой, фантастический воздух, настоянный на сосновой хвое, смоле и выброшенных на берег водорослях, пропитанных йодом. Он такой сдобный, этот воздух, что купленное у монахов вино, сделанное из местного винограда, не требует закуски. Впрочем, камбалу, которую рыбак привез хозяину ресторанчика у пристани этим утром, приготовленную на жаровне у вас на глазах, хочется не есть, а дегустировать, но... Надо спешить – последний кораблик уходит в семь вечера, а надо снять поп-диву!

Однако такой важный для города объект, как фестивальный дворец, разумеется, не пустует и в другие времена года.



*Единственный отечественный фильм, получивший «Золотую пальму», – «Летят журавли» Михаила Калатозова (1958). Почетные гран-при в разные годы получали Андрей Тарковский («Солярис», «Жертвоприношение») и Андрей Кончаловский («Сибиряда»), Никита Михалков («Утомленные солнцем – 1»). В конце 90-х – н. 2000-х любимцем фестиваля стал Александр Сокуров. Каждый его новый фильм (5!) попадал в конкурс, но оставался без наград.*

*В 60-е гг. Канн осенили пальмовой ветвью всех великих итальянцев: Федерико Феллини за «Сладкую жизнь», Лукино Висконти за «Леопарда», Микеланджело Антониони за «Фотоувеличение».*

*В 70-е гг. стрелка призового компаса повернулась в сторону Америки. Золото получают Мартин Скорсезе («Таксист»), Фрэнсис Форд Коппола («Апокалипсис сегодня»), Боб Фосс («Весь этот джаз»).*

*В дальнейшем Канн стремятся в своей призовой политике поощрять новые имена и страны. Мэтры уже идут вне конкурса, а золото достается будущим звездам режиссуры – братьям Коэн («Бартон Финк»), Квентину Тарантино («Криминальное чтиво»), Эмиру Кустурице («Андеграунд»), Ларсу фон Триеру («Танцующая в темноте»), Чен Кайге («Прощай, моя наложница»), Виму Вендерсу («Париж-Техас»).*

*Среди особых любимцев фестиваля – Михаэль Ханеке. В 2009 г. он получает золото за фильм «Белая лента», а в 2012 г. – за фильм «Любовь».*

*И, наконец, в 2015 г. наступает черед Франции, пальмовая ветвь венчает Жака Одиэра за фильм «Дипан».*





ский парад 1991 года до сих пор никому не удалось. Впереди колонны кинопрокатчиков в смокингах со всего еще существующего СССР гарцевали всадники на ахалтекинцах, за ними шла и причитала Надежда

Бабкина с фольклорной секцией, потом на троне несли продюсера Таги-Заде, который двумя бортами, кроме кинопрокатчиков, доставил в Канны тонну черной икры и 2 тыс. бутылок водки, чтобы русская вечеринка в фестивальном дворце утерла всем нос. Мои знакомые иностранные журналюги просто сошли с ума. Они в первый и последний (?) раз в жизни ели икру ложками! Правда, ваш покорный слуга в 2000-м тоже устроил на яхте вечеринку в честь 10-летия своей программы в Каннах с черной икрой. И тоже гостям выдавались ложки...

Основные события светской жизни в Каннах происходят на яхтах, стоящих у пирсов вокруг Дворца фестивалей, в ресторанах отелей «Мажестик», «Карлтон», «Мартинез», но самые крутые звезды не живут в Каннах. Их привозят из самого фешенебельного отеля Европы – Du Sur, который расположился ближе к Ницце. Там и происходят телевизионные интервью. Если вы, дорогие читатели, видите море за плечами моих героев, знайте – это снято в отеле Du Sur.

Сейчас Голливуд, весьма оживлявший фестивальный ландшафт своими вечеринками, немного притормозил с финансированием больших событийных party, а были

**ОСНОВНЫЕ СОБЫТИЯ СВЕТСКОЙ ЖИЗНИ В КАННАХ ПРОИСХОДЯТ НА ЯХТАХ, СТОЯЩИХ У ПИРСОВ ВОКРУГ ДВОРЦА ФЕСТИВАЛЕЙ, В РЕСТОРАНАХ ОТЕЛЕЙ «МАЖЕСТИК», «КАРЛТОН», «МАРТИНЕЗ»**

времена... Например, к премьере «Пятого элемента» возле каннского фестивального дворца был сооружен на сваях сопоставимый с ним по размеру космический город-корабль, воспроизводящий павильоны фильма. Пропуском на вечеринку были специально изготовленные ради этого дела часы с символикой фильма. Они уже стали коллекционной редкостью! Вместе с гостями среди всяких зомби оттягивались Люк Бессон и Брюс Уиллис, Мила Йовович и Жан-Поль Готье.

Впрочем, от «бурь и битв» фестиваля можно и отвлечься, стоит только свернуть с Круазетт на Антиб. Здесь много лавок, магазинчиков и бутиков. А после удачного шопинга просто необходимо полакомиться в начале Антиба в устричном ресторанчике, где столы украшены майоликой. Там самые свежие устрицы, и они пищат, когда гарсон вскрывает их у вас на глазах.

Ясное дело, пальмовая ветвь венчает победителя. Но доложу вам, что под ее покровом очень неплохо живет и простому обывателю.

Пока-пока!



Как-то в августе мы с женой прилетели на фестиваль русской культуры, так зал был битком забит! Тут вам и балет, и военный оркестр, и встречи с писателями. Ночью на бульваре Круазетт медитировал Пелевин. Потом он разбил стеклянный стакан и зачем-то его съел...

Чего только не видел бульвар Круазетт! Но затмить рус-

Dr.Reddy's

470 поворотов

196 наклонов

239 приседаний

ИСПЫТАЙТЕ ДЕЙСТВИЕ УЖЕ ЧЕРЕЗ 15 МИН

**ЖИВИТЕ БЕЗ БОЛИ!**

Гель от боли в спине, мышцах и суставах

Наиз Гель для наружного применения 50 г

Обезболивающее и противовоспалительное средство

WWW.nisegel.ru

Реклама. РУ ПИ№012824102 от 20.06.2008 \* Лиц. Алексеева, ул.ж. Профсоюз. №44. Ремонтники «Место назначения: таралии в лечении остеоартроза», Москва, февраль 2012 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# ЧИТАЮЩАЯ ПЛАНЕТА: КНИГИ В ОТПУСК

Наверное, никто не будет отрицать, что здоровье тела и здоровье души во многом определяют друг друга. И если мы с большим рвением занимаемся красотой своего тела, питаем себя вкусными и полезными продуктами, следим за здоровьем внутренних органов — логично продолжить этот ряд, предложив пищу интеллекту и душе. Ведь человек есть то, что он читает, а стремление постигать что-то новое и интересное заложено в людях самой природой. Наш журнал презентует новую рубрику «Читающая планета» и предлагает пять книг, которые стоит изучить в отпускное время.

**«Умная мама: Как подготовить-ся к рождению ребенка за три дня»**

Елена Анциферова

Издательство:

Альпина Паблицер, 2015



Ценность этой книги не только в том, что ее написала практикующий педиатр с 25-летним стажем, но и в том, что в ней в концентрированном виде собраны ответы на многие вопросы, волнующие будущих мам. На что обращать внимание при покупке коляски? Как обустроить детскую комнату? Надо ли пеленать новорожденного и

можно ли его купать, если еще не зажила пупочная ранка?

Автор этой книги, опытный семейный врач, подробно расскажет об этих и других нюансах, чтобы, выйдя из роддома, вы уже были готовы полноценно ухаживать за маленьким чудом, появившимся у вас в доме. Всего за три дня с помощью этого руководства вы сможете подготовиться к встрече малыша и предусмотреть множество мелочей, которые очень важно учитывать при уходе за новорожденными.

**«В интернете кто-то неправ!»**

Ася Казанцева

Издательство:

АСТ, Corpus, совместно с фондом «Эволюция», 2016

Прививки могут стать причиной аутизма, серьезные болезни лечатся гомеопатией, ВИЧ неизбежно приводит к смерти, ГМО опасно употреблять в пищу — так ли это? Знать верный ответ важно каждому, ведь от этого зависят наша жизнь и здоровье.

В своей новой книге научный журналист Ася Казанцева объясняет: чтобы разобраться, достовер-

но ли то или иное утверждение, необязательно быть узким специалистом. Главное — научиться анализировать общедоступную информацию. И тогда, если «в интернете кто-то неправ», вы это обязательно заметите. «Яркая и смелая книга. Ася Казанцева не побоялась вступить в схватку сразу с дюжиной мифов, глубоко введшихся в общественное сознание», — академик Евгений Александров, председатель Комиссии РАН по борьбе с лженаукой.



**«Сотворение дома»**

Джудит Фландерс

Издательство:

Центрполиграф, 2015

Историк и автор бестселлеров о викторианской эпохе проследивает на примере Европы и Америки, какие изменения за последние пять веков претерпел дом и само понятие о нем.

По «пути следования» от XVI к XXI веку Фландерс живо и увлекательно рассказывает о том, когда и как появились первые столы, стулья и туалеты, где изначально «жили» кровати и почему люди ввели в обиход шторы и скатерти, а также о многих других бытовых предметах.

Особое внимание автор уделяет тому, как заключались браки и строились семейные отношения, как растили детей и во что их одевали. Ну а главная мысль автора заключается в том, что дом — это совершенно особое, отдельное место, где мы принадлежим только самим себе и можем быть только собой.

**«Придуманно девочками»**

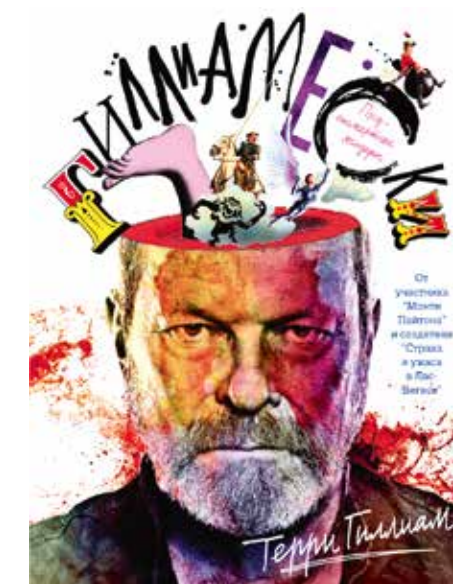
Кэтрин Тиммеш

Издательство:

Манн, Иванов и Фербер, 2016

Печенье с шоколадной крошкой, мороженое в вафельном рожке, рюкзак-кенгуру, дворники для ветрового стекла, жидкий корректор, космический бампер, компилятор для компьютера, светящаяся бумага... У каждого из этих изобретений своя история. Рюкзаки-кенгуру были сшиты в курятнике. Жидкий корректор замешивали на кухне, а разливали в гараже. Шоколадное печенье появилось из-за спешки, а Петси Шерман не придумала бы пропитку для ткани, если бы не уронила на пол бутылочку с латексной смесью.

Истории, рассказанные в этой книге уникальны, но объединяет их одно: все изобретения придумали обычные женщины и маленькие девочки.



**«Гиллиамески»**

Терри Гиллиам

Издательство:

CORPUS, 2015

Режиссер фильмов «Бандиты времени», «Приключения барона Мюнхгаузена», «Король-рыбак», «Двенадцать обезьян», «Страх и ненависть в Лас-Вегасе», а к тому же один из основателей легендарной комедийной группы «Монти Пайтон» вспоминает ту часть жизни, которая им уже прожита.

В «Гиллиамесках» имеются уникальные рисунки, фотографии, коллажи, словесное переплетено с визуальным, и все это подано с терпким юмором, сочетающимся с глубокой пронизательностью. В автобиографии Терри Гиллиама написано и о Джордже Харрисоне и Робине Уильямсе, Уме Турман и Джонни Деппе, о встречах с Вуди Алленом и Фрэнком Запапой, Ричардом Никсоном и Хантером Томпсоном.



# ОТ ВОЗРОЖДЕНИЯ ДО НАШИХ ДНЕЙ:

## СОБЫТИЯ ЮБИЛЕЙНОГО ДЯГИЛЕВСКОГО ФЕСТИВАЛЯ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

Десятый Международный фестиваль, носящий имя великого импресарио Сергея Дягилева, состоится в Перми с 17 по 30 июня 2016 года. Традиционно Дягилевский фестиваль будет проходить на нескольких площадках — в Пермском театре оперы и балета им. П. И. Чайковского, в Органном зале и Пермской художественной галерее, в Доме Дягилева и впервые — на новой концертной площадке, под названием «Частная филармония «Триумф»», которая открылась в здании бывшего кинотеатра «Триумф».

В третий раз на Театральной площади возведут Фестивальный клуб (его программа будет объявлена отдельно). В этом году он превратится в самостоятельный проект и продлит свою работу сразу на несколько летних месяцев. Павильон «Место встречи» — это площадка, работающая по принципам совместного участия, сотворчества и соавторства, где пермяки смогут встречаться, общаться, обмениваться опытом, интересно проводить свободное время и получать новые знания.

**Теодор Курентзис, художественный руководитель Дягилевского фестиваля и Пермского театра оперы и балета:**

— В этом году мы решили еще больше приблизиться к идеям самого Дягилева, который стремился к расширению границ. Мы добавляем образовательный элемент. Мы хотим, чтобы люди, особенно молодые, имели доступ к информации, к лучшим образцам современной культуры, имели возможность не только увидеть их, но и пообщаться с их создателями. Поэтому будут мастер-классы для студентов с ведущими артистами, выступающими на фестивале: и с Бобом Уилсоном, и с Венсаном Дюместром из Le Poëme Harmonique.



### ТРАВИАТА: СТРАСТИ В СТАТИКЕ И СВЕТЕ

Дягилевский фестиваль — 2016 откроется 17 июня премьерой одной из самых сентиментальных оперных мелодрам — «Травиатой» Джузеппе Верди. Она будет представлена в интерпретации самого «хладнокровного» постановщика современности — крупнейшего американского режиссера Роберта Уилсона, которого причисляют к основателям «театра художника». Светящиеся задники его спектаклей, статичная и даже статуарная эксцентрика и фантастический грим артистов складываются в особенную, узнаваемую, «фирменную» эстетику Уилсона. Его сюрреалистические постановки вызывают вздох удивления: красиво, порой даже слишком. И сам факт того, что ярчайший представитель формального театра поставил чувственную оперу Верди, — уже интрига. Копродукция Пермского театра оперы и балета и Оперного театра Линца предстанет перед

гостями Дягилевского фестиваля в отличном от австрийской премьеры виде: лаконичные сценические решения будут изменены под историческую сцену Пермской оперы, а Теодор Курентзис представит свою музыкальную трактовку одной из величайших опер в истории. Постановка станет посвящением импресарио Жерару Мортье.

### ТРИСТИЯ: О СВОБОДЕ И НЕСВОБОДЕ — ХОРОМ

Мировой премьерой станет хоровая опера *Tristia* французского композитора Филиппа Эрсана. Предтечей произведения для хора и солистов оркестра стал проект фестиваля «Свет и тени» (*Shadows and Lights*) во французском аббатстве Клерво, которое со времен Наполеона Бонапарта служит тюрьмой для осужденных за особо тяжкие преступления. В 2015 году архитектурному ансамблю аббат-

ства исполнилось 900 лет, и по этому случаю заключенным было предложено принять участие в поэтической лаборатории. Автор идеи проекта Анн-Мари Салль убеждена, что для пожизненно осужденных поэзия — это средство проявить еще сохраняющиеся остатки человеческого достоинства и понимания пространства личностной свободы.

Музыка Филиппа Эрсана придала наивным поэтическим текстам узников дополнительный объем и глубину. Музыкальный цикл привлек внимание художественного руководителя Пермского академического театра оперы и балета им. П. И. Чайковского Теодора Курентзиса. Он предложил Филиппу Эрсану дополнить цикл музыкой на стихи еще и российских заключенных. На Дягилевском фестивале — 2016 слушателям будет представлена мировая премьера «расширенной и дополненной» партитуры «Тристии»





ВСЕ КОНЦЕРТЫ  
БУДУТ  
ОСОБЕННЫМИ  
НА ЭТОМ  
ФЕСТИВАЛЕ.  
В КОНЦЕРТНОЙ  
ПРОГРАММЕ —  
ГРОМКИЕ ИМЕНА  
ВИРТУОЗНЫХ  
МУЗЫКАНТОВ.

в концертном исполнении. Название отсылает к сборнику стихов Осипа Мандельштама *Tristia* (1922), который, в свою очередь, является аллюзией на «Скорбные элегии» Овидия. В русскоязычную часть вошли тексты как профессиональных писателей, так и наивных поэтов-самоучек: как мужчин, так и женщин. Среди авторов есть Мандельштам, который попал в ссылку за стихотворение «Мы живем, под собою не чуя страны...» и умер в тюремном лагере. Есть среди них и «узник совести» Варлам Шаламов, задокументировавший чувства и быт российских политических заключенных. Исполнение концерта пройдет на двух площадках: в Пермской художественной галерее и в новом концертном зале, о котором будет объявлено дополнительно.

#### ЛЕБЯЖИЙ ПУХ И ФАВНОВ МЕХ

Балетоманов явно обрадует наличие в фестивальной программе авангардного «Фавна» прославленного бельгийского хореографа марокканского происхождения Сиди Ларби Шеркауи, к которому прочно

прикрепился эпитет «непредсказуемый». Спектакль, вдохновленный балетом Вацлава Нижинского «Послеполуденный сон фавна» и поставленный к столетию «Русских сезонов» Сергея Дягилева, как пишет газета «Коммерсантъ», «возможно, самый радикальный (во всяком случае, самый близкий к первоисточнику) из всех, которые увидели свет после знаковой постановки Нижинского, ознаменовавшей начало новой балетной эры». Во время работы Шеркауи интересовало соединение в фавне животного и человеческого начал и их взаимопроникновение. Поэтому движения Фавна более дикие, животные и беззаботные, а его дуэт с Нимфой, танцующей соло под вставную музыку Нитина Соуни, сначала кажется невинным и по-детски игривым. И лишь позже наполняется эротизмом, заложенным оригинальной хореографией Нижинского.

Любители классики и неоклассики еще раз смогут насладиться премьерой этого сезона, балетом «Лебединое озеро» в редакции Алексея Мирошниченко. Хореографически и визуально спектакль стилизован под «большой балет» образца последней декады XIX века, который достиг расцвета благодаря главному балетмейстеру Императорских театров Мариусу Петипа. Все танцевальные части, созданные классиком, а также канонические номера из редакций более поздних хореографов Александра Горского и Константина Сергеева в новой редакции присутствуют. Но сюжет получил новую трактовку — на первый план выходит философский конфликт добра и зла. К главным героям — принцу Зигфриду и Одетте/Одиллии при-

соединяется антагонист Ротбарт, он приобретает совершенно особую функцию. Это действительно Злой гений, для которого сочинена довольно сложная партия.

#### КОНЦЕРТЫ-ОТКРОВЕНИЯ

Одно из самых ярких событий грядущего фестиваля — совместное выступление знакомого пермякам оркестра *Le Poème Harmonique*, представлявшего на Дягилевском фестивале — 2013 спектакль «Барочный карнавал», и хора *musicAeterna*. Они исполнят произведение XVII века «*Selva morale e spirituale*», написанное Клаудио Монтеверди. Название этого сборника песнопений, изданного в 1640—1641 годах в Венеции, гласит, что музыка эта духовного свойства, причем дословно «selva» означает «лес». Воображаемая чаща не впервые служит пространством для внутреннего поиска: в первых двух строчках «Божественной комедии» Данте протагонист, сбившись с жизненного пути, тоже «очутился в сумрачном лесу». В русском переводе заглавия («Нравственные и духовные блуждания») сам «лес» исчез, но осталось эхо этого образа.

Произведения еще одного представителя эпохи позднего Возрождения и раннего барокко, композитора Чиприано де Роре, исполнит уникальный хор *Graindelavoix* из Бельгии, пионер совершенно нового подхода к старинному репертуару, лежащему за пределами музейного, исторически информированного исполнительства. Каждое выступление коллектива — это своего рода ритуал воскрешения произведения с учетом многих параметров: его вокальных задач, времени и места со-

здания и исполнения, а также взаимодействия с телом артиста. Все участники *Graindelavoix* — певцы и музыканты с успешной сольной карьерой — владеют различными практиками исполнения. Это позволяет представить музыкальные произведения в динамике развития и на стыке разных дисциплин, что нередко приводит к неординарным трактовкам, а также, ожидаемо, к высоким оценкам профессионального сообщества. Об успехе смелых и часто противоречивых истолкований свидетельствуют многочисленные международные награды.

#### Теодор Курентзис, художественный руководитель Дягилевского фестиваля и Пермского театра оперы и балета:

— Все концерты будут особенными на этом фестивале. Это будут и ночные гала, и концерты на непривычных площадках, концерты-медитации, позволяющие воспринимать музыку не разумом, а по другим каналам.



Оркестр  
Le Poème Harmonique

В концертной программе — громкие имена виртуозных музыкантов: Люка Дебарг (фортепиано) — молодой исполнитель, произведший фурор на Конкурсе им. П. И. Чайковского, и Каролин Видман (скрипка) — артистка, играющая на своей 234-летней скрипке и классику, и специально написанные для исполнительницы произведения. Кроме того, оба музыканта примут участие в ночных концертах — ставших визитной карточкой фестиваля *Violin gala* и *Piano gala*, уже традиционных, но не утративших оттого своей магии. Ме-

ломанов также ждут выступления Антона Батагова, Полины Осетинской, Михаила Мордвинова (фортепиано), Томаса Цетмайера и Алины Ибрагимовой (скрипка).

Отдельного упоминания заслуживают вокальные концерты: *Liederabend*, где баритон Андре Шуэн, уже побывавший на сцене Пермской оперы в роли Дон Жуана осенью 2014 года, исполнит произведения эпохи романтизма и авангарда, а сопрано Пола Муррихаи вместе с солистами оркестра *musicAeterna* познакомит фестивальную публику со своей трактовкой произведений Хиндемита и Малера. Гостем фестиваля станет ростовская группа *motorama*, которая исполняет инди-рок в духе «новой волны». За короткий срок она смогла получить широкую для независимой группы известность не только на территории России, но и за рубежом. В 2011 году *motorama* вместе с сайд-проектом «Утро» были номинированы на премию «Степной волк».

Завершится двухнедельный музыкально-театральный марафон концертом Фестивального оркестра. Будет исполнена Шестая симфония Густава Малера. За дирижерский пульт встанет маэстро Курентзис.



Люка Дебарг (фортепиано)



# ЗАЧЕМ УЧИТЬ ДЕТЕЙ ГОТОВИТЬ?

«Планета Здоровья» с большим интересом следит за кулинарными успехами Юлии Высоцкой и развитием сети кулинарных школ ее имени. Наши журналисты побывали в гостях у телеведущей, попробовали много вкусов, выпросили пару фирменных рецептов и узнали новости. Кулинарная студия Юлии Высоцкой теперь охватила своим искусством и детей — ребята с удовольствием готовят сюрпризы для своих мам и пап.

Несмотря на то, что еда занимает огромное место в нашей жизни и готовить в последние годы стало модно, к идее кулинарных классов многие относятся с недоверием. Тем более что первые школы, появившиеся на рынке, проводили в основном демонстрационные классы, когда шеф-повар готовит и рассказывает, а собравшиеся сидят и записывают.



**Julia**  
VYSOTSKAYA



В сети кулинарных школ Юлии Высоцкой решили все сделать иначе: выделили каждому ученику полностью оборудованное рабочее место и набор продуктов и дали возможность готовить параллельно с поваром.

— Только самостоятельно проделав все от начала и до конца, вы поймете, как должен двигаться венчик по поверхности миски при взбивании майонеза, как поймать грань между понятиями «рис с бульоном» и «рисовая каша», готовя ризотто, и как на ощупь отличить прожарку *medium rare* от *well done*, — уверена Юлия Высоцкая.

Известный кулинар, актриса, телеведущая и мама считает — коль еда отнимает так много нашего времени, сил и денег, нужно относиться к ней серьезно, эти часы и годы не должны быть выкинуты впустую. С раннего детства стоит учить детей готовить, развивать их вкус и прививать традиции семей-

ных застолий. В студиях огромный выбор активностей для детей, например, новинки: «Завтрак для мамы» и «Кулинарная продленка». Первые — отличный способ вместе с ребенком освоить рецепты идеальных сырников, вкусных блинчиков, золотистых вафель и технику приготовления любимого многими яйца пашот (это настоящая магия!), чтобы однажды спокойно проспать и насладиться съедобным сюрпризом от своего чада. Вторые и вовсе призваны вырастить будущих поваров: во-первых, дети учатся самостоятельно — присутствие родителей на этих уроках не требуется. А, во-вторых, в основе этих занятий — базовые рецепты и самые нужные на кухне технические приемы: как приготовить бульон, загустить соус, бланшировать или припустить овощи,

а также основы обращения с крупами и разными видами теста.

И, наконец, накануне лета к этому добавились кулинарные лекции, которые будут одинаково интересны и совсем малышам, и детям постарше. Они отвечают на главные детские вопросы: почему, как, откуда? Ответы дают настоящие эксперты своего дела — шоколадье, фермеры, пекари.

— Я давно заметила, что дети больше любят штучную еду. Котлета с картошкой — это, конечно, вкусно, но то ли дело сэндвич или ролл из омлета! При этом на одних сэндвичах не проживешь, и тут приходит на выручку другое мое наблюдение — в любом возрасте любую еду может спасти история. Вот этот рыжий брусок — морковь, выросшая из маленького зернышка, потому что ее пригревало солнце, а потом небеса зевали, звучал гром, шел дождик, и от этого морковь становилась сладкой-сладкой. Эти прекрасные истории можно рассказывать бесконечно, шеф-повара студии каждый день встречают тех, кто занимается любимым делом, производя молоко, мясо, выращивая фрукты и овощи, и рассказывает об этом взахлеб. Мы выбрали самых интересных рассказчиков, и теперь они проводят занятия для самых благодарных слушателей — детей, — с гордостью говорит Юлия Высоцкая.





## Рецепты от Юлии Высоцкой

### Брускетта с фруктами

6 порций

#### Ингредиенты

- 1 чиабатта (или белый батон)
- 6 персиков
- 6 абрикосов
- 6 слив
- 250 г ванильной сахарной пудры
- 100 г сливочного масла
- 50 мл коньяка

Духовку предварительно разогреть до 180°C.

#### Способ

##### приготовления:

1. Из абрикосов, персиков и слив удалить косточки, нарезать фрукты дольками и выложить в миску.
2. Нарезанные фрукты посыпать сахарной ванильной пудрой, полить коньяком, перемешать и оставить мариноваться на 20 минут.
3. Чиабатту разрезать вдоль на две части, затем каждую часть еще раз пополам.
4. Каждую часть хлеба смазать маслом, уложить сверху фрукты и запекать в разогретой духовке 20–25 минут.

«Для меня вкус запеченных фруктов — не вкус Италии, это вкус Новочеркаска и вообще бабушкиной кухни. Пироги с абрикосами, яблоками, вишнями, персиками, грушами, сливами — мое детское ощущение лета, когда можно было целый день жить на одних пирогах и никто не заставлял непременно есть первое, второе, третье».

Ю. Высоцкая



### Запеченные ягоды

#### с вишневым кремом

4-6 порций

#### Ингредиенты

- 200 г черной смородины
- 200 г малины
- 200 г клубники
- 2–3 ст. ложки миндаля
- 2–3 капли миндального молока или 1 ст. ложка жидкого вишневого варенья

#### Для крема:

- 150 мл 35% сливок
- 100 г сахара
- 6 яичных желтков

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

#### Способ

##### приготовления:

1. Пустую емкость для взбивания отправить в морозилку.
2. Сливки сильно охладить.
3. Холодные сливки влить в охлажденную емкость и, постепенно увеличивая скорость, взбивать миксером, пока сливки не увеличатся в объеме в два раза.
4. Приготовить крем: желтки взбить с сахаром в светлую воздушную массу, затем добавить взбитые сливки, все перемешать и поставить на некоторое время в холодильник.
5. Миндаль измельчить.
6. Ягоды поместить в центр жаропрочной тарелки и посыпать измельченным миндалем, по краям выложить крем.
7. Тарелку с десертом отправить в разогретую духовку на 7-8 минут.
8. Горячий крем сбрызнуть миндальным молоком или вишневым вареньем и сразу подавать.





# ИНГАЛЯТОР МАХОЛЬДА

*Вдохни  
силу  
Природы*

**Достаточно налить  
в ингалятор  
немного теплой воды,  
добавить несколько капель  
эфирного масла и...  
дышите на здоровье!**

## Удобно!

Не требует дополнительной энергии и дорогих комплектующих, ингалятор можно использовать дома, в дороге, на работе, в путешествии.

## Безопасно!

Ингалятор Махольда работает методом теплой ингаляции, бережно, глубоко и без раздражения слизистых оболочек ингалирует дыхательные пути, сохраняет активные молекулы эфирных масел в неизменном виде.



Ароматическая композиция БОДРОСТЬ благотворно влияет на эмоциональное состояние, избавляет от напряжения, устраняет чувство депрессии, повышает работоспособность.

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

ГелоМиртол®



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



### Основные симптомы острого синусита:

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

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

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

### Основные симптомы острого бронхита:

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

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

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

Уникальное активное вещество ГелоМиртол® форте – миртол стандартизированный – это запатентованный комплекс эфирных масел. Каждая капсула ГелоМиртол® форте содержит необходимую высокую концентрацию лекарственного вещества, которое быстро и в полном объеме переносится непосредственно в дыхательную систему, проникая даже в самые мелкие бронхи, бронхиолы и альвеолы дыхательных путей, и действует по принципу «ингаляция изнутри». В результате происходит разжижение вязкого секрета и восстановление естественного процесса самоочищения дыхательных путей, уменьшается воспаление и отек слизистой оболочки на протяжении всего дыхательного тракта.

### Как действует ГелоМиртол® форте:

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

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

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



Производитель: Г.Поль-Боскамп ГмбХ& Ко. КГ 25551 Хоэнлохштедт, Германия. Эксклюзивный дистрибьютор: ЗАО «Европлант», 1434144, Московская обл., Красногорск, мкр. Опалиха, ул.Мира, 25. Рег. удостоверения: П№013662/01, П№012303/01

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



# ПРОИСХОЖДЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ СИМВОЛОВ И ЭМБЛЕМ

Происхождение медицинских знаков — крайне интересная тема не только для людей самых разных профессий: врачей, историков, искусствоведов. Увлекательной она покажется и просто интересующимся. Символы врачевания восходят к мифологическим воззрениям человека на мир, показывают тесную связь медицины с общим историко-культурным наследием планеты. Любопытная смесь предрассудков и религии, первых подтвержденных знаний о свойствах живого окружающего мира с преданиями и апокрифами — вот фундамент, на котором возникали первые знаки, символизирующие исцеление.

В Древней Греции слово «символ» (от греч. *simbolon*) обозначало вещественный знак, известный определенной группе людей или, например, тайному обществу. Он высвечивал некое главное качество объекта. В Новое время появилось понятие эмблемы — символ стал условным изображением идеи. Разница между понятиями проста: символ можно трактовать по-разному, а иносказательный смысл эмблемы установлен раз и навсегда.

Сущность медицинских символов, несмотря на разность культур и времен, всегда восходила к одним и тем же важнейшим эмоциям в жизни человека. Радость, благо или горе ближе всего связаны с медициной и ее возможностями. Символы отражали восприятие жизни и смерти, здоровья и болезни, напоминали об образе лекаря и методах лечения. История возникновения первых символов врачевания — змеи, чаши, посоха — корнями уходит в первобытное прошлое, к тотемным животным, вере в



ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПЕРВЫХ СИМВОЛОВ ВРАЧЕВАНИЯ — ЗМЕИ, ЧАШИ, ПОСОХА — КОРНЯМИ УХОДИТ В ПЕРВОБЫТНОЕ ПРОШЛОЕ, К ТОТЕМНЫМ ЖИВОТНЫМ

магию предметов, к поклонению атрибутике богов. История эмблем Нового времени тоже во многом восходит к древней символической, но видоизменяет ее, объединяет, конструирует заново, внося новые смыслы.

Изображения, символизирующие медицину вообще, принадлежность к медицинской профессии, различные ее направления и отдельные специальности, принято делить на общие и частные. Такая классификация условна — с течением времени групповая принадлежность символов могла меняться. К общим медицинским символам относятся все виды изображений, включающие змею, а также менее известные — горящий факел или свеча, сердце на ладони. Частных символов врачевания великое множество, обозначают они отдельные разделы и направления лечебной деятельности. Среди них лангыш, запеленатый младенец, клистир, красный (или зеленый) крест, пентаграмма, капля крови, вековое дерево, ступка с пестиком и даже гапер — эфиоп с открытым ртом, уличный популяризатор исцеляющих снадобий.

## ЗМЕЯ И ЧАША

Пожалуй, самый известный символ медицины — Сосуд Гигеи (чаша со змеей). Обе его составляющих заслуживают отдельного внимания. Змея издревле олицетворяла могущество: эпосы Египта и Греции, предания Вавилона и Ассирии, еврейские и абиссинские легенды связывают доисторические времена с царством змея. Как и другие ключевые тотемные животные, змея наделялась злым и добрым началом одновременно: с одной стороны, была символом хитрости и коварства, с другой — бессмертия, мудрости и знаний. Визуально и эмпирически эту двойственность подчеркивали раздвоенный язык и ядовитость укусов наряду с целебным действием яда. Как символ медицины первоначально змея изображалась без каких-либо атрибутов — например, на походной аптечке римского военного врача. Происхождение сакрального значения чаши, начало ее использования в качестве символа исцеления свя-

зано с доисторическим Востоком и его культом пресной воды — в засушливых и пустынных странах она считалась даром небес. Собирали ее в ладони, сложенные лодочкой («чашей»), или в углубления, выдолбленные в камнях; позже — в глиняную посуду. Традиции водолечения тоже зародились на Востоке, ими славилась медицина Индии, есть библейские свидетельства о целительном действии вод Иордана, алхимики использовали росу и дождевую воду для получения лекарств. Одним словом, трудно переоценить символическое и практическое значение чаши как древнейшего водяного сосуда. Она также упоминается в связи со многими событиями и эмоциями человеческой жизни в афоризмах народного фольклора: «чаша жизни», «чаша счастья», «чаша терпения», «чаша страданий», «испить чашу до дна», «пусть дом будет как полная чаша», «да минует меня чаша сия». Изображения человека с чашей, молящегося богу, известны с незапамятных времен.



Самый известный символ медицины — Сосуд Гигеи (чаша со змеей).

Миниатюра, изображающая медика с сосудом.



### ПОСОХ АСКЛЕПИЯ И КАДУЦЕЙ

К VIII веку до н. э., в Древней Греции появились изображения еще одного узнаваемого символа, посоха бога врачевания Асклепия — суковатой палки, увитой по своей оси змеиным телом. Как гласит легенда, Асклепий (в древнеримской традиции — Эскулап) был настолько искусным врачом, что воскрешал мертвых. Чем и разгневал олимпийского самодержца Зевса, поразившего Асклепия молнией. Секрет воскрешения лекарь узнал от змеи, что нашло отражение в изображении посоха. В настоящее время (с 1948 года) вертикально поставленный посох, обвитый змеей, на фоне земного шара с лавровыми ветвями — эмблема Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) при Организации Объединенных Наций. Символика этой эмблемы отражает господство медицины (посох) над целебными, охраняющими жизнь силами природы (змея). Интересно, что в Средние века был популярен еще один похожий символ — жезл Гермеса, бога-посланника, посредника между людьми и богами — кирекийон, или кадуцей. Обвитый двумя змеями, жезл символизировал мир, красноречие, остроту ума, тайну коммерческой или политической переписки. Общественно-медицинской эмблемой он стал во времена расцвета алхимии, чьим покровителем считался Гермес, — печать

с его изображением ставилась на сосуды с препаратами. Кадуцей как общемедицинский символ встречается и поныне.

### СОСУД ГИГЕИ И ГИППОКРАТОВА ЧАША

Первые парные изображения змеи и чаши, второго ключевого символа медицины, относятся к VI-VII веку до н. э. Это атрибуты дочери Асклепия, греческой богини здоровья и хорошего самочувствия Гигеи (в древнеримской традиции — Салуты), которые она держала в разных руках. Гигея изображалась в виде молодой женщины, кормящей змею из чаши, — именно здесь берет начало самый известный символ современной медицины — Сосуд Гигеи. Есть свидетельства, что впервые чашу и змею в узнаваемом сегодня виде объединил известный лекарь и алхимик Парацельс в XVI веке. По другим данным, этот символ был создан итальянскими аптекарями из Падуи в те же ренессансные времена. Так или иначе, кубок или чаша со змеей, обвивающей ее ножку, используется как основной символ фармации, по меньшей мере, с 1796 года, когда его выгравировали на монете, созданной для Парижского Общества Фармации. В России этот символ как общая медицинская эмблема используется с XVIII века, правда, изве-



Эмблема Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) при Организации Объединенных Наций.



**Кадуцей** или ерикион — жезл глашатаев у греков и римлян. Считается символом ключа, отворяющего предел между тьмой и светом, добром и злом, жизнью и смертью (именно с этим значением связано использование в качестве символа медицины).

стен он под другим названием — как Гиппократова чаша. Ранее, при Петре Первом, российское государство использовало вариацию, чашу с двумя змеями, как символ врачебной службы в армии. Трактовок символического значения чаши Гиппократова немало, но в целом их суть выразил историк отечественной медицины Ф. Р. Бородулин: «Мы склонны рассматривать эту эмблему как напоминание врачу о необходимости быть мудрым, а мудрость черпать из чаши познания природы».

### ПЕСТИК, СТУПКА, ЗЕРКАЛО И ОГОНЬ

Чего только не рисовали на своих гербах средневековые аптекари — Аполлона с луком, единорога, крокодила, лилию, аптекарскую лопатку. Но самой распространенной эмблемой фармации тех времен была ступка с пестиком. Полая ступка — лунный символ, олицетворяющий женский принцип, пестик же размальывает в ней эликсир жизни. Этой эмблемой пользовались так-

же университеты, готовящие провизоров, и фармацевты, получившие дворянство. Позже, в Новое время, аптекари стали размещать на своих лавках более изящные символы — цветок ландыша или весы. Еще один популярный образ того времени — зеркало, обвитое змеей. Эта традиция восходит к медицине Тибета: ритуальное зеркало предсказаний было символом гадания, непременно предшествующего лечению. В культурах самых разных народов зеркало рассматривалось как сакральный



В Средние века изображения ступки и пестика были на вывесках, которые устанавливали над входом в аптеки.

предмет, наделенный особыми посредническими свойствами, как проводник между миром живых и мертвых. В наше время изображение зеркала, рукоять которого обвита телом змеи, какое-то время использовалось как эмблема Международного общества истории медицины. Разговор о врачебных символах не будет полным без упоминания пламени, светильника, факела, свечи. Огонь — дающий тепло благодатный покровитель жизни — всегда репрезентировал духовную сущность врачебной деятельности. «Что не лечится огнем — то неизлечимо», — так говорила античность устами Гиппократова. Эпоха христианства почитала горящую свечу как символ созидания, как условие отступления тьмы. Портреты многих знаменитых врачей включают в себя рисунок свечи — на фамильном гербе великого английского врача

Уильяма Гарвея, открывшего систему кровообращения, изображена горящая свеча, обвитая двумя змеями.

### КРАСНЫЙ И ЗЕЛЕНый КРЕСТ

Международный комитет Красного Креста, лауреат трех Нобелевских премий мира, существует более 150 лет. Эта гуманитарная организация предоставляет защиту и оказывает помощь пострадавшим в вооруженных конфликтах и внутренних беспорядках. Комитет — составная часть Международного движения Красного Креста и Красного Полумесяца, которое насчитывает 100 миллионов сотрудников и волонтеров. Их эмблема с 1864 года известна всему миру — Красный крест. В то время, правда, этот знак отличал только армейских медиков. Для стран с преимущественно мусульманским населением Женевская конвенция в 1929 году утвердила



Красный крест — эмблема Международного Движения Красного Креста и Красного Полумесяца.

защитную эмблему Красного Полумесяца. Конвенция 1949 года окончательно закрепила правовой статус общества Красного Креста и Полумесяца, и с тех пор одноименные знаки принадлежат только этой организации. С 2005 года наравне с ними используется третий официальный символ движения — Красный Кристалл, в виде ромба на белом фоне, стоящего на одном из своих углов. Сегодня под защитой этих трех эмблем в мире действуют врачи 186 национальных обществ, Комитет и Федерация. Стоит заметить, что практически с момента введения

Красный крест стали размещать и над входом в аптеки. Но в 1913 году вышел международный закон, запрещающий использование креста этого цвета в коммерческих целях. Аптекари подчинились, заменив цвет креста на зеленый, здраво рассудив, что он будет ас-



В Европе (Франция, Бельгия, Греция и др.) с 18 в. существовала медицинская эмблема в виде зеркала, обвитого змеей. Зеркало было символом чистоты и осторожности — качеств, необходимых врачам.

Изображение горящего факела, обвитого змеей. Памятная современная медаль.



Эмблемы фармации и аптекарского дела.

социироваться с травами, из которых изготовлялись лекарственные препараты. Со временем Зеленый Крест получил распространение во всем мире — как эмблема фармации и аптекарского дела. Кроме него, существуют более частные символы фармацевтики. Так, большая красная стилизованная буква А — первая в слове Apotheke — стандартный опознавательный знак аптек Германии и Австрии. Иногда за границей встречается рецептурный символ «Rx» (буква R с пересеченной диагональной чертой) — он означает, что здесь продаются медикаменты, для приобретения которых требуется предписание врача.



Сосуд Гигеи (более распространенное — сосуд Гигеи) — один из символов фармации. Эти атрибуты, чаша и змея, составили современный символ медицины.



# ЗНАМЕНИТЫЕ ВРАЧИ МИРА

*Основоположники русской педиатрической школы  
Степан Хотовицкий и Нил Филатов*

**Может быть, это прозвучит немного странно, но как отдельная наука, со своими законами и особенностями, педиатрия была выделена в России лишь к середине XIX века. Принадлежит эта честь доктору медицины и хирургии Степану Фомичу Хотовицкому. Не меньшую заслугу, а, возможно, и большую — в смысле развития и внедрения в жизнь этой науки — имеет и детский врач Нил Федорович Филатов.**

Педиатрия «есть наука об отличительных особенностях, отправлениях и болезнях детского организма и основанном на тех особенностях сохранении здоровья и лечении болезней у детей». Такое определение записано С. Ф. Хотовицким в его основополагающем труде «Педиатрика» в 1847 году. В XVIII веке и начале XIX государственная организация медицинской помощи детям была в основном связана с призрением подкидышей в воспитательных домах. Смертность там была страшная, и отдельные врачи-подвижники шли работать в такие дома, совершенствуя правила содержания детей и надеясь внедрить там хотя бы элементарные начала медицины. Среди таких врачей был и Степан Фомич Хотовицкий. После окончания Медико-хирургической Академии в 1818 году С. Ф. Хотовицкий четыре года стажировался в лучших клиниках Вены, Парижа, Эдинбурга и Лондона. По собственному признанию, наибольшее впечатление на него произвела совместная

работа с профессором акушерства и детских болезней Джоном Гамилтоном в Эдинбургском университете. В 1823 году, к своим 26 годам он уже обладал степенью доктора медицины, в этом звании был командирован на юг России — бороться с неведомой тогда еще холерой. Приобретенные Хотовицким знания имели ключевое значение в преодолении эпидемии, одолевшей Санкт-Петербург спустя восемь лет. Этот опыт врач изложил в монографии «О холере» (1831), однако его ору-



*Степан Фомич Хотовицкий (1796—1885) — потомственный дворянин, тайный советник (1867). Один из первых российских детских врачей — основоположников петербургской педиатрической школы, доктор медицины и хирургии; адъюнкт-профессор кафедры «повивального искусства, судебной медицины и медицинской полиции», автор первого отечественного руководства по детским болезням — «Педиатрика» (1847).*

**К ЧИСЛУ  
НОВАТОРСКИХ ИДЕЙ  
ХОТОВИЦКОГО  
ОТНОСИТСЯ МЫСЛЬ  
О ПЕРИОДИЗАЦИИ  
ДЕТСТВА  
И, СООТВЕТСТВЕННО,  
РАЗНЫХ ПОДХОДАХ  
К ЛЕЧЕНИЮ  
РЕБЕНКА**

magnum был еще впереди. Хотовицкий трудился в своей родной Академии на кафедре повивального искусства, судебной медицины и медицинской полиции, работал в уже упомянутых детских воспитательных домах, был редактором Военно-медицинского журнала Военного министерства, фактически исполнял обязанности главного столичного акушера, перевел много работ своих немецких коллег — круг его занятий был огромен. Историки подчеркивают: профессиональная деятельность С. Ф. Хотовицкого была столь разнообразна, что сразу три самостоятельных направления медицины считают его одним из ведущих своих представителей. Это судебная медицина, акушерство и, конечно, педиатрия. Биографы профессора писали: «В историческом контексте главной заслугой Степана Фомича безусловно следует считать обоснование им необходимости и неизбежности выделения педиатрии в самостоятельное направление медицины. Впервые в истории медицины С. Ф. Хотовицкий определил место педиатрии среди других медицинских специальностей. Обладая безусловным даром научного предвидения, уже во введении к главному труду всей своей жизни — 858-страничному «Педиатрика» — он определил цель педиатрии, ее задачи и содержание». К числу новаторских идей Хотовицкого относится также мысль о периодизации детства и, соответственно, разных подходах к лечению ребенка; заостренное внимание на вопросах вскармливания, диететики и методики обследования. Однако поистине революционный труд Хотовицкого был издан тиражом всего 600 эк-



*Нил Федорович Филатов (1847 — 1902) — русский врач, основатель русской педиатрической школы. Результаты своей деятельности ученый подробно описывал в монографиях, которые вышли в свет одна в 1873 году под названием «Диспепсия и грипп у детей», а вторая — в 1876 году под названием «О некоторых предрассудках при воспитании детей».*

зи Н. И. Пирогова. Сам факт того, что две старейшие детские больницы страны сегодня носят имя Филатова, говорит о его мощнейшем вкладе в педиатрию. Почти все его книги делались настольными у русских врачей — этому способствовал его талант популяризатора, способного кратко и емко изложить все, что на тот момент дала наука в области педиатрии. Среди практических достижений Филатова — описание ранних признаков кори, выделение в качестве отдельных нозологических форм scarлатинозной краснухи, инфекционного мононуклеоза, введение совместно с Г. Н. Габричевским сывороточного лечения дифтерии и многое другое. Результатом систематизации наблюдений и выводов Филатова были несколько учебников, выдержавших в короткий срок много изданий; наиболее блестящие труды его — «Семиотика и диагностика детских болезней», «Лекции об открытых инфекционных болезнях у детей», «Краткий учебник детских болезней», «Клинические лекции». Всего же перу Н. Ф. Филатова принадлежит около 70 значительных медицинских трудов. Как профессор-клиницист, он занимает почетное место среди тех немногих русских клиницистов, которые создали научную медицинскую школу, — активно привлекая слушателей, студентов и врачей, Филатов сформировал большую когорту последователей.



**Pampers**  
premium care

**89% МАМ,** попробовавших подгузники Pampers Premium Care, дали наивысшую оценку их качеству\*



**Мягкие, как шелк, для защиты кожи 5 звезд**



0	0-2,5 КГ	1	2-5 КГ	2	3-6 КГ
3	5-9 КГ	4	8-14 КГ	5	11-18 КГ



**Мягкость шелка**

Научные исследования подтверждают мнение мам: кожа малыша очень нежная и требует особенного ухода. Поэтому мамы всегда выбирают самые мягкие подгузники для своих малышей. Новые подгузники Pampers Premium Care с еще более мягким внутренним слоем обеспечат непревзойденную мягкость и защиту кожи малыша.



**Впитывающие каналы для непревзойденной сухости**

Педиатры и ученые сходятся во мнении, сухость — это основной фактор, предотвращающий раздражение кожи у малышей при использовании подгузников. Поэтому Pampers разработали новые подгузники Premium Care с уникальной технологией впитывания и распределения жидкости. Благодаря уникальным впитывающим каналам Pampers удерживает жидкость внутри лучше подгузников других производителей.

**Какой принцип работы впитывающих каналов?**

- Сокращает уровень «провисания» подгузника (по сравнению с предыдущим поколением подгузников).
- Способствует равномерному распределению влаги по всей поверхности подгузника и надежно удерживает ее внутри, сохраняя сухость до 12 часов.



**Дышащий слой, снижающий уровень испарения внутри подгузника**

Подгузники Pampers Premium Care сделаны из дышащих материалов. Особые микропоры способствуют естественной циркуляции воздуха в подгузнике, при этом влага надежно удерживается во внутреннем слое подгузника. Результаты клинических исследований подтверждают, что такая технология способствует снижению уровня испарений в подгузнике и, как следствие, случаев детского дерматита.



Только в Pampers Premium Care использована инновационная технология впитывающих каналов

Наша самая последняя разработка – подгузники Pampers Premium Care – это сочетание мягкого, как шелк, верхнего слоя и уникальной технологии впитывания жидкости – впитывающих каналов, которые равномерно распределяют влагу, гарантируя сухость до 12 часов.

**Pampers Premium Care – это первый и единственный подгузник с впитывающими каналами**



Другой подгузник



Новые Pampers Premium Care



**Индикатор влаги сообщит вам, когда нужно поменять подгузник**

У подгузников Pampers Premium Care есть специальный индикатор влаги, который расположен спереди на внешнем слое подгузника. Индикатор представляет собой pH-полоску, которая меняет свой цвет при контакте с мочой/влажгой, сообщая родителям, что пришло время поменять подгузник. По данным исследования, эта функция особенно нравится молодым родителям, которые не всегда точно знают, когда нужно поменять подгузник.



**Бальзам сохраняет здоровье кожи**

Верхний слой Pampers Premium Care обработан тонким слоем бальзама, который при соприкосновении с кожей малыша создает барьер, предотвращающий контакт кожи с влагой. Клинические исследования показали, что подгузники, обработанные бальзамом, поддерживают здоровое состояние кожи гораздо лучше обычных подгузников.



★ **ВПИТЫВАЮЩИЕ КАНАЛЫ**  
**ИННОВАЦИЯ**



★ **МЯГКИЕ, КАК ШЕЛК**  
**ИННОВАЦИЯ**



★ **БАЛЬЗАМ**



★ **ДЫШАЩИЕ МАТЕРИАЛЫ**



★ **ИНДИКАТОР ВЛАГИ**

\* На основании опроса 100 педиатров родильных домов в 31 городе России, проведенного агентством ООО «Новая точка», 2015 год.





Приглашаем  
Вас  
в клуб мам



**КЛУБ МАМ - ЭТО:**

**Полезная информация для мам**  
(консультации специалистов)



**Программы экспресс-ухода для мам**



**Веселые и заботливые аниматоры для детей**



**Общение в компании мам**



**Ждем Вас в аптеках «Планета Здоровья»\* по адресам:**

- г. Москва, Театральный пр-д, 5
- г. Пермь, Комсомольский пр-т, 65
- г. Екатеринбург, ул. Ленина, 24
- г. Ижевск, ул. Пушкинская, 169
- г. Киров, ул. Варовского, 125

Идеальной пищей для грудного ребенка является молоко матери. Большей организации, обеспечивающей рекомендации исключительно грудное вскармливание в первые шесть месяцев и последующее введение прикорма при условии продолжения грудного вскармливания. Приглашаем грудное вскармливание как можно дольше после введения прикорма. Компания Nestlé поддерживает данную рекомендацию. Для получения информации о сроках годности и способах введения прикорма и грудного вскармливания обращайтесь к специалистам. Детское питание NAN<sup>2</sup>3, Nestogen<sup>3</sup> для детей с 12 месяцев, и все продукты маркированы на грудного ребенка.

Содержание и структура информации, представленной на данном сайте, являются собственными интеллектуальными ресурсами «Планета Здоровья» и не должны использоваться для цитирования, копирования, распространения и публикации.



# ПРИВЕТСТВУЮ, ДРУЗЬЯ МОИ!



ВОТ И НАСТАЛО ОНО —  
ТАКОЕ ДОЛГОЖДАННОЕ ЛЕТО.  
ВЕСЕЛАЯ ПОРА  
КАНИКУЛ, БЕСКОНЕЧНОГО  
ОТДЫХА И ОБЩЕНИЯ  
С ДРУЗЬЯМИ.

## ЛЕТОМ

ДАЖЕ САМАЯ ОБЫЧНАЯ ПРОГУЛКА  
СТАНОВИТСЯ НАСТОЯЩИМ СОБЫТИЕМ,  
И МОЖЕТ ПРИНЕСТИ  
МНОЖЕСТВО ЯРКИХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ.  
В ЭТО ВРЕМЯ ГОДА ХОЧЕТСЯ  
ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ —  
МОЖНО СТРОИТЬ ДОМА НА ДЕРЕВЬЯХ,  
СОБИРАТЬ И РАЗГЛЯДЫВАТЬ ЖУКОВ,  
КАТАТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ,  
СОБИРАТЬ ЯГОДЫ В САДУ,  
ИЛИ ПРОСТО ЛЕЖАТЬ НА ТРАВЕ.  
А ЕЩЕ МОЖНО ЧИТАТЬ,  
И СТАНОВИТЬСЯ УМНЕЙ!

## ПРИГЛАШАЮ ВАС

ОТПРАВИТЬСЯ  
В УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ  
ПО НАШИМ ДЕТСКИМ СТРАНИЧКАМ —  
ОНИ НАПОЛНЕНЫ  
ИНТЕРЕСНЫМИ ЗАДАНИЯМИ  
И ЗАБАВНЫМИ ЗАГАДКАМИ.  
УДАЧИ!

МЫШКА ЗА КОШКУ, КОШКА ЗА ЖУЧКУ, ЖУЧКА ЗА ВНУЧКУ, ВНУЧКА ЗА БАБКУ,  
БАБКА ЗА ДЕДКУ, ДЕДКА ЗА РЕПКУ.



# ОВОЩНОЙ КРОССВОРД

1. Редис  
2. Картофель  
3. Тыква  
4. Кабачок  
5. Морковь  
6. Лук  
7. Чеснок  
8. Помидор

ПОСМОТРИ,  
КАКИЕ ОВОЩИ  
ЗДОРОВЕЙ ПОСАДИЛ В СВОЕМ  
ОГОРОДЕ, И ВПИШИ ИХ  
НАЗВАНИЯ В СТРОКИ  
КРОССВОРДА. ПО ВЕРТИКАЛИ  
ТЫ ПРОЧТЕШЬ, КАК  
НАЗЫВАЮТСЯ ПОЛЕЗНЫЕ  
ВЕЩЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ  
НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ,  
КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТСЯ  
В СВЕЖИХ ФРУКТАХ И ОВОЩАХ.

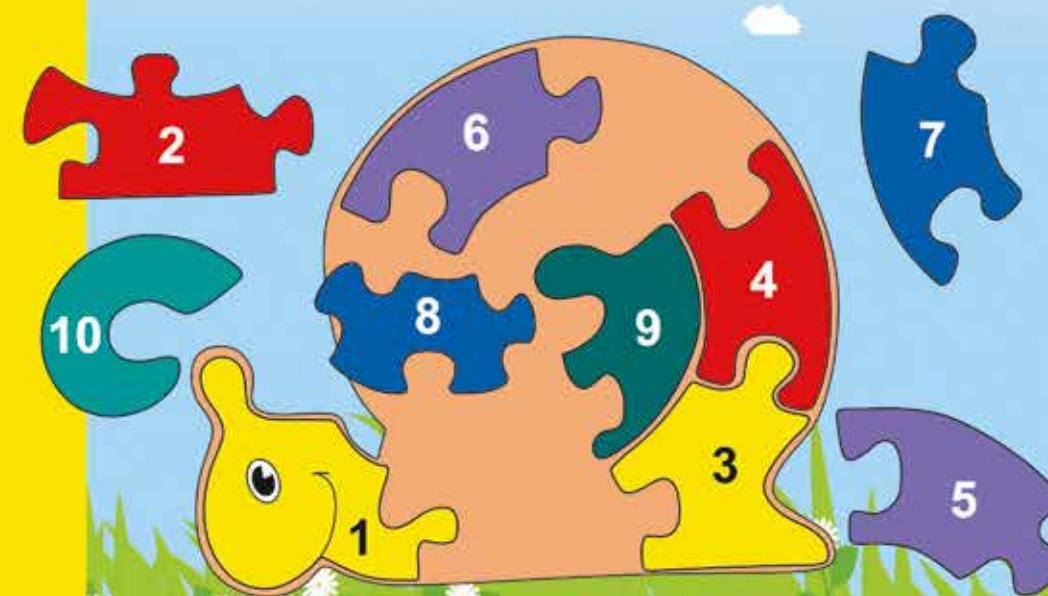


ЕСЛИ ЛЕТО ВЛАЖНОЕ,  
НА СТЕБЕЛЬКАХ ЦВЕТОВ, ТРАВИНКАХ ИЛИ КОРЕ  
ДЕРЕВЬЕВ И КУСТАРНИКОВ В ИЗОБИЛИИ ПОЯВЛЯЮТСЯ  
УЛИТКИ.

ПОМОГИ НАШЕЙ ГОСТЬЕ-УЛИТКЕ  
ДОСТРОИТЬ ЕЕ «ДОМИК».

## Знаешь ли ты,

что улитка никогда не может покинуть свой панцирь? Это ее скелет, часть ее тела. Улитка становится больше, и панцирь растет вместе с ней, становится крепче и сильнее. Улитка сама строит свой «домик». Она использует кальций, который получает из пищи, и откладывает его крохотными частичками по кругу и вверх. А цвет панциря напрямую зависит от грунта, на котором живет улитка, и состава ее корма.





НА ЭТОЙ КРАСОЧНОЙ ЛЕТНЕЙ  
КАРТИНКЕ БЕЗ ТРУДА  
ПОМЕСТИЛИСЬ ВСЕ БУКВЫ  
РУССКОГО АЛФАВИТА. ПОПРОБУЙ  
НАЙТИ КАЖДУЮ ИЗ НИХ.



### Знаешь ли ты, почему при движении поезда по рельсам мы слышим перестук колес?

Дело в том, что летом из-за жары металлические предметы немного увеличиваются в размерах. Поэтому при укладке железной дороги между рельсами оставляют небольшие зазоры — без них рельсы изогнутся в разные стороны. Кстати, именно из-за этого явления Эйфелева башня во Франции "подрастает" в жаркие летние дни на 15-16 сантиметров.

## ЛЕТНИЕ ЗАГАДКИ

Загадки — настоящее испытание для ума. Попробуй отгадать приготовленные для тебя. Здоровеем загадки. Прояви внимание: они не так просты, как кажется на первый взгляд.



1

Шевелились у цветка  
Все четыре лепестка.  
Я сорвать его хотел,  
А он вспорхнул и улетел.

2

Отчего чернеют руки?  
Ну конечно, не от скуки!  
Рядом ягодный лесок,  
Несу я полный туесок.  
С чем корзиночка моя?  
Что несу из леса я?

3

Домовитая хозяйка  
Пролетает над лужайкой,  
Похлопочет над цветком —  
Он поделится медком.

4

Бусы красные висят  
Из кустов на нас глядят,  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.

5

К серединке-доньшк  
Жёлтенькому солнышку  
Беленькие, славные  
Лучики приставлены.  
Во все стороны торчат,  
Всем понравиться спешат.

6

Рос сперва на воле в поле,  
Летом цвел и колосился,  
А когда обмолотили,  
Он в зерно вдруг превратился.  
Из зерна — в муку и в тесто.  
В магазине занял место.

7

В огороде у дорожки  
Стоит солнышко на ножке.  
Только жёлтые лучи  
У него не горячи.

8

Горел в траве росистой  
Фонарик золотистый.  
Потом померк, потух  
И превратился в пух.

ОТВЕТЫ НА ЗАГАДКИ:  
1. бабочка 2. перелетная птица  
3. пчела 4. малина  
5. ромашка 6. яблоко  
7. подсолнух 8. мушкетёр

### Интересный факт о летней жаре

Самая высокая летняя температура на Земле была зафиксирована, как ни удивительно, не в пустыне Сахара, а в национальном парке «Долина смерти» в штате Калифорния в США. 10 июля 1913 года столбик термометра показал здесь +57°С!



# Все на свете — сказка. И ты и я

Внимательный читатель наверняка заметил, что в нашем журнале уже второй раз появляется сказка. Это потому, что в «Планете Здоровья» все любят читать, и взрослые и дети. Прививайте своим малышам любовь к чтению с самого раннего возраста — это вернется сторицей! Умный, любознательный и здоровый ребенок — это ли не счастье!



Идею этой сказки, а может и не сказки, поймет не только взрослый, но даже карапуз или  
Читаем «Планету Здоровья»



# КАК ЗДОРОВЕЙ И КОТЯТА СПАСЛИ ЛЕС



Жираф Здоровей собирал большой мешок: разноцветные витаминки, скляночки, бинтики и пахучий сироп от кашля. Заботливо оборачивал баночки, чтобы не гремели и не разбудили лесной народ — выдвигаться нужно было рано-рано утром, до зари. Здоровей отправлялся в лес, потому что примчалось лето, а значит, пора в отпуск: гулять босиком по вечерней росе, латать сломанные грозами деревья, помогать зверушкам, учить бобрят чистить зубы, лечить бестолковых птенчиков. Он затянул потуже мешок, в последний момент вспомнил, что обещал модницам-ласточкам лак для блестящих крылышек, торопливо сунул его в карман, и тихонько вышел из аптеки.

Лес сонно приветствовал жирафа шелестом листвы. Едва Здоровей успел дойти до любимой опушки, как ему почудился какой-то звук, очень похожий на писк трех знакомых котят. «Откуда тут взялись котятки? Послышалась, наверное», — подумал Здоровей. И тут из его мешка выпрыгнули все трое: Коготок, Полосатик и Юла — зевающие, но с очень хитрыми глазами.

— **Вот тебе раз! Что вы тут делаете?!** — Здоровей нахмурился и заговорил особенным металлическим голосом, какой использовал только для усмирения расшалившихся попугаев. — **Как вы сюда попали?**

— **Дядя Здоровей, мы очень хотели тебе помочь в лесу! Возьми нас с собой, мы будем послушными! Мы подготовились к сложной жизни в лесу!** — Коготок и Полосатик показали бутылочки с молоком, консервный нож, три десятка носочков, панамы, одеяла и удочки. Юла гордо достала коробку рыбок и платяной мешочек с сухарями — сама засушила.

Здоровей погрозил своим любимчикам пальцем и, уже мягче, сказал:

— **Ну, ладно! Будем одной командой. Только слушаться меня беспрекословно, не рвать цветы, не играть с огнем и вовремя ложиться спать! Согласны?**

Котятки отдали честь и, довольные, стали распаковывать свои маленькие рюкзачки. «**А может быть, и хорошо даже**», — подумал жираф. — «**Мне бывает одиноко в лесу по вечерам, да и котяткам будет полезно научиться помогать тем, кто в беде**».





Котята резвились, а Здоровей раскладывал лагерь. Вдруг на опушке что-то зашевелилось в траве. Котята насторожились, их маленькая шерсть встала маленьким дыбом. Жираф засмеялся и потрепал их по загривку:

— *Эй-эй, отважные воины, к нам кто-то пришел поздраваться. Смотрите, это же мистер Барсук с выводком барсучат!* — И правда, в малиннике неспешно шествовала полосатая процессия.

— *Приветствуем вас в летнем лагере «Опушка Здоровья»!* — радостно пропищали котята.

— *Просим пройти к костру и разделить с нами кружечку теплого молочка!* — добавил жираф.

Когда все уселись вокруг костра — Барсук и Здоровей на бревнышках, а барсучата и котята вперемешку у них за шиворотом и в карманах — Жираф достал из своего мешка скляночки с желто-зеленой наклейкой и насыпал горсть витаминок в маленькие шершавые ладошки зверьков. Котята, унюхав знакомый запах аптеки, в которой работал Здоровей, тут же вспомнили — ведь они хотели помочь своему другу-доктору улучшить лес:

— *Дядя Здоровей, что нам нужно делать, чтобы лес стал лучше? Дядя Барсук, и вы скажите! Мы маленькие, но очень старательные!*

Барсук посмотрел куда-то вдаль, погрузился, и печально сказал:

— *Жираф, а у нас ведь беда. Общій Лесной совет у нас нескоро, поэтому я пришел за советом к тебе. В лес пришли люди.*

— *И что же?* — нахмурился Здоровей.

— *Человеческие детеныши, да и взрослые особи, довольно безвредны, — начал Барсук тихим голосом, — плещутся в пруду, собирают малину, грибы и иногда рыбачат. Но, когда уезжают, они почему-то разбрасывают несъедобные приманки. Яркие, а возьмешь их на зуб — безвкусные и твердые. Зверята ранят лапки*

*о блестящие штуки с острыми краями, похожие на капканы. А ещё иногда после людей остаются костры — если огонь тронет приманку, из костра поднимается страшный черный джинн и улетает прямо в небо, от него птенчики чихают и плохо спят.*

Котята притихли — разговор шел серьезный, а образ черного джинна их даже немного напугал поначалу. Коготок, самый храбрый котенок, подумав, заявил:

— *Дядя Здоровей запросто вылечит все царапины, а мы разделаемся с черным джинном!*

Между тем жираф Здоровей понял, что речь идет о мусоре, и предложил всем отправиться к пруду, не медля ни минуты:

— *Юла, захвати нам всем по паре крепких перчаток! И всем надеть самые крепкие ботиночки! Нам нужны две коробки и много пакетов.*

Котята переобулись, надели перчатки и с вызовом стояли, словно «готовые к бою» — Коготок даже раскрасил себе мордочку — он слышал, что так делали индейцы перед сражением. Жираф погладил храбрых котят-бойцов по пушистым спинкам, и они двинулись в путь. Дойдя до пруда, они увидели ужасно некрасивую картину: весь





весь берег был усыпан мусором: битыми бутылками, консервными банками, упаковками из-под жвачки, чипсов, конфет. Барсучата даже зажмурились — так неприятно было смотреть на это безобразие.

— Ну, мы это сейчас живо разберем! — жизнерадостно сказал Здоровей и подмигнул растерянно стоявшему поодаль Барсуку. — Ребята, за работу! Вот в эти пакеты собираем пластик, в эту коробку — железо, а вот в эту — стекло. И, смотрите, — не порежьтесь! Работать только в перчатках!

Жираф, котята и барсучата отважно принялись собирать и сортировать мусор, и вскоре пруд и лес вокруг снова задышали: все «капканы» и «приманки» были аккуратно упакованы и перевязаны.

— Теперь нам нужен Потапыч, — сказал жираф, вытирая капельки пота. Старший барсучонок мигом убежал в лес и вернулся уже с медведем.



— Ух, ты, настоящий медведь! Как на картинке! — восхищённо запищали Коготок, Полосатик и Юла. Потапыч огляделся, оценил проведённую Здоровеем и котятами работу, потом как перышко, закинул тяжелые коробки на плечо, взял в лапы пакеты с пластиком, и потащил в сторону города. По пути жираф рассказывал Потапычу, как в городе умеют перерабатывать мусор, из старых вещей делая новые:

— Из старых — новые? Это какое-то волшебство? — озадаченно спросил мишка.



— Ну, вроде того, — ответил Здоровей.

— А это волшебство может помешать людям бросать мусор в лесу? — задал Потапыч волновавший его вопрос.

Здоровей нахмурился, и про себя подумал: «Посмотрим».

Коготок, Полосатик и Юла тем временем решили, что есть ещё кое-какое важное дело. Бобрята смастерили им крепкие, красивые и ровные доски, дятел просверлил дырки, а бельчата всё скрепили ивовыми прутьями, — получились аккуратные таблички. Юла достала коробку карандашей и старательно написала на каждой своим детским почерком: «Не разбрасывайте мусор, пожалуйста. Берегите зверят». Полосатик и Коготок установили эти таблички в разных местах леса.

Вернувшись из города, Здоровей похвалил Юлу и её братьев, и предложил устроить вечернее чаепитие на берегу пруда, и хороводы вокруг большого дуба в честь освобожденного леса. Коготок побежал собирать землянику в чай, а Полосатик взобрался на холку медведя Потапыча, и они вместе ушли в малинник знакомиться с медвежатами и их мамой — Большой медведицей.



**femibion**<sup>®</sup>  
 Забота о женском здоровье  
**NATLACARE**

Dr.Reddy's



**Фемибсион<sup>®</sup> -  
 уникальный  
 Метафолин<sup>®</sup> -  
 содержащий  
 комплекс!**

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



**С 13-ой недели до конца  
 периода лактации**

С момента планирования беременности и до 12-ой недели [www.femibion.ru](http://www.femibion.ru)

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

Реклама

На правах рекламы. Товар сертифицирован. УИПТ 90720755



*baby moments*

*Везде, где есть ребенок – присутствует самый лучший запах в мире.*



Основываясь на многолетнем опыте, Chicco создал полный ассортимент деликатных, гипоаллергенных и клинически протестированных продуктов, которые не содержат парабены.  
 Забота о нежной коже малыша с самого рождения.

OSSERVATORIO  
**CHICCO**  
 BABY RESEARCH CENTER



везде, где есть ребенок

С международным проектом  
 "Счастье передается от сердца к сердцу"  
 Chicco поддерживает Фонд "aiutare i bambini".

ИП «Олтри» официальный дистрибьютор Chicco  
 в категории «продукция для новорожденных»  
 в Беларуси +375 (17) 289-78-50

16+ [www.chicco.ru](http://www.chicco.ru)





# ЛЕТО С ГАЛЛЬСКИМ АКЦЕНТОМ: ОТПУСК ВО ФРАНЦИИ

В этом выпуске «Клуба путешественников» мы расскажем о двух городках, расположенных на противоположных берегах Франции. Первый — небольшой курорт на Лазурном берегу, очень известный благодаря ежегодному кинофестивалю, одному из старейших и наиболее престижных кинематографических форумов мира. Это Канн. Другой — совсем маленький, почти игрушечный, находится в двух часах автомобильной езды от Парижа, на побережье Ла-Манша. Это Довиль — не менее фешибельный, чем Канн, издавна облюбованный богемой для спокойного, неторопливого отдыха.

Начиная с 90-х годов, Франция стоит первой страной в списке самых туристических мест в мире. Здесь огромное число достопримечательностей на любой вкус, большое разнообразие пейзажей, богатейшее историко-культурное наследие. Добавить к этому умеренность климата и великолепную транспортно-туристическую инфраструктуру — и вот портрет страны-лидера мирового туризма готов. Север Франции гордится одним из самых красивейших городов планеты — Парижем и его окрестностями. Центр страны — готическими соборами Шартра и волшебной долиной Луары, с ее многочисленными средневековыми замками. Западное побережье страны радуется изысканными винами Бордо и портовыми городками с богатой историей. Волшебный юг славится Ривьерой (второе название — Лазурный берег), здесь чудный климат и лучшая кухня. Одни только названия здешних курортов ласкают слух: Канн, Ницца, Сен Тропе, Антиб. Возможности французских Альп

знамениты не меньше — область «Трех Долин» ежегодно посещают более миллиона лыжников, это самый высокогорный горнолыжный центр Европы. Наиболее известный из шести здешних курортов — Куршевель. Список примечательных французских регионов можно продолжать. Милые деревеньки Прованса, старые церквушки Пюи, построенные на возвышенностях вулканического происхождения, красивейшие города Эльзаса и Лотарингии... История и природа Франции с давних времен чарует и дает вдохновение философам, писателям, музыкантам, живописцам и архитекторам. Здесь жили и творили Вийон, Монтень, Вольтер, Мопассан, Бальзак, Флобер, Гюго, Дебюсси, Равель, Моне, Дега, Ренуар, Матисс, Кокто. Братья Люмьер, родоначальники кинематографа, тоже родом из Франции — Луи Люмьер был председателем жюри того самого Каннского кинофестиваля 1939 года, который так и не состоялся из-за начавшейся Второй мировой войны.

**ИСТОРИЯ  
И ПРИРОДА ФРАНЦИИ  
С ДАВНИХ ВРЕМЕН  
ЧАРУЕТ И ДАЕТ  
ВДОХНОВЕНИЕ  
ФИЛОСОФАМ,  
ПИСАТЕЛЯМ,  
МУЗЫКАНТАМ,  
ЖИВОПИСЦАМ  
И АРХИТЕКТОРАМ.**

## КАННЫ

*Начало популярности Канн связано с... холерой. В 1834 году бывший английский канцлер лорд Брум держал путь в Италию, но, узнав об эпидемии, преграждающей путь, поменял маршрут. Лорд остановился в Канне. Природа и уклад местной жизни так понравились Бруму, что спустя год он привез сюда друзей. Это положило среди английской и французской аристократии моду бывать здесь ежегодно. Уже в 1888 году Ги де Мопассан писал о Канне: «Принцы, принцы, повсюду принцы».*



Самое притягательное событие Канн — это, конечно, кинофестиваль, которому уже почти 70 лет. Благодаря его престижу и программе, собирающей лучшие фильмы мира категории «А», Канн в мае становится настоящей Меккой. Именно здесь, во время церемонии празднования пятидесятилетия Каннского фестиваля в 1997 году, величайшие кинорежиссеры планеты вышли на сцену, чтобы вручить Ингмару Бергману высшую награду — «Пальму Пальм». В фестивальное время в Канн устремляется весь бомонд — актеры и режиссеры с мировым именем, светские хроникеры, име-

нитые продюсеры и кинокритики. А также легион поклонников, мечтающих о случайной встрече с кумиром. Что запросто может и случиться — гостями Канн были Тристан Бернар, Чарли Чаплин, Марлен Дитрих, Ален Делон, Катрин Денев, Софи Лорен, Бриджит Бардо, Принцесса Диана... Вспомните любое звездное имя — этот человек обязательно был в Канне и, скорее всего, неоднократно.

Курорт расположен в 36,5 км от Ниццы, в 55 км от Монако и в 60 км от итальянской границы. Туристический бум здесь длится с апреля по октябрь — это наиболее благодатный по погоде период. Но мно-

гие едут сюда невзирая на времена года. Канн — город вечного праздника, утонченного стиля и неповторимой, богемной атмосферы. Ключевые достопримечательности курорта — набережная Круазетт и Дворец фестивалей с Аллеей звезд рядом. Прогулка по Аллее, где множество знаменитостей оставили свои отпечатки, — один из важнейших туристических ритуалов Канн. Набережная тянется вдоль Каннской бухты, начинаясь с гавани, наполненной яхтами, от Дворца фестивалей до шикарного казино «Палм Бич». С променада открывается вид на Леринские острова, где расположен один из самых

## Аптека-партнер «Планеты Здоровья» в Каннах



Франция, Канн  
**Аптека Pharmacie du Casino**

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



древних монастырей Галлии. Интересно, что современной респектабельной истории Круазетт всего полвека, раньше это была всегонавсего проселочная дорога.

Для первого знакомства с курортом хорошо подойдет экскурсионный трамвай, начинающий свой путь от Дворца фестивалей. Прокатившись на нем через город, можно планировать и пешие маршруты. Центром старого города считается холм Сюке, на котором расположены одноименная башня и церковь Нотр-Дам Эльсперансе, построенная в XVI веке. Еще один интересный исторический памятник — крепость Ля Кастр, известная с XII века; сегодня там функционирует Музей древностей Средиземноморья. Стоит посетить и Музей моря с его поразительным собранием артефактов кораблекрушений. Для любителей современного искусства работают Galerie de la Malmaison и Musee Chapelle Bellini. Самым большим парком Канн считается кладбище дю Гран Жас — ландшафты, богатая скульптура и архитектура

делают его одним из самых красивых во Франции.

Канны славятся своими пляжами — песчаными, в отличие от Ниццы, некоторой разумной демократичностью, в сравнении с другими курортами Лазурного берега, и невероятной событийной активностью. Кроме главного кинофестиваля, здесь проходит фестиваль рекламы «Каннские львы», летний парад фейерверков, шоу яхт и катеров в старом порту, ставший популярным зимний шопинг-фестиваль и масса прочих событий. По количеству проводимых конгрессов Канны занимают второе место после Парижа.

#### ДОВИЛЬ

**Довиль — как курорт — появилась на карте Франции всего 150 лет назад — его построили в 1859 году. Это были времена Второй Империи, когда царствовал племянник Наполеона Бонапарта, известный под именем Наполеон III. Сегодня Довиль — возможно, самый известный морской курорт Нормандии.**

Побережье, где расположился Довиль, и еще один его соперник по роскоши, Кабур, называют Цветущим берегом Атлантики — по аналогии с Лазурным берегом, и с намеком, что здесь — не хуже. Своей второй, роскошной жизнью и привлечением сюда аристократии Довиль обязан герцогу де Морни — именно он решил превратить милый уютный поселок в элитный курорт. Не обошлось и без русского капитала: первые деньги на обустройство предоставил родственник герцога, посол России во Франции Анатолий Демидов. Сразу после окончания работ сюда приехал отдохнуть императорский двор Наполеона III, что неслыханно подняло престиж местности. Постепенно сюда потянулась и мировая аристократия. В начале XX века Довиль уже славился как роскошный курорт «для своих». В 1907 году здесь завел себе богатую виллу барон Генри Ротшильд. Сейчас это здание известно как Villa Strassburger, по имени американского миллионера Ральфа Страссбургера, выкупившего дом у Рот-

ЛЕТОМ  
ЗДЕСЬ ПРОИСХОДЯТ  
САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ  
МЕРОПРИЯТИЯ:  
ПАРАД КАБРИОЛЕТОВ  
КЛАССА «ЛЮКС»,  
ВЫСТАВКА  
СОВРЕМЕННОГО  
ИСКУССТВА,  
ДЖАЗОВЫЙ  
ФЕСТИВАЛЬ

шильдов. В 1912 году открылось шикарное казино в стиле Версальского Трианона. Среди завсегдатаев — Коко Шанель и Андре Ситроен. Казино быстро стало одним из самых престижных в Европе и завоевало себе репутацию развлекательного заведения для снобов. По легенде, Ян Флеминг использовал именно это заведение в качестве прообраза бондовского «Казино «Рояль». Сегодня Casino Barrière de Deauville — стержень светской жизни Довиля. При нем же расположен ресторан L'Etrier шефа Эрика Прово, обладателя мишленовской звезды.

Одновременно с появлением казино в городке построили роскошный отель Le Normandy

Barriere, а через год — отель-дворец Le Royal Barriere. В 30-е годы XX века здесь открылся первый бутик Коко Шанель, она же и ввела моду на загар — до этого аристократия считала, что загорелая кожа — признак простолюдина. С годами репутация Довиля только возрастала, уже в 1931 году рядом с курортом появился аэропорт, куда на личных самолетах прибывала мировая элита. Одно из популярных развлечений современного Довиля — прогулки по самой кромке воды, мимо знаменитых пляжных кабинок, построенных в стиле ар-деко и сохранивших на своих стенах автографы многих звезд: Рита Хейворт, Ингрид Бергман, Хамфри Богарт бывали здесь. В 1966 году здесь снял свой знаменитый фильм «Мужчина и женщина» Клод Лелюш, а общая «фильмография Довиля» насчитывает более 15 кинолент, где, так или иначе, появляется знаменитый курорт.

Довиль готов к приему гостей круглый год, но самое благоприятное время здесь длится с мая по октябрь. На лето здесь приходятся самые известные мероприятия: парад кабриолетов класса «люкс», выставка современного искусства в мае, джазовый фестиваль в июле и ралли ретро-автомобилей Париж – Довиль в октябре. С 1975 года здесь проходит Фестиваль американского кино, на который

устремляется весь цвет мирового кинобонда. В сентябре 2016-го фестиваль пройдет в 42-й раз. Любители гольфа найдут здесь великолепно обустроенные поля для этой игры, знатоков верховой езды и скачек ждут два ипподрома, к услугам ценителей курортной SPA-составляющей — центр талассотерапии Algotherm. Он предлагает услуги отделения кинезиотерапии (различные виды массажа), ванны, аппликации из морских водорослей и грязей, занятия в бассейне, тренажерном зале, сауну, салон красоты, солярий, диетический ресторан, бутик с широким выбором лечебной косметики Algotherm.

Жизнь в Довиле нетороплива и шикарна; еще 100 лет назад концепция этого местечка была определена как «рай для своих», но в XXI веке городок предлагает и относительно недорогие отели. Ну а возможность встретить, прогуливаясь вдоль океана, Брэда Пита с Анджелиной Джоли и вовсе бесценна.



Ваше здоровье — залог удачного путешествия. Владелец карт постоянного покупателя гарантировано особое отношение в европейских аптеках-партнерах «Планеты Здоровья».



#### Аптека-партнер «Планеты Здоровья» в Довиле



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



# 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 описание 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 эффективность 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, кровоостанавливающий пластырь, 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! Как знать наперед реакцию организма на новые для него продукты и растения?

6. Противопростудные и жаропонижающие средства.

7. Препараты от укачивания.

Кроме упомянутого, 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 нередки гости. Некоторые позиции 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.

**В незнакомой стране:**

1. Чаще мойте руки.
2. Пейте только бутилированную воду.
3. Дайте организму время на адаптацию. В первые дни воздержитесь от обильного приема пищи, больше спите, ходите на экскурсии.

Не увлекайтесь самолечением: если недомогание не проходит через день-два, обязательно обратитесь к врачу.



Лекарственный препарат	Способ применения		Особые указания
	у взрослых	у детей	
<b>Проблема № 7</b> <b>Укачивание в транспорте</b>			
<b>Дромина</b>	3а, 3б, 3в, до поездки 1-2 табл., 2-3 разсут.	От 1 года до 6 лет по 1/4-1/2 табл. 1-2 раза сут. 7-10 лет по 1/2 табл. 1-2 раза сут. 11-14 лет по 1/2 табл. 1-2 раза сут. 15-20 лет по 1/2 табл. 1-2 раза сут. 21-30 лет по 1/2 табл. 1-2 раза сут.	Нельзя пить много воды и есть много жирной пищи. Не принимать при острых заболеваниях ЖКТ.
<b>Травел драм, браслеты</b>	Возрастно-зависимое у беременных женщин и детей		Нельзя принимать при острых заболеваниях ЖКТ.
<b>Проблема № 8</b> <b>Болевые ощущения</b>			
<b>Нурофен экспресс, капсулы</b>	Взрослым и детям старше 12 лет внутрь по 1-2 табл., 3-4 разсут. Таблетки следует запивать водой.		Принимать при острых болях. Не принимать при острых заболеваниях ЖКТ.
<b>Напаин форте, таблетки</b>	Взрослым для обезболивания 1-2 табл.	Противопоказан	Заблаговременно принимать при острых болях. Не принимать при острых заболеваниях ЖКТ.
<b>Фастум гель</b>	Наносить 1-2 раза в сутки на пораженный участок 3-4 раза сут. и слегка втирать		Принимать при острых болях. Не принимать при острых заболеваниях ЖКТ.
<b>Ношпа, таблетки</b>	2-4 таблетки 2-3 раза в день	Противопоказан до 6 лет. С 6-12 лет 1 табл. 2 раза в день.	Принимать при спазмах гладкой мускулатуры внутренних органов.
<b>Лидокаин, гель</b>	На кожу в области поражения нанести 3-10 см геля 1-3 раза в день. Устойчиво втирать	Не применяться	Принимать при спазмах и ожогах, ушибах, солнечных ожогах, укусах насекомых.
<b>Проблема № 9</b> <b>Солнечные ожоги, раны, порезы, ссадины</b>			
<b>Пантенол, аэрозоль</b>	Средство применять 1-2 раза в день по 10-20 см. Если повреждение обширное, использовать повязку.		Бережно наносить на пораженный участок кожи 1-2 раза в день.
<b>Бепантен, мазь/крем</b>	Наносить на пораженный участок 1-2 раза в день.		Принимать при ожогах, ранах, порезах, ссадинах.
<b>Дипентол, крем/гель</b>	Наносить на пораженный участок 1-2 раза в день.		Принимать при ожогах, ранах, порезах, ссадинах.
<b>Банеоцин, порошок</b>	Наносить на пораженный участок 2-4 разсут.		Принимать при ожогах, ранах, порезах, ссадинах.

Лекарственный препарат	Способ применения		Особые указания
	у взрослых	у детей	
<b>Silkoplast адгезивный, elastic, kid's, universal, standard, universal, пластырь</b>	Пластырь Silkoplast с адгезивной основой обладает бактерицидным эффектом. Пластырь Silkoplast elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.		Пластырь Silkoplast с адгезивной основой обладает бактерицидным эффектом. Пластырь Silkoplast elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.
<b>Солгед, пластырь</b>	Бактерицидный адгезивный пластырь. Пластырь Солгед обладает бактерицидным эффектом. Пластырь Солгед elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.		Пластырь Солгед обладает бактерицидным эффектом. Пластырь Солгед elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.
<b>BRANOLIN N/ Бранолин N</b>	Ранозаживляющее средство с кератином. Бранолин N обладает бактерицидным эффектом. Бранолин N elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.		Ранозаживляющее средство с кератином. Бранолин N обладает бактерицидным эффектом. Бранолин N elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.
<b>ATRAUMAN AG/ Атрауман AG</b>	Антибактериальное средство с антисептиком. Атрауман AG обладает бактерицидным эффектом. Атрауман AG elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.		Антибактериальное средство с антисептиком. Атрауман AG обладает бактерицидным эффектом. Атрауман AG elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.
<b>COSMOPOR E/ Космопор E</b>	Средство для заживления ран. Космопор E обладает бактерицидным эффектом. Космопор E elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.		Средство для заживления ран. Космопор E обладает бактерицидным эффектом. Космопор E elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.
<b>COSMOPOR/ Космопор</b>	Средство для заживления ран. Космопор обладает бактерицидным эффектом. Космопор elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.		Средство для заживления ран. Космопор обладает бактерицидным эффектом. Космопор elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.
<b>HYDROFILM plus/ Гидрофильм плюс</b>	Пластырь для защиты ран. Гидрофильм плюс обладает бактерицидным эффектом. Гидрофильм плюс elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.		Пластырь для защиты ран. Гидрофильм плюс обладает бактерицидным эффектом. Гидрофильм плюс elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.
<b>SANTA PLAST/ Сантапласт</b>	Пластырь для защиты ран. Сантапласт обладает бактерицидным эффектом. Сантапласт elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.		Пластырь для защиты ран. Сантапласт обладает бактерицидным эффектом. Сантапласт elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.
<b>SANTA PLAST/ Сантапласт</b>	Пластырь для защиты ран. Сантапласт обладает бактерицидным эффектом. Сантапласт elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.		Пластырь для защиты ран. Сантапласт обладает бактерицидным эффектом. Сантапласт elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.
<b>RENA-HAFT/ Рена-хэфт</b>	Пластырь для защиты ран. Рена-хэфт обладает бактерицидным эффектом. Рена-хэфт elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.		Пластырь для защиты ран. Рена-хэфт обладает бактерицидным эффектом. Рена-хэфт elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.
<b>OMNIPOR/ Омнипор</b>	Пластырь для защиты ран. Омнипор обладает бактерицидным эффектом. Омнипор elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.		Пластырь для защиты ран. Омнипор обладает бактерицидным эффектом. Омнипор elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.
<b>OMNIPLAST/ Омнипласт</b>	Пластырь для защиты ран. Омнипласт обладает бактерицидным эффектом. Омнипласт elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.		Пластырь для защиты ран. Омнипласт обладает бактерицидным эффектом. Омнипласт elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.
<b>OMNISILK/ Омнисилк</b>	Пластырь для защиты ран. Омнисилк обладает бактерицидным эффектом. Омнисилк elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.		Пластырь для защиты ран. Омнисилк обладает бактерицидным эффектом. Омнисилк elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.
<b>OMNIFILM/ Омнифилм</b>	Пластырь для защиты ран. Омнифилм обладает бактерицидным эффектом. Омнифилм elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.		Пластырь для защиты ран. Омнифилм обладает бактерицидным эффектом. Омнифилм elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.
<b>PUTTERBINDE/ Пütterбинде</b>	Пластырь для защиты ран. Пütterбинде обладает бактерицидным эффектом. Пütterбинде elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.		Пластырь для защиты ран. Пütterбинде обладает бактерицидным эффектом. Пütterбинде elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.
<b>Средства личной гигиены</b>			
<b>Спиритум, антисептик</b>	Средство для дезинфекции. Спиритум обладает бактерицидным эффектом. Спиритум elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.		Средство для дезинфекции. Спиритум обладает бактерицидным эффектом. Спиритум elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.
<b>Деттол, гель для рук</b>	Средство для дезинфекции. Деттол обладает бактерицидным эффектом. Деттол elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.		Средство для дезинфекции. Деттол обладает бактерицидным эффектом. Деттол elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.
<b>Деттол, гель для рук с ароматом</b>	Средство для дезинфекции. Деттол обладает бактерицидным эффектом. Деттол elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.		Средство для дезинфекции. Деттол обладает бактерицидным эффектом. Деттол elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.
<b>Деттол, салфетки для рук антибактериальные</b>	Средство для дезинфекции. Деттол обладает бактерицидным эффектом. Деттол elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.		Средство для дезинфекции. Деттол обладает бактерицидным эффектом. Деттол elastic — адгезивный, elastic — адгезивный, kid's — адгезивный, universal — адгезивный, standard — адгезивный, universal — адгезивный.



**ПАМЯТКА ПУТЕШЕСТВЕННИКА/ДАЧНИКА**  
 Отправляясь на отдых на выходные или в долготражный отпуск, возьми с собой необходимые лекарства

**ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Лечебный препарат	Способ применения у взрослых	Способ применения у детей	Особые указания
<b>Проблема № 1 Желудочно-кишечные расстройства и Отравления</b>			
<b>1-й этап. Использование сорбентов</b>			
Сорбент, таблетки для приготовления суспензии	По 1 пак. 3 раза в день, после приема пищи, разжевывая в стакане чистой воды.	Дети: 3 года и младше - по 1 пак. 3 раза в день, после приема пищи, разжевывая в стакане чистой воды. Дети от 3 до 6 лет - по 1 пак. 3 раза в день, после приема пищи, разжевывая в стакане чистой воды.	Действие препарата усиливается при приеме в течение 1-2 часов.
Витсорб, таблетки	По 1 табл. 3 раза в день, во время еды, запивая водой.	Противопоказан до 14 лет.	Принимать в промежутке между приемами пищи за 1 час до еды.
<b>2-й этап. Восстановление водно-солевого баланса</b>			
Регидрон, порошок для приготовления раствора	Содержимое 1 пак. растворить в 1 л воды и принимать небольшими порциями, по мере необходимости.	Противопоказан до 12 лет.	Приготовленный раствор следует хранить при 15-25 °С не более 24 часов.
<b>3-й этап. Устранение дисбаланса и нормализация микрофлоры кишечника</b>			
Дюфалак, таблетки	В начале при острой диарее до 2 табл. 3 раза в день, затем в дальнейшем по 1 таблетке после каждого акта дефекации (в случае жидкого стула).	Старше 6 лет - по 1 табл. 3 раза в день, после приема пищи, запивая водой. Дети старше 6 лет - по 1 табл. 3 раза в день, после приема пищи, запивая водой.	Особые указания: принимать утром, запивая водой.
Имодиум, таблетки для рассасывания	По 1 табл. (при острой диарее 2 табл. однократно), затем в дальнейшем по 1 табл. после каждого акта дефекации в случае жидкого стула.	Противопоказан до 6 лет. Дети старше 6 лет - по 1 табл.	Таблетку для рассасывания следует положить на язык. В течение 10 минут не употреблять пищу, алкоголь, кофе, соки, а также не принимать препараты со слабительным действием.
Стопдиар, таблетки, суппозитории	Возрастом по 2 табл. 4 раз/сут.	Детям от 2 до 6 лет в форме суппозитория.	Заражение при острой диарее, острая кишечная инфекция.
Линекс для детей, порошок	С рождения до 7 лет по 1 пакетику 1 раз в день во время еды. Дети старше 7 лет - по 2 пакетику 1 раз в день во время еды.	С рождения до 7 лет - по 1 пакетику 1 раз в день во время еды. Дети старше 7 лет - по 2 пакетику 1 раз в день во время еды.	Содержимое пакета растворить в молоке, соке или другом жидком напитке.
Энтерол, капсулы	По 1-2 капсулы 2 раз/сут.	От 1 года.	Контроль температуры.
<b>Проблема № 2 Улучшение пищеварения, тяжесть в желудке</b>			
Мезим, таблетки	1-2 табл. во время еды.	Взрослые и подростки старше 12 лет - по 1 табл. 3-4 раза в день, дети старше 6 лет - по 1 табл. 3-4 раза в день, дети до 6 лет - по 1/2 табл. 3-4 раза в день (не более 6 таблеток).	Не принимать одновременно с антибиотиками в комбинации с другими препаратами в клинической ситуации.
Креон 10000, капсулы	По 1 капсуле 3-4 раза в день во время еды.	До 4 лет - капсулу можно вскрыть, у детей препарат применяется в соответствии с назначением врача.	У детей препарат применяется в соответствии с назначением врача.
Мотилиям 10 мг, дисперсионные таблетки (п/о, р/о)	По 1-2 таблетки 3-4 раза в день (не более 6 таблеток суточно).	Противопоказан до 5 лет. Дети от 5 до 12 лет - по 1 табл. 3-4 раза в день, дети от 12 лет - по 1-2 табл. 3-4 раза в день (не более 6 таблеток).	Для органолептических свойств препарат имеет характерный запах.
<b>Проблема № 3 Изжога</b>			
Гастрол, таблетки	Принимать перед 1-м приемом пищи 1-4 таблетки 3-4 раз/сут. Таблетку следует глотать целиком, запивая водой.	Противопоказан для детей в возрасте от 6 до 12 лет. Таблетку следует глотать целиком, запивая водой.	Для органолептических свойств препарат имеет характерный запах.

Лечебный препарат	Способ применения у взрослых	Способ применения у детей	Особые указания
<b>Проблема № 4 Запор</b>			
Дюфалак, суппозитории	Ночная доза 15-45 мг.	Дети: 7-14 лет по 15 мг, дети 1-6 лет по 5-10 мг, дети до 1 года по 5 мг.	Можно принимать, не вставая с кровати, на ночь. Таблетку следует глотать целиком, запивая водой.
Гутталикс, капли	Взрослым и детям старше 10 лет - по 10-20 капель 1-2 раза в день.	Детям 4-10 лет - по 5-10 капель.	После приема препарата рекомендуется выпить стакан воды.
<b>Проблема № 5 Аллергические реакции</b>			
Эриус, таблетки	По 1 табл. 1 раз/сут.	С рождения до 5 лет по 2,5 мг/сут. Дети от 6 до 11 лет - по 5 мг/сут. Таблетки с 12 лет.	Действие препарата проявляется в течение 30 минут после приема внутрь. Противопоказано в течение 14 дней после приема внутрь.
Фенистил, капли	20-40 капель 3 раза в день.	С 1 мес. до 1 года - по 2 капли 3-4 раза в день. С 1 года до 3 лет - по 5-15 капель 3-4 раза в день. С 3 до 6 лет - по 15-20 капель 3-4 раза в день.	Капли не следует принимать при высокой температуре.
Фенистил, таблетки, суппозитории	На протяжении суток 3-4 раза в день.	Противопоказан детям до 3 лет.	Принимать при мукальном кашле. Противопоказано детям до 3 лет. При приеме внутрь на абсорбцию препарата следует принимать абсорбенты.
Парацетамол, таблетки	На протяжении суток 3-4 раза в день.	Противопоказан детям до 3 лет.	Принимать при лихорадке. Противопоказано детям до 3 лет. При приеме внутрь на абсорбцию препарата следует принимать абсорбенты.
Тусин Аллерджи, сироп	По 2 чайной ложки 3-4 раза в день.	Противопоказан до 6 лет.	Принимать при лихорадке. Противопоказано детям до 6 лет.
Визин Алерджи	Для взрослых и детей старше 12 лет - по 1 капле в каждый глаз 2-3 раза в день. Для детей от 6 до 12 лет - по 1 капле в каждый глаз 2-3 раза в день.	Противопоказан до 12 лет.	Лечение следует прекратить при появлении симптомов.

Лечебный препарат	Способ применения у взрослых	Способ применения у детей	Особые указания
<b>Проблема № 6 Простуда</b>			
<b>1-й этап. Снижаем высокую температуру</b>			
Терафен, таблетки для приготовления раствора	Снижают высокую температуру, снимают воспаление. Принимают по 1 табл. 3-4 раза в день (не более 6 таблеток).	Противопоказан до 12 лет.	Для точного дозирования суспензия выпускается в флаконах с мерными ложечками.
Нурофен, сироп детский	С 3-12 мес. - 2,5 мл 3 раз/сут. С 1-3 лет 5 мл 3 раз/сут. С 4-6 лет 7,5 мл 3 раз/сут. С 7-12 лет 10-15 мл 3 раз/сут.	С 3-12 мес. - 2,5 мл 3 раз/сут. С 1-3 лет 5 мл 3 раз/сут. С 4-6 лет 7,5 мл 3 раз/сут. С 7-12 лет 10-15 мл 3 раз/сут.	Для точного дозирования суспензия выпускается в флаконах с мерными ложечками.
<b>2-й этап. Снижаем заложенность носа</b>			
Називин спрей, капли	Спрей 22,5 мкг/доза по 1 впрыскиванию 2-3 раза в день.	Капли 0,01% детям в возрасте до 4 недель - по 1 капле 2-3 раза в день, в возрасте от 4 недель до 1 года - по 1-2 капли 2-3 раза в день, в возрасте от 1 года до 6 лет - по 1-2 капли 2-3 раза в день, в возрасте от 6 лет до 11,25 мкг/доза от 1 года до 6 лет по 1-2 капли 2-3 раза в день, в возрасте от 11,25 мкг/доза от 6 лет до 18 лет - по 1-2 капли 2-3 раза в день.	Для точного дозирования суспензия выпускается в флаконах с мерными ложечками.
Називин, капли назальные 0,01%	Взрослым и детям старше 10 лет - по 1-2 капли 2-3 раза в день.	Детям в возрасте от рождения до 4 недель - по 1 капле 2-3 раза в день, в возрасте от 4 недель до 1 года - по 1-2 капли 2-3 раза в день, в возрасте от 1 года до 6 лет - по 1-2 капли 2-3 раза в день, в возрасте от 6 лет до 11,25 мкг/доза от 1 года до 6 лет по 1-2 капли 2-3 раза в день, в возрасте от 11,25 мкг/доза от 6 лет до 18 лет - по 1-2 капли 2-3 раза в день.	Для точного дозирования суспензия выпускается в флаконах с мерными ложечками.
Лазолван Рино, аэрозоль назальный	Взрослым и детям старше 10 лет - по 1 дозу (1 впрыскивание) в каждую ноздрю 2-3 раза в день.	Детям в возрасте от рождения до 4 недель - по 1 капле 2-3 раза в день, в возрасте от 4 недель до 1 года - по 1-2 капли 2-3 раза в день, в возрасте от 1 года до 6 лет - по 1-2 капли 2-3 раза в день, в возрасте от 6 лет до 11,25 мкг/доза от 1 года до 6 лет по 1-2 капли 2-3 раза в день, в возрасте от 11,25 мкг/доза от 6 лет до 18 лет - по 1-2 капли 2-3 раза в день.	Для точного дозирования суспензия выпускается в флаконах с мерными ложечками.
Ориксел, спрей назальный	Взрослым и детям старше 10 лет - по 1 дозу (1 впрыскивание) в каждую ноздрю 2-3 раза в день.	Детям в возрасте от рождения до 4 недель - по 1 капле 2-3 раза в день, в возрасте от 4 недель до 1 года - по 1-2 капли 2-3 раза в день, в возрасте от 1 года до 6 лет - по 1-2 капли 2-3 раза в день, в возрасте от 6 лет до 11,25 мкг/доза от 1 года до 6 лет по 1-2 капли 2-3 раза в день, в возрасте от 11,25 мкг/доза от 6 лет до 18 лет - по 1-2 капли 2-3 раза в день.	Для точного дозирования суспензия выпускается в флаконах с мерными ложечками.
<b>3-й этап. Лечим кашель и боль в горле</b>			
Вакс Актив эликсир, 800 мг/л 10	Взрослым и детям старше 10 лет - по 1 чайной ложке 3-4 раза в день.	Взрослым и детям старше 10 лет - по 1 чайной ложке 3-4 раза в день.	Принимать при лихорадке. Противопоказано детям до 3 лет. При приеме внутрь на абсорбцию препарата следует принимать абсорбенты.
Олигурс, таблетки	Таблетки 20 мг - по 1 таблетке 2-3 раза в день. Таблетки 50 мг - по 1 таблетке 2-3 раза в день.	Таблетки 20 мг - по 1 таблетке 2-3 раза в день. Таблетки 50 мг - по 1 таблетке 2-3 раза в день.	Принимать при лихорадке. Противопоказано детям до 3 лет. При приеме внутрь на абсорбцию препарата следует принимать абсорбенты.
Гексорал, спрей, таблетки	Спрей 0,2% - по 1 дозу (1 впрыскивание) в каждую ноздрю 2-3 раза в день. Таблетки 0,2% - по 1 таблетке 3-4 раза в день.	Спрей 0,2% - по 1 дозу (1 впрыскивание) в каждую ноздрю 2-3 раза в день. Таблетки 0,2% - по 1 таблетке 3-4 раза в день.	Принимать при лихорадке. Противопоказано детям до 3 лет. При приеме внутрь на абсорбцию препарата следует принимать абсорбенты.

# Боль долой, когда Новиган с тобой!



Новиган – уникальная\* комбинация, быстро и надолго избавит Вас от боли!

\* По данным Государственного реестра лекарственных средств на 21.10.2015

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# ЛЕТНИЙ ГОРОСКОП

## ОВЕН / 21.03-19.04

Начало лета подарит Овнам массу энергии и успех в делах. Вы с большим энтузиазмом возьметесь реализовать новый перспективный проект и очень скоро почувствуете вкус успеха. А вот для любви период не самый подходящий, но к августу и на этом направлении все наладится. Звезды советуют отправиться в путешествие, покорять горы и неизведанные места.

## ТЕЛЕЦ / 20.04-20.05

Начинается благоприятное время для покорения новых горизонтов – на работе все отлично, с деньгами тоже неплохо, а своих близких вы всегда поддержите в трудной ситуации. Летом вам не нужно куда-то торопиться, будьте внимательными к себе и окружающим. Уделяйте больше времени своему внутреннему состоянию и не идите против целого мира. Чтобы обрести гармонию, звезды рекомендуют заняться йогой.

## БЛИЗНЕЦЫ / 21.05-20.06

Летом Близнецы будут как яркие бабочки порхать с одного цветка на другой и собирать вокруг себя только позитивные эмоции. В августе вас ждет успех даже в самых сложных вопросах. Доверяйте своей интуиции и расширяйте кругозор. Здоровье будет в норме, если регулярно заниматься утренней гимнастикой или совершать недолгие пробежки в парке.

## РАК / 21.06-22.07

Июнь потребует от Раков полной самоотдачи и в работе, и в помощи друзьям. Зато в июле можно будет собрать все бонусы и подарки. К тому же Раки будут очень привлекательны для противоположного пола, от поклонников не будет отбоя. В отпуск летом лучше не отправляться, это время для карьерного роста. А вот велосипедные прогулки на свежем воздухе только приветствуются.

## ЛЕВ / 23.07-22.08

В первый месяц лета Львам придется внимательно отнестись ко всем заманчивым предложениям. К сожалению, не все то золото, что блестит. Прислушайтесь к советам мудрых коллег и друзей. Сдержанность, продуктивность, решительность – вот обязательные качества Львов этого периода. А еще стоит сесть на диету или начать танцевать.

## ДЕВА / 23.08-22.09

Летом Девам потребуются выдержка, чтобы спокойно принять поток обрушившейся на них информации. Не все новости будут приятными, но Девы сумеют воспользоваться ими с умом. В качестве поощрения звезды предоставят вам возможность на пару недель выбраться к морю и полежать на теплом песке, потягивая коктейли. Плавайте, загорайте, наслаждайтесь отдыхом, а потом – снова за работу.



### Анатолий Смородинцев (1901–1986), советский вирусолог, разработал вакцину против гриппа

Родился в семье земского врача. Во время Великой Отечественной войны возглавлял отдел вирусов во Всесоюзном институте экспериментальной медицины в Москве. Разработал вакцину против полиомиелита, а также против гриппа, клещевого энцефалита, кори, эпидемического паротита.



### Павел Здродовский (1890–1976), микробиолог и иммунолог, автор вакцины против сыпного тифа

Весной 1914 года был отправлен на фронт Первой мировой войны в качестве врача. После войны работал эпидемиологом. В 1938 году был репрессирован, а с 1942 года переведен в Москву, во внутреннюю тюрьму, где работал в специальной лаборатории НКВД над созданием вакцины против сыпного тифа. В 1949 году был освобожден и всю свою жизнь посвятил изучению инфекционных заболеваний. В 1956 году реабилитирован.



### Отто Леви (1873–1961), американский фармаколог, лауреат Нобелевской премии за открытие, связанные с химической передачей нервных импульсов

В 18 лет он опубликовал свою первую диссертацию о воздействии синильной кислоты, мышьяка и фосфора на изолированное сердце лягушки. Поставил эксперимент на сердце лягушки, подтвердивший теорию химической передачи импульса и открывший пути для дальнейших исследований в этой области.



### Зельман Ваксман (1888–1973), американский биохимик, лауреат Нобелевской премии за открытие стрептомицина

В США изучал химию ферментов в Калифорнийском университете. По просьбе Американской ассоциации по борьбе с туберкулезом изучал процесс разрушения палочки туберкулеза в почве. Ученый и его коллеги в течение четырех лет исследовали около десяти тысяч различных микроорганизмов в поисках антибиотиков. А в 1943 году открыли стрептомицин – антибиотик, оказавшийся эффективным против возбудителей туберкулеза.



### Франсуаза Барре-Синусси (род. в 1947 г.), французский вирусолог, лауреат Нобелевской премии за открытие вируса ВИЧ

Родилась и училась в Париже, где в 1974 году получила докторскую степень. Объектом ее исследований стали ретровирусы. Она изучала их в Национальном институте здравоохранения и медицинских исследований и в Пастеровском институте, где продолжает трудиться и сегодня. В 1983 году Барре-Синусси принимала участие в исследовании, позволившем впервые выделить и описать вирус иммунодефицита человека, вызывающий СПИД.



### Надежда Суслова (1843–1918), первая из русских женщин, ставшая врачом

Выросла в семье крепостного крестьянина. В царской России для женщин были закрыты двери всех университетов. После того как царское правительство запретило женщинам посещать лекции, уехала в Швейцарию и поступила в число слушателей Цюрихского университета. Первая из русских женщин получила диплом доктора медицины и хирургии и акушерства. В 1867 году вернулась в Россию и добилась признания ее врачом.

## ВЕСЫ / 23.09-22.10

В летние месяцы не стоит делиться с окружающими своими планами. Лучше включить свое обаяние и постараться путем переговоров добиться всего, что задумано. Не надо плыть по течению, вы сами творцы своего счастья. Сейчас самое подходящее время, чтобы заняться любимым видом спорта. Выбирайте теннис или волейбол. Пейте побольше воды.

## СКОРПИОН / 23.10-21.11

Скорпионы будут летом постоянно менять свое настроение. А звезды вам советуют с пониманием и терпением относиться к коллегам и друзьям. Благодаря этому к августу вы заслужите авторитет на работе и получите признание в любви от своей второй половинки. Избавиться от отрицательной энергии помогут водные лыжи или прогулка на яхте. Не забывайте о профилактике простудных заболеваний.

## СТРЕЛЕЦ / 22.11-21.12

Летом Стрельцы начнут хладнокровно, вежливо и уверенно двигаться к своей цели и в августе добьются результата. Многочисленное окружение будет смотреть на них восхищенными взглядами и превозносить их достоинства. Главное – вовремя позаботиться о душевном равновесии, попариться в бане, выпить фиточая и пропить курс успокаивающих средств.

## КОЗЕРОГ / 22.12-19.01

Козероги произведут впечатление на окружающих своей неординарностью и заслужат звание самого трудолюбивого работника. Вы будете радоваться каждому летнему дню, даже если кто-то будет вставлять вам палки в колеса. Восстановить эмоциональное равновесие и зарядиться энергией помогут фитнес и косметические процедуры по уходу за лицом.

## ВОДОЛЕЙ / 20.01-19.02

Летом откроется масса возможностей реализовать свои планы. Не стоит идти напролом, гораздо эффективнее будет медленное движение вперед. На личном фронте погода будет переменчивой. Лучше всего поддержать свой иммунитет и вместе со своей второй половинкой заняться закалывающими процедурами. Контрастный душ по утрам и дыхательные упражнения помогут обрести хорошее самочувствие.

## РЫБЫ / 20.02-20.03

Летом Рыбам важно научиться прислушиваться к советам других и учиться. В вашей жизни появится влиятельное лицо, которое поможет в работе и личной жизни. Не сопротивляйтесь судьбе, она приведет вас к успеху. Стоит позаботиться о пищеварительной системе, принять комплекс профилактических средств. И не перенапрягайте мышцы, отдохните на лоне природы.



### Владислав Скворцов (1879–1959), советский фармаколог, выявил отклонения в обмене веществ в зависимости от типа нервной системы

В 1902 году окончил Военно-медицинскую академию в Петербурге, был профессором Саратовского университета. Руководил исследованиями по фармакологии новых лекарственных средств во Всесоюзном научно-исследовательском химико-фармацевтическом институте. Основные труды посвящены изучению фармакодинамики вегетотропных, детоксицирующих, сульфаниламидных и спотворных средств.



### Израиль Брехман (1921–1994), российский фармаколог, создатель валеологии

На третьем курсе академии создал свой первый препарат — прозамин. После войны создал специальную лабораторию, где проводил исследования корня жизни – женьшеня. Благодаря этому женьшень стал официальным средством научной медицины. Брехман обогатил медицину такими адаптогенами, как элеутерококк, рантарин, сайнтарин. Последние 15 лет занимался проблемами здоровья здорового человека, стал основоположником валеологии – науки быть здоровым.



### Николай Амосов (1913–2002), торакальный хирург, автор системы укрепления здоровья

После окончания Архангельского медицинского института на фронте был хирургом в полевом госпитале. После войны занялся созданием отечественного аппарата искусственного сердца. 17 января 1963 года провел первое в СССР протезирование митрального клапана сердца. Славу принесла Амосову разработка собственной системы укрепления здоровья, которая была издана гигантским тиражом – 7 млн экз.



### Алексей Лихачев (1866–1942), советский фармаколог, основоположник токсикологии

С 1901 года заведовал кафедрой фармакологии Женского медицинского института в Санкт-Петербурге. Первым начал изучать газовый и тепловой обмен у человека. С 1914 года занимался изучением действия боевых отравляющих веществ на организм и разработкой методов защиты. Лихачев стал основоположником токсикологии в СССР.



### Ульф фон Эйлер (1905–1983), шведский фармаколог, лауреат Нобелевской премии

Сын Нобелевского лауреата по химии, он с детства был погружен в научную атмосферу дома. Эйлер начал собственные исследования патофизиологии сужения сосудов крови, а затем обнаружил активный биологический фактор в кишечном экстракте, что впоследствии привело к открытию простагландина, пиперидина и норадреналина. Эта работа имела важнейшее значение для понимания и лечения заболеваний центральной периферической нервной системы.

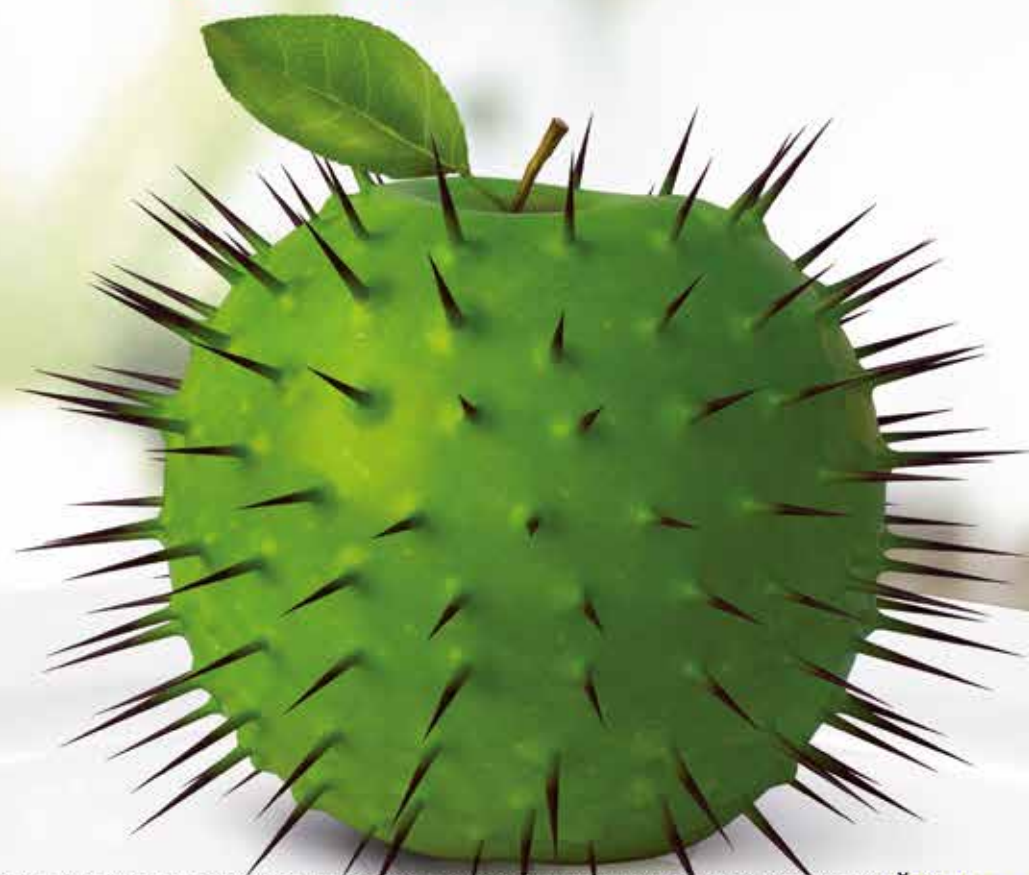


### Арвид Карлссон (род. в 1923 г.), шведский фармаколог, лауреат Нобелевской премии за исследования дофамина

В 1957 году доказал, что дофамин не только является предшественником норадреналина, но и исполняет в мозге роль нейромедиатора, и продемонстрировал связь между уровнем дофамина и контролем над двигательными функциями. Благодаря этому удалось частично остановить процесс и снять у пациентов с болезнью Паркинсона некоторые симптомы.



# ОТ ЕДЫ ДЕСНА БОЛИТ?



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**ПОЛОСКАНИЕ**  
При обширных воспалениях

## СТОМАТОФИТ®

Снимает больные вопросы

- ✔ Содержит 7 лекарственных растений
- ✔ Помогает при стоматите и пародонтите
- ✔ Устраняет воспаление десен
- ✔ Уменьшает кровоточивость и боль\*

Узнай больше о Стоматофите: [www.stomatofit.ru](http://www.stomatofit.ru)

\*Уменьшение боли при применении препарата Стоматофит® связано с нивелированием воспалительной реакции. По данным отчета открытого сравнительного рандомизированного пострегистрационного исследования эффективности и безопасности препарата "СТОМАТОФИТ А" в комплексном лечении воспалительных заболеваний пародонта и слизистой оболочки полости рта. МГМСУ, 2009 г. Эксклюзивный дистрибьютор: АО «Европлант» 143444, Московская обл., г. Красногорск, мкр. Опалиха, ул. Мира, 25

**СМАЗЫВАНИЕ**  
При точечных воспалениях



С АНЕСТЕЗИНОМ



**СТОМАТОФИТ®**

ПРОТИВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА



100 мл

Рег. номер П N 012059/01 от 07.06.2007 г. Рег. номер ПС-407171 от 14.03.2012 г.

Рисунки

# КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ

Июнь



\*Приглашаем вас в аптеки «Планета Здоровья»

\*По адресам: г. Москва: Благовещенский пер., 1Б  
Новый Арбат, 11  
Новокузнецкая, 1  
Кутузовский пер., 2

г. Красногорск: Подмосковский б-р, 5

г. Пермь: Комсомольский пр., 65  
г. Екатеринбург: пр. Ленина, 24

г. Ижевск: ул. Удмуртская, 255Б  
г. Киров: ул. Воровского, 135

\*\* Подробности на сайте [planetazdorovo.ru](http://planetazdorovo.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Июль

Август

1 2 3  
Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница Суббота Воскресенье

4 5 6 7 8 9 10  
Всмирный день поцелуя  
Всероссийский день семьи, любви и верности  
День российской почты

11 12 13 14 15 16 17  
Дни космоцветики

18 19 20 21 22 23 24  
Всмирный день китов и дельфинов  
День клуба мам

25 26 27 28 29 30 31  
День борьбы с гепатитом  
Международный день тигра

1 2 3 4 5 6 7  
Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница Суббота Воскресенье

8 9 10 11 12 13 14  
Всмирный день кошек  
Международный день молодежи  
День физкультурника

15 16 17 18 19 20 21  
Дни космоцветики  
Всмирный день фотографии

с 24 по 31 августа — «Готовься к школе вместе с «Планетой Здоровья»\*\*

22 23 24 25 26 27 28

29 30 31  
День клуба мам

\*Приглашаем вас в аптеки «Планета Здоровья»

\*По адресам:  
г. Москва: Благовещенский пер., 1Б  
Новый Арбат, 11  
Новокузнецкая, 1  
Хузузовский пер., 2

г. Красногорск:  
Подмосковный б-р, 5

г. Пермь:  
Комсомольский пр., 65  
г. Екатеринбург:  
пр. Ленина, 24

г. Ижевск:  
ул. Удмуртская, 255Б  
г. Киров:  
ул. Воровского, 135

\*\* Подробности на сайте [planetazdorovo.ru](http://planetazdorovo.ru)



# ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ

в аптеках



**ПЛАНЕТА  
ЗДОРОВЬЯ**



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

\*Подробности в аптеках «Планета Здоровья».