



ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

журнал

№01 (15)

весна
2017 г.

COSMETICS
FORMULA
FROM ENGLAND
COSFO¹⁷

ОФИС В ВЕНЕ

НЕДЕЛЯ
РОССИЙСКОГО КИНО
В ВЕЛИКОБРИТАНИИ

ЮНЫЙ ФАРМАЦЕВТ

COSFO¹⁷

СОЗДАЙ СВОЮ
ФОРМУЛУ КРАСОТЫ

26

Легкость и объем

- Шампунь для жирной кожи головы — настоящий концентрат легкости и свежести для волос с регулирующим действием.
- Кондиционер, придающий объем волосам и восстанавливающий их структуру

35

Мягкий шелк

- Легкий питательный шампунь для ежедневного восстанавливающего ухода.
- Интенсивный, питательно-восстанавливающий кондиционер легкой нежирной текстуры для ухода и восстановления сухих и поврежденных волос



NATURAL
95%
CONTENT

MADE IN
ENGLAND

ДЛЯ ЧАСТОГО
ПРИМЕНЕНИЯ

17

Бодрость дня

- Мягкий, бережно очищающий шампунь, тонизирующий кожу головы и укрепляющий волосы.
- Гель для душа с пробуждающим и тонизирующим действием

107

Идем на фитнес!

- Мягкий, бережно очищающий шампунь, тонизирующий кожу головы и укрепляющий волосы.
- Кондиционер, придающий объем волосам и восстанавливающий их структуру.
- Гель для душа с пробуждающим и тонизирующим действием

Спрашивайте в аптеках

15

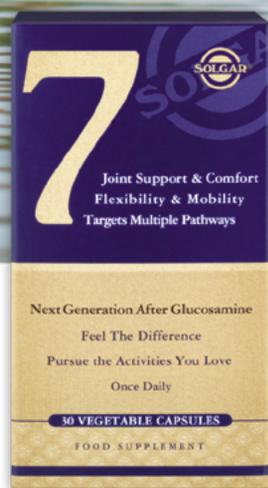
Сияющий объем

- Мягкий, бережно очищающий шампунь, тонизирующий кожу головы и укрепляющий волосы.
- Кондиционер, придающий объем волосам и восстанавливающий их структуру



Ваше тело создано для движений

Солгар №7 - сочетание 7 активных компонентов в 1 капсуле для ежедневного приема. Возможно это все, что Вам нужно для продления активного образа жизни без ограничений.



ОБРАЩАЯСЬ К ПРИРОДЕ

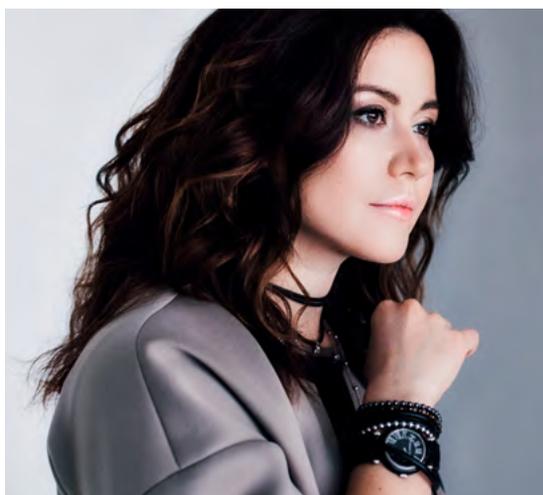


www.solgarvitamin.ru

8 (800) 100 19 09

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Весна – нужна!



Весна нужна для настроения, для лучших – нежных – чувств. Весна нужна, чтобы просыпаться, а за окнами уже свежий, светлый, новый день. Весной дни радостнее, счастливее, игривее, они звенят. Весна нужна для перспективы и для того, чтобы каждой новой весной помнить о тех, что были. А также для того, чтобы вспомнить *ту самую* весну. А этой весной можно улыбнуться веснушкам на лицах любимых и махнуть, например, в Вену. Или отправиться в далекую и загадочную Японию. Вдыхать ароматы цветущей сакуры, смотреть на величественную Фудзияму, наслаждаться ощущением полной гармонии. Или собраться всем вместе за город, на дачу, в деревню, долой от суеты, к зеленоющей природе.

И разве важно, где вы этой весной?

Весна нужна для того, чтобы быть в окружении близких, родных и друзей. Весна прекрасна. Весна нужна. Просто для того, чтобы наслаждаться жизнью.

Светлана Куропова

Весна нужна,
чтобы наслаждаться жизнью.



**ЮНЫЙ ФАРМАЦЕВТ:
НОВЫЙ ПРОЕКТ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»**

8



**ОТКРЫТ ОФИС
В СТОЛИЦЕ АВСТРИИ – ВЕНЕ**

14

НОВОСТИ

Новости мировой медицины и фармации 6

Юный фармацевт:
новый проект «Планеты Здоровья» 8

Открыт офис в столице Австрии – Вене 14

В ГОСТЯХ У «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Россия в большом Лондоне: Неделя
русского кино в столице Великобритании 18

ЗДОРОВО ЖИТЬ

Весенний витаминный бум 22

Здоровое пищеварение, или Зачем нам
нужны пищевые волокна 24

Риносинусит? Решение есть 26

Волшебные масла 28

Здоровые вены – красивые ноги 30

КРАСИВАЯ ПЛАНЕТА

Английская косметика COSFO¹⁷:
эксклюзив «Планеты Здоровья» 34

ИНТЕРЕСНАЯ ПЛАНЕТА

Весна сказочная и космическая 38

Держим интеллектуальную форму 42

Послушать и переслушать 44

ИСТОРИЯ ФАРМАЦИИ

Изобретение аспирина: запутанная история 46

Знаменитые фармацевты и врачи мира.
Николай Пирогов 50



ВЕСНА СКАЗОЧНАЯ
И КОСМИЧЕСКАЯ

38



ИЗОБРЕТЕНИЕ АСПИРИНА:
ЗАПУТАННАЯ ИСТОРИЯ

46

ЯПОНИЯ

70

СТРАНА ДЕТСТВА

- Клуб мам 54
- Рисуем сами. Конкурс детских рисунков 56
- Школа юных волшебников 60
- Детские страницы 64

КЛУБ ПУТЕШЕСТВИЙ

- Япония 70
- Весенний гороскоп 78

Адрес редакции: 614000, г. Пермь, ул. Максима Горького, 34.
Тел. + 7 (342) 240-38-48

Журнал «Журнал „Планета Здоровья“» зарегистрирован в Управлении
Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных техно-
логий и массовых коммуникаций по Пермскому краю. Свидетельство
ПИ № 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: № 1 (15) ____.2017 г.

Фактическое время: ____.2017 г. Заказ № ____

Отпечатано в ООО «Медиа-агентство „Лица“»

Тираж номера ____ экз. Распространяется бесплатно.

Главный редактор: Светлана Куропова

Литературный редактор: Алексей Черепанов

Журналисты: Люся Страцева, Наталья Ханова

Верстальщик: Алёна Тюменцева

Дизайнер: Татьяна Ермакова

Фотографы: Михаил Висерт, Татьяна Леготкина

Корректор: Ксения Генрих

НОВОСТИ МИРОВОЙ МЕДИЦИНЫ И ФАРМАЦИИ

НАЙДЕНО НОВОЕ НАСЛЕДСТВЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Ученые из Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова совместно со специалистами из Университета Осакы открыли новое наследственное заболевание и ген, который за него отвечает. Патология нарушает обмен веществ, в результате чего страдает весь организм – сердце, почки, другие органы, а также суставы и кожа. Заболевание проявляется уже в раннем возрасте. Вместе с исследователями работали специалисты Республиканской больницы №1 и семьи пациентов. В процессе изысканий международная группа доказала, что болезнь идентифицирована впервые. На следующем этапе ученые намереваются более детально исследовать саму болезнь и механизм ее возникновения, а также начать разработку возможного лечения.



ПОРТАТИВНАЯ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

Сахарным диабетом первого типа страдает примерно шесть миллионов человек в мире, и их количество растет. В отсутствие лекарств (это пока неизлечимая болезнь) таким пациентам остается заместительная терапия, смысл которой – ежедневные инъекции инсулина. Облегчают жизнь портативные датчики и помпы, но они продаются отдельно: в итоге человек либо вручную измеряет уровень глюкозы, либо сам делает укол. Компания Medtronic объединила датчик и помпу в комплекс под названием MiniMed 670G. Устройство, напоминающее MP3-плеер, автоматически анализирует уровень глюкозы каждые пять минут и, если надо, вводит инсулин. Разрешение на розничную продажу системы уже получено – на рынке она появится весной 2017 года. Использовать новинку смогут люди старше 14 лет.



ПОЛЬЗА РЫБЬЕГО ЖИРА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

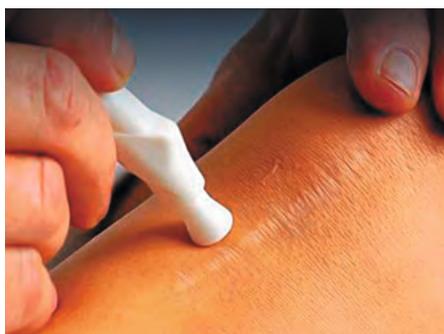
Врачи констатируют: потребление омега-3 жирных кислот снизилось, а заболеваемость астмой повысилась. В научном сообществе эти два факта связывали друг с другом, однако серьезных изысканий на эту тему не проводилось. Ученые Университета Копенгагена провели исследование, которое показало: дети, чьи матери в последние три месяца беременности принимали рыбий жир, реже страдают от проблем с дыханием. В проекте участвовало 700 беременных женщин, часть из которых употребляла рыбий жир в количестве 2,4 грамма в день на протяжении всего третьего триместра (в это время формируются легкие плода). Контрольная группа получала плацебо. Выяснилось, что проблемы с дыханием у детей мам контрольной группы были выше: 17% против 24%. Также в «группе рыбьего жира» дети реже болели бронхитом и другими респираторными заболеваниями.





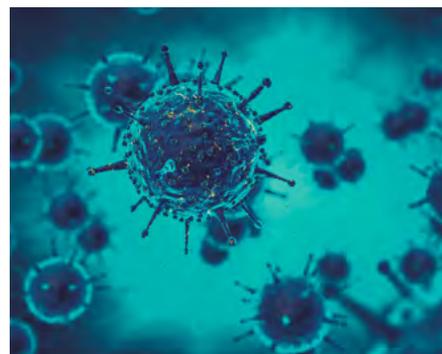
ПРЕДЛОЖЕН НОВЫЙ МЕТОД ЗАЖИВЛЕНИЯ РАН БЕЗ ШРАМОВ И РУБЦОВ

Сегодня в клинической практике невозможно заживление хирургических ран без образования послеоперационного рубца. В процессе заживления наблюдается высокая активность миофибробластов – клеток, функция которых заключается в стягивании краев раны и производстве веществ соединительной ткани. При этом не происходит регенерации адипоцитов, образующих подкожную жировую клетчатку, – это причина структурного отличия образующейся рубцовой ткани от нормальной кожи. Ученые из Пенсильванского и Калифорнийского университетов предложили решение этой проблемы. Им удалось добиться образования адипоцитов из миофибробластов под воздействием костных морфогенетических белков (ВМР). Этот результат является беспрецедентным: ткань, образовавшаяся при заживлении ран с высоким местным уровнем ВМР, практически не отличалась от здоровой кожи.



КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН ЛЕЧИТ МЕЖПОЗВОНКОВУЮ ГРЫЖУ ДИСКА

Работа, делающая такой вывод, была представлена на конференции Eurospine-2016 в Берлине. Боль в спине в течение жизни затрагивает более 80% населения планеты. И одна из самых распространенных ее причин – межпозвоночная грыжа диска. Более 20 лет назад рентгенологи стали сообщать о спонтанном или самопроизвольном уменьшении грыжи при консервативном лечении на снимках, сделанных повторно через определенный период. Оказалось, на регрессию грыжи влияет иммунная система, на которую, в свою очередь, имеют сильное влияние сон и биологические ритмы. «Если мы научимся контролировать и как-то ускорять процесс регрессии грыжи через иммунную систему, это позволит в будущем уменьшить количество нейрохирургических вмешательств и, соответственно, осложнений, которые иногда возникают после них», – заявили врачи.



МЕДИКИ ОПРЕДЕЛИЛИ БЕЛКИ, ДЕЛАЮЩИЕ ВИРУС ЗИКА ОПАСНЫМ

Ученые из Мэрилендского университета в округе Балтимор впервые определили семь ключевых белков, делающих вирус Зика смертельно опасным. Медики составили полное описание генома вируса Зика, вызывающего микроцефалию (врожденный дефект плода у беременных женщин), проблемы со зрением у взрослых, расстройства нервной системы, а также ведущего к параличу.

На данный момент от вируса Зика пострадали сотни тысяч людей, и пока не существует вакцины, способов профилактики или методов лечения симптомов инфекции.

Ученые намерены продолжить свое исследование, чтобы понять механизм работы этих семи белков в организме человека, тем самым приблизившись к решению проблемы по остановке разрушительной деятельности вируса.



ЮНЫЙ ФАРМАЦЕВТ: новый проект «Планеты Здоровья»

Пришло время для нового детского проекта, решили мы, и вот – готов уникальный для российской аптечной индустрии проект «Юный фармацевт». Дети теперь спешат в «Планету Здоровья» за веселой, увлекательной и вдумчивой игрой в провизора, взрослые – чтобы полюбоваться на своих малышей в белых халатиках и, конечно, за качественными лекарствами и медтехникой. Мы беседуем с куратором проекта «Юный фармацевт» Ириной Лабутиной.



Ирина ЛАБУТИНА,
куратор проекта «Юный
фармацевт»

– Поздравляем с открытием! Скажите, это ведь не первый проект «Планеты Здоровья», ориентированный на детей?

– Аптеки «Планета Здоровья» всегда стремились охватить дет-

скую аудиторию – заинтересовать, предложить досуг, пока мамы и папы, бабушки и дедушки заняты выбором лекарств, приборов или косметических средств. Кроме специализированного отдела «Страна Детства на Планете Здоровья», у нас оборудован детский развлекательный уголок, где малыши

могут поиграть или посмотреть мультики. Также у нас проходят регулярные встречи «Клуба мам», для детей там работает аниматор, проходят познавательные мастер-классы. Так что «Юный фармацевт» не первый наш детский проект, но, возможно, самый оригинальный и продуманный.



– Итак, что же такое «Юный фармацевт»?

– Наверное, многие взрослые в детстве мечтали поиграть в аптекаря – продавать и покупать лекарства, носить белый халатик, перебирать такие интересные пузырьки и скляночки, по-взрослому советовать препараты, отбивать чеки на кассе...

В «Планете Здоровья» вспомнили эти мечты и решили воплотить их в реальность. Теперь любой ребенок может у нас на время стать аптекарем – в специальном детском уголке, организованном как игровая аптека. У нас есть касса, на которой отбиваются чеки, коробочки с лекарствами и даже свои денежки – они называются «Здоровейки». Каждый малыш надеет белый халатик своего размера, получит бейджик и значок – фирменный зеленый листик «Планеты Здоровья».

– Как интересно! А ребята будут играть настоящими лекарствами?

– Нет, у нас приготовлены специальные лекарства-муляжи –

у них веселая расцветка и забавные названия. Например, «Притирка от синяков» или «Эликсир роста». Еще у нас есть «Пилюли от страха», «Мазь от разбитых коленок», «Настойка от тошноты» и многое другое – более 20 наименований! Мы надеемся таким образом ввести детей в интересный и многообразный мир лекарств, чтобы они в игровой форме могли усвоить начальные сведения о возможностях лечения.

– То есть можно сказать, что ваш новый проект интересен также и с образовательной точки зрения?

– Конечно! Ведь такая игра непременно простимулирует развитие у детей познавательной активности, наблюдательности, любознательности. А получение первичных знаний о лекарствах и принципах работы аптеки даст импульс интересоваться этой темой и впредь – может быть, кто-то из ребят и выберет для себя стезю фармацевта.

– Спасибо за рассказ! А как будете справляться с ажиотажем, если ребятки выстроятся в очередь?



– Мы продумали и такой вариант! У нас есть специальные песочные часы, которые будут отмерять время игры. Так что ждем всех! Участие в проекте «Юный фармацевт» совершенно бесплатное, все, что вам нужно, это прийти в аптеки «Планета Здоровья» нового формата по адресам:

- Москва, Благоещенский, 16;
- Московская область, Красногорск, Подмосковный бульвар, 5;
- Екатеринбург, Ленина, 24;
- Киров, Воровского, 135;
- Пермь, Комсомольский пр-т, 65.









PediaSure

МАЛОЕЖКА

ТЕПЕРЬ
ВКУСОВ **5!**



Полноценное **питание**
для полноценного **развития**

В дополнение к обычному рациону

www.malozhka.ru



PM-P-RU-323/00 10.2016

ОТКРЫТ ОФИС В СТОЛИЦЕ АВСТРИИ – ВЕНЕ

Вена! Знаменитая столица Австрии, чопорная, рафинированно красивая, с особым имперским шармом и обаянием. Город-музей с восхитительной архитектурой всех стилей, чей старый центр внесен в Список культурного наследия ЮНЕСКО. «Вена – город наслаждений», – уверял Цвейг. «Это город грез», – писал Ремарк. Вена завораживает и открывает, это город вечного праздника.

А еще это город, в котором деловая активность не прекращается ни на секунду. Вена – третий город-резиденция ООН после Нью-Йорка и Женевы. В Вене находятся штаб-квартиры таких международных организаций, как ОПЕК и ОБСЕ. Венский международный центр – UNO-City – включает в себя МАГАТЭ (Международное агентство по атомной энергии), организации ООН по промышленному развитию, праву международной торговли, космическому пространству.

Неподалеку от UNO-City, на одной из основных городских магистралей Wagramer Strasse,

и расположился офис «Планета Здоровья». Партнерские отношения с европейскими производителями лекарственных препаратов и аптеками – одно из ноу-хау «Планеты Здоровья».

Благодаря такому сотрудничеству наши клиенты могут быть уверены в подлинности и качестве лекарств, предлагаемых аптеками «Планета Здоровья», а дисконтные карты постоянного покупателя дают ряд привилегий в некоторых аптеках Баден-Бадена, Монако, Канн, Довиля, Монрё, Вены, Фельдена и Франкфурта-на-Майне.

В конце 2016 года, логично продолжая развитие деловых отношений с европейскими партнерами, начал свою деятельность офис в Вене.

Это было сделано для укрепления международных связей между аптеками, работающими под брендом «Планета Здоровья», и производителями лекарств, а также для создания максимально благоприятных условий для более плодотворного сотрудничества.

Офис оборудован всем необходимым, а среди приятных преимуществ – терраса, с которой открывается прекрасный вид на город.





LIBRE DERM®

LABORATORIES

Только то, что
нужно твоей коже

НА ПОЛКЕ С КОСМЕТИКОЙ

СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ РАСТЕНИЙ

певица
Лика Стар

СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ – ШТУКА ПОЧТИ ТАКАЯ ЖЕ НЕПОНЯТНАЯ, КАК ГЕНЕТИЧЕСКИ МОДИФИЦИРОВАННЫЕ ОРГАНИЗМЫ. ЛЮДИ, НЕ ПОНИМАЮЩИЕ, ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК ЭТО РАБОТАЕТ, СКЛОННЫ ВИДЕТЬ ЗА НИМИ ТО ПРОИСХОЖДЕНИЕ МИРОВОЙ ЗАКУЛИСЫ, ТО ФАТАЛЬНУЮ ОШИБКУ УЧЕНЫХ... НО ЕСЛИ РАЗОБРАТЬСЯ В ТОМ, КАК ОНИ РАБОТАЮТ, СТАНЕТ ПОНЯТНЫМ ЭНТУЗИАЗМ, С КОТОРЫМ СПЕЦИАЛИСТЫ ИСПОЛЬЗУЮТ СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ И ЖДУТ НОВЫХ ПРОРЫВОВ В ТЕХНОЛОГИЯХ И КОСМЕТИКЕ, ПОЗВОЛЯЮЩЕЙ В БУКВАЛЬНОМ СМЫСЛЕ «ОБМАНУТЬ ВОЗРАСТ».

СТВОЛОВЫЕ

Стволовые клетки – вовсе не те, из которых сложены стволы деревьев. Это молодые, «незрелые» предшественницы взрослых клеток разных тканей растения или животного. Под действием определенных условий и сигнальных молекул они могут дифференцироваться, получать специализацию и превращаться в нейроны или эритроциты нашего организма, в трахеиды или эпидерму растений. Поэтому на них возлагаются такие большие надежды: научившись влиять на развитие стволовых клеток человека в нужном направлении, можно будет вырастить ему любую нужную ткань или даже целый новый орган на замену.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ

Конечно, из растительных стволовых клеток человеческих органов не получить. Но они обладают массой других полезных свойств – например, иногда их выращивать даже проще, чем целые растения, без отклонений в результате. Поэтому культуры стволовых клеток выводят и используют для выделения из них полезных веществ для различных целей. Особенно удобен такой подход для растений и сортов, которые требуют особого климата или других сложных условий выращивания.

ПОЛЕЗНЫЕ

Например, стволовые клетки были выделены из плодов легендарного сорта яблок Уттивилер Шплатлаубер, который выращивается лишь в строго определенных долинах Швейцарских Альп. Показано, что экстракт этих клеток оказывает положительное влияние на сохранение молодости клеток и тканей, их устойчивость к воздействию ультрафиолета, замедление возникновения морщин и

даже продление активной жизни волосных фолликул. Среди других растений, стволовые клетки которых активно культивируют для получения ценных продуктов, стоит упомянуть горные цветы эдельвейса, азиатскую центеллу (готу кола), культурные сорта малины и винограда.

ВИНОГРАДНЫЕ

Красный виноград и его стволовые клетки особенно богаты сахарами, которые служат клеткам источником энергии, а также антоцианами – пигментными веществами, которые и придают плодам характерную окраску. Антоцианы обладают отличными антиоксидантными свойствами, ослабляя губительное воздействие активных форм кислорода. Кроме того, они защищают клетку от опасного ультрафиолетового излучения.

ХИТРЕЕ ВОЗРАСТА

Такие экстракты входят в состав коллекции косметических средств Librederm® Anti-Age «Стволовые клетки винограда», созданных для быстрой помощи уставшей коже лица, шеи и области декольте. Они берут под контроль разрушительное действие свободных радикалов, способствуют замедлению старения клеток кожи и укрепляют дерму, предотвращают преждевременное провисание и появление морщин. Это особенно актуально для женщин после 45 лет – так что стоит объяснить маме, почему стволовые клетки – вещь вовсе не страшная и как они помогают сохранить овал лица. Пусть мама будет хитрее возраста. Тем более что купить средства Librederm® Anti-Age «Стволовые клетки винограда» можно почти в любой аптеке.

ЛИБРИДЕРМ СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ РАСТЕНИЙ



Крем-эксперт Anti-Age Стволовые клетки винограда для лица, шеи и области декольте



Лифтинг-сыворотка Anti-Age Стволовые клетки винограда для лица, шеи и области декольте



Бальзам Anti-Age Стволовые клетки растений от глубоких морщин вокруг глаз



Желе для умывания Стволовые клетки винограда деликатное очищение кожи лица и шеи



Маска Anti-Age Стволовые клетки растений для лица, шеи и области декольте



Лак для ногтей 3 в 1 Ультра Стволовые клетки



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

Наша горячая линия ☎ 8(800) 100 19 71

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

РОССИЯ В БОЛЬШОМ ЛОНДОНЕ: Неделя российского кино в столице Великобритании

В Лондоне прошла Неделя российского кино. Это крупное и яркое событие объединило всех кинолюбителей, профессионалов индустрии и просто влюбленных в Россию людей. Кинопоказы, встречи и мероприятия фестивальной программы проходили на нескольких лондонских площадках, а главные события – в легендарном кинотеатре Regent Street Cinema. Важность проекта в том, что он прошел в год, объявленный российским и английским правительствами Годом русского языка и литературы, и в Год кино в России. Russian Film Week в Лондоне стало одним из ключевых событий 2016 года в развитии дружественных культурных связей России и Великобритании. Поддержку новому фестивалю оказали Министерство иностранных дел РФ, Британский совет, Фестиваль независимого кино Raindance и Университет «Синергия».

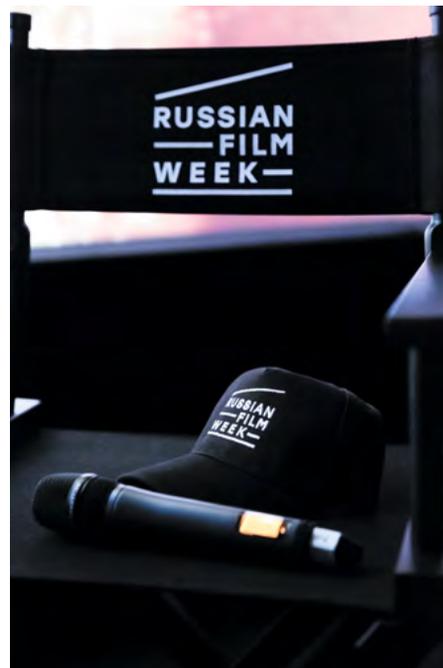


Филип ПЕРКОН,
основатель и генеральный продюсер
Недели российского кино
и Премии «Золотой единорог»

«Планета Здоровья» беседует с Филипом Перконом – основателем и генеральным продюсером Недели российского кино и Премии «Золотой единорог».

– Филип, что предшествовало рождению идеи провести Неделю российского кино в Лондоне?

– Все началось с моей встречи с послом России в Великобритании Александром Яковенко. Он обратился ко мне с мыслью провести серию кинопоказов в рамках перекрестного Года русского языка и литературы, объявленного в России и Британии. Из этой встречи выросло понимание, что в наших силах устроить более объемное событие – с большой составляющей искусства, образования, бизнеса, развлекательной программой, сделав его знаковым и максимально интересным широкой аудитории.



После того, как предшественник нынешнего кинофорума – «Фестиваль российского кино» – прошел последний раз в 2013 году, Лондон

несколько лет жил практически без фильмов из России. На Неделю российского кино в 2016 году мы привезли более 25 лучших фильмов о России, снятых за последние полтора года. В течение недели гости фестиваля могли напрямую общаться с прекрасными российскими режиссерами, продюсерами и актерами, среди которых Алексей Учитель, Вера Глаголева, Рената Литвинова, Анна Меликян, Егор Бероев, Алексей Серебряков, Дмитрий Дюжев, Юрий Стоянов и другие.

– Расскажите, что такое Премия «Золотой единорог» и как она вписана в контекст Недели российского кино?

– Премия «Золотой единорог» – центральное событие Недели российского кино в Лондоне. Это интернациональный кросскультурный проект, затрагивающий российское кино и картины о России. Любые фильмы, созданные за последние 18 месяцев, так или иначе имеющие отношение к российской тематике, имели право подать заявку на нашу премию. Мы хотели создать премию, которую будут уважать и в России, и за рубежом, но при этом также поощряющую национальные кинематографы других стран снимать фильмы о России. В настоящий момент наша премия – единственный проект такого рода, и это делает ее уникальной.

– Почему именно единорог стал символом премии?

– Да, это частый вопрос, который мне задают. Единорог – прекрасное мифическое создание, которое является только избранным – тем, которые могут его увидеть. Более того, я слышал, что в России XVI века во времена Ивана Грозного символ единорога имел наряду со Святым Георгием статус офици-

ального государственного знака. А на гербе Англии изображены лев и единорог. Мне кажется, что этот символ хорошо отражает кросскультурный аспект нашей премии, пересекая свои значения и объединяя культурные коды двух стран.

– Есть ли у европейцев интерес к российским фильмам и насколько он велик?

– Несомненно. Мы видели это по нашим билетным продажам. Большинство мест были раскуплены еще задолго до начала Недели российского кино. Причем особенный интерес проявляет публика, которая смотрит независимое кино. Это та же аудитория, что ходит на испанские и французские фильмы, на корейские, то есть это не мейнстрим, это действительно любители качественного кинематографа. Ну и, конечно, российская диаспора активно посещает мероприятия такого рода. Также среди зрителей Недели российского кино мы отмечали много местных граждан, которые любят Россию, интересуются ее культурой, изучали русский язык в школе или университетах.

– Как осуществлялся подбор фильмов конкурсной программы?



Какие события происходили помимо кинопоказов?

– Международное жюри в составе 9 человек – известных деятелей кино, ученых-киноведов и критиков – отобрало фильмы по десяти категориям, просмотрев более двухсот картин, подавших заявки на фестиваль. Интернациональное жюри возглавил известный журналист и писатель Эндрю Джек, ранее он несколько лет провел





в Москве в качестве корреспондента Financial Times. На его счету несколько книг о России. Неделя российского кино в Лондоне ставила своей целью показать зрителям за рубежом все богатство, глубину и многообразие российской культуры и кинематографа, навести мосты дружбы, дотянуться до простых людей через все препятствия и барьеры – культурные или политические. Для участия в фестивале, встречах со зрителями, обсуждениях фильмов, мастер-классах известных кинодеятелей, «Дне копродукции» с участием кинопроизводителей обеих стран, а также для участия в самой церемонии награждения в Лондон из России и других стран прибыли более 80 актеров, режиссеров, продюсеров.

Наш Гала-вечер с церемонией награждения был устроен в помощь благотворительному фонду Gift of Life UK, сестринской организации фонда «Подари жизнь» в России.

Благотворительный аукцион, проведенный во время вечера, собрал 80 500 фунтов стерлингов для фонда. Один из лотов – возможность сняться в картине Ренаты

Литвиновой в следующем году – собрал рекордные 30 000 фунтов стерлингов.

– Как вы планируете развивать фестиваль?

– Есть желание вывести «Золотой единорог» на мировой уровень, с участием мировых звезд, сделать эту премию самой престижной, известной, независимой и объективной. Как оказалось, Неделя российского кино, по оценкам независимых экспертов, – самый успешный национальный фестиваль, который проходил на

лондонских площадках: его посетило более 5000 человек, это серьезный показатель для одной из главных мировых столиц, где каждый день проходит масса больших и маленьких мероприятий.

Мы даже, можно сказать, побили рекорды аналогичных испанских и французских фестивалей в Лондоне, и это сразу на первом году нашего проекта. В планах – сотрудничество с British Film Institute и BAFTA, расширение списка конкурсных фильмов, работа на увеличение числа коллабораций и совместной продукции – то есть



помощь киноиндустрии. Планируем также более полно представить экспериментальное кино.

– Наш традиционный последний вопрос. Филип, что такое «Планета Здоровья» лично для вас?

– «Планета Здоровья» для меня – это место, куда я прихожу за лекарствами для моей мамы, которая живет в Швеции и все время просит меня привезти ей именно российских препаратов. И вот я регулярно устраиваю некое паломничество на Арбат, к вам в аптеку, чтобы обеспечить маму и ее семью тем, что она заказывает.

А если сказать более широко, то «Планета Здоровья» – это состояние сознания, когда человек понимает, что здоровье напрямую связано с его успехом. И чем дольше он пробудет на этой планете, тем больше пользы он сможет принести ей.



ИТОГИ НЕДЕЛИ РОССИЙСКОГО КИНО В ЛОНДОНЕ

Лауреаты наград «Золотой единорог – 2016»

Лучший фильм: «Ученик» (реж. Кирилл Серебренников). Лучшая мужская роль: Петр Скворцов («Ученик»). Лучшая женская роль: Рената Литвинова («Про любовь»). Лучший сценарий: «Про любовь» (Андрей Мигачев, Анна Меликян, Влад Малахов). Лучший зарубежный фильм о России: «Война и мир» (адаптация Би-би-си, 6 серий). Лучший документальный: «Рентгениздат» (Великобритания, реж. Стивен Коутс и Пол Хартфилд). Лучший короткометражный: «8» (реж. Анна Меликян). Лучший мультипликационный: «Волки и овцы: бе-е-е-зумное превращение» (реж. Максим Волков, Андрей Галат).

Специальные награды «Золотой единорог – 2016»

Молодое дарование: Семен Трескунов («Хороший мальчик»). Наибольший вклад в продвижение российской культуры за рубежом: Рэйф Файнс («Две женщины»).

Приз зрительских симпатий

«Территория» (реж. Александр Мельник).

Специальная премия Генерального продюсера Недели российского кино была вручена организации Cultural Solidarity Media, которая привезла в Лондон фильм открытия – «Герой». Приз вручен за самоотверженную работу и усилия, направленные на превращение Недели кино в истинное чествование российского культурного наследия.



ВЕСЕННИЙ ВИТАМИННЫЙ БУМ

Каждый человек в своей жизни хотя бы раз задумывался о приеме витаминно-минеральных комплексов. Различные витаминные добавки уникальны по своему составу и необходимы для профилактики дефицитных состояний. Дефицит витаминов и минералов может возникнуть при стрессовых ситуациях, при физической активности, у детей в период активного роста и умственных нагрузок. И тогда нам на выручку приходят витаминно-минеральные комплексы.

«Планета Здоровья» обратилась к нашему постоянному автору, врачу-диетологу Елене Будзило с просьбой прокомментировать новую линейку витаминных комплексов VERRUM VIT с точки зрения их составов.



Елена БУДЗИЛО,
врач-диетолог

VERRUM VIT ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

– Витамины этой группы играют большую роль в клеточном метаболизме, отвечают за энергетический обмен. Регулируют угле-

водный, белковый и жировой обмена. Поддерживают иммунитет на высоком уровне. Обеспечивают нормальное функционирование нервной системы, повышают сопротивляемость стрессовым ситуациям.

Все без исключения витамины этой группы участвуют в окислительно-восстановительных процессах, в обновлении клеточных структур.

Каждый витамин группы В сам по себе уникален, но все вместе они работают еще эффективнее – если принимать их поочередно, польза будет неочевидной.



VERRUM VIT КОМПЛЕКС ДЛЯ ЖЕНЩИН ОТ А ДО Zn

– В этом комплексе содержатся антиоксиданты в виде витаминов С, Е, бета-каротина, которые защищают клетки от повреждающего действия свободных радикалов. Комплекс повышает иммунную сопротивляемость воспалительным и инфекционным заболеваниям.

Витамин D влияет на процессы усвоения кальция, который способствует уплотнению костной ткани и зубов. Цинк усиливает действие витамина D и регулирует деятель-



ность углеводного и жирового обменов. Магний участвует в процессах нервно-мышечного возбуждения, снимает спазм кровеносных сосудов, уменьшает болевой синдром и участвует в обменных процессах. Рутин укрепляет стенки капилляров.

Витамины группы В в этом комплексе также представлены.

VERRUM VIT КОМПЛЕКС ДЛЯ МУЖЧИН

– Этот комплекс сконструирован таким образом, чтобы максимально поддерживать иммунную систему и восстанавливать нервную, а также повышать сопротивляемость организма инфекциям и воспалительным заболеваниям. За это отвечают антиоксиданты и вездесущие витамины группы В. L-карнитин увеличивает скорость обменных процессов и преобразование их в энергию, улучшает кровообращение, умственную и физическую активность, нормализует сперматогенез. L-таурин оказывает положительное влияние на сосуды, клетки костной ткани. Улучшает память, концентрацию, зрение. Цинк и медь участвуют в выработке половых гормонов.

VERRUM VIT КОМПЛЕКС 45+

– Комплекс 45+ сочетает в себе хороший баланс витаминов и ми-

нералов, необходимых организму после 45 лет. Ретинол замедляет старение, ускоряет процесс выработки коллагена и эластина для омолаживания кожи. «Аскорбинка» защищает клетки от повреждения, повышает иммунитет, препятствует ранней седине. Селен участвует в регуляции работы репродуктивной системы. Витамины группы В полезны для восстановления нервной системы, способствуют эластичности стенок сосудов, участвуют в обменных процессах. Йод регулирует работу репродуктивной системы. Марганец и магний участвуют в биохимической реакции встраивания кальция в костную ткань, а хондроитинсульфат снижает потерю кальция.

VERRUM VIT КОМПЛЕКС ДЛЯ ДЕТЕЙ от 3 до 7 лет и от 7 до 14 лет

– В этих комплексах собраны все витамины и минералы, которые способствуют росту и развитию нервной системы, ее восстановлению, устойчивости к физической и умственной работе. Это витамины группы В, минералы йод, селен, магний.

Комплекс антиоксидантов защищает клетки от свободных радикалов, повышает иммунитет, устойчивость организма к инфекциям и воспалительным заболеваниям. Витамин D влияет на процессы усвоения кальция, который,

ДЛЯ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ
НЕОБХОДИМЫ
ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В,
МАГНИЙ, ЙОД
И КАЛЬЦИЙ, КОТОРЫЕ
ВЫСТУПАЮТ
СТРОИТЕЛЬНЫМИ
МАТЕРИАЛАМИ
ДЛЯ РАСТУЩЕГО
ОРГАНИЗМА

как уже говорилось выше, способствует уплотнению костной ткани и зубов.

Для профилактики анемии присутствует железо.

Йод регулирует работу щитовидной железы, а она отвечает за обменные процессы, физическую и умственную деятельность, рост и развитие организма.

Молибден задерживает фтор в организме для укрепления зубов.

1. «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации». МР 2.3.1.2432-08.

2. Большой медицинский словарь. 2000.

3. Справочник по витаминам (для врачей) / Проф. П. И. Шилов, доц. Т. Н. Яковлев. Л.: МЕДГИЗ, 1960.

4. Овчинников Ю. А. Витамины // Биоорганическая химия. М.: Просвещение, 1987.



ЗДОРОВОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ, или Зачем нам нужны пищевые волокна

Про пользу витаминов и минералов, а также их необходимое присутствие в ежедневном рационе знают, пожалуй, все. А что мы знаем о пищевых волокнах, значение которых в рационе современного человека не менее велико? Пищевые волокна – это «еда» для микрофлоры нашего кишечника, которая ответственна за иммунитет и прочие жизненно важные процессы, происходящие в организме человека. Клетчатка – это наш «чистильщик».

«Планета Здоровья» побеседовала с врачом-эндокринологом Екатериной Тиуновой о видах и свойствах пищевых волокон, об их физиологической роли и источниках.



Екатерина ТИУНОВА,
врач-эндокринолог

– Екатерина, давайте для начала проясним, что это вообще такое – клетчатка?

– Клетчатка, или пищевые волокна, – это в значительной мере неусваиваемые компоненты, в основном полисахариды, т. е. сложные углеводы. Их происхождение в основном растительное. Они не перевариваются в организме человека, и долгое время отношение к

ним было довольно негативным. Лишь в конце XX века было установлено, что пищевые волокна несут огромную пользу для здоровья и необходимы для полноценного функционирования организма.

– Какие бывают виды пищевых волокон?

– Для удобства клетчатку классифицируют на растворимые и нерастворимые в воде волокна. Удобно это потому, что родственные по растворимости волокна оказывают схожее влияние на организм человека. Растворимые пищевые волокна (пектин, инулин, гумми и др.), поступая в ЖКТ, принимают желеобразную форму, впитывая в себя воду, абсорбируют и выводят из организма токсины, тяжелые металлы, снижают уровень сахара в крови и препятствуют образованию холестериновых бляшек. В свою очередь, нерастворимая клетчатка (целлюлоза, лигнин и др.), продвигаясь через ЖКТ в неизменном виде и поступая в прямую кишку, помогает разжижению каловых масс и улучшает перистальтику.

– Расскажите, пожалуйста, о свойствах клетчатки подробно. Какую роль играют пищевые волокна в обмене веществ?

– Пожалуй, самое важное свойство пищевых волокон – нормализация работы ЖКТ. Разбухая в желудке и заполняя его, пищевые волокна дают чувство насыщения, что предотвращает переедание. Обе группы волокон значительно

**ПРОДУКТЫ
И БАД,
СОДЕРЖАЩИЕ
ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА,
ДОЛЖНЫ
УПОТРЕБЛЯТЬСЯ
С ДОСТАТОЧНЫМ
КОЛИЧЕСТВОМ
ЖИДКОСТИ (ВОДА,
ЧАЙ, КОФЕ,
СОКИ)**

увеличивают объем потребляемой пищи без увеличения калорийности. Происходит это потому, что, во-первых, пищевые волокна не могут быть расщеплены пищеварительными ферментами человека, однако их расщепляют бактерии, живущие в кишечнике, – происходит сбраживание. Те продукты, которые получились в результате сбраживания, человек может усвоить.

Как правило, это жирные кислоты с коротким углеводистым хвостом (масляная, уксусная, муравьиная и т. д.). Во-вторых, пищевые волокна, впитывая воду, многократно увеличиваются в объеме и оказывают механическое воздействие на пищеварительный тракт. Это создает чувство полноты и сытости.

Клетчатка, являясь питательным субстратом для бактерий, дружественных человеку, нормализует кишечную флору. Нормальная кишечная флора поддерживает оптимальный кислотно-щелочной баланс в кишечнике, производя жирные кислоты и тем самым противодействуя некоторым видам рака кишечника.

– *Наращивание объема потребляемой пищи без увеличения калорийности – это ли не мечта тех, кто сидит на строгих диетах!*

– Действительно, для всех тех, кто желает нормализовать массу тела или похудеть, пищевые волокна станут отличным помощником. Клетчатка, впитывая воду и увеличиваясь в объеме, заполняет желудок, формируя чувство сытости. Таким образом, не возникает желания перекусывать между приемами пищи, снижается общая калорийность рациона.

– *Что можно сказать о физиологической роли пищевых волокон и каковы источники клетчатки?*

– Физиологическая потребность в пищевых волокнах составляет около 30 г/сутки. Удовлетворение этой потребности возможно при употреблении достаточного количества овощей и фруктов или обогащенных пищевых продуктов и БАД в пище.

Самое высокое содержание клетчатки зафиксировано в хлебобулочных изделиях из муки грубого помола, в бобовых, сухофруктах, а также в моркови и свекле. Среди ягод и фруктов достаточно клетчатки содержится в малине, ежевике, абрикосах, яблоках, киви.

– *Рацион среднестатистического человека в полной мере позволяет восполнить физиологическую потребность организма в клетчатке?*

– Да, когда мы говорим о потребности в 30 граммов в сутки – это тот идеал, который рекомендуют врачи. Однако истинное потребление пищевых волокон современного человека при калорийности рациона 3000–3500 кКал составляет всего 6–8 г в сутки. Поэтому для составления полноценного рациона необходим дополнительный источник пищевых волокон.

Есть несколько простых советов, следуя которым вы обеспечите свой организм оптимальным количеством клетчатки и всегда будете в форме.

- Свежие фрукты и овощи употребляйте неочищенными (именно в кожуре – максимум клетчатки)

- Ешьте хлеб из муки грубого помола
- В супы и каши добавляйте отруби
- Старайтесь обогащать свой рацион пищевыми волокнами с помощью соответствующих БАД

– *Что вы, как врач, посоветуете из БАД?*

– Обратите внимание на комплекс «Нормасорб» и «Нормасорб-Лакто». Область их применения как раз соответствует предмету нашей беседы. Эти комплексы используются как дополнительный источник нерастворимых пищевых волокон, в частности, лигнина.

Рекомендации по применению простые: по 3 таблетки 3–4 раза в день за один час до еды, предварительно измельчив и запивая водой. Суточная доза «Нормасорба» удовлетворяет потребность организма в клетчатке на 25–30% – в сочетании с самостоятельным приемом продуктов, содержащих пищевые волокна, вы обеспечите себе комфортную работу желудочно-кишечного тракта.

1. Могильный М. П. Пищевые и биологически активные вещества в питании. М.: ДеЛи принт, 2007.

2. Черненко В. В. Влияние пищевых волокон на функции пищеварительной системы // Ліки України. 2004. № 4.

3. Черненко В. В. Метаболические эффекты пищевых волокон // Сучасна гастроентерологія. 2005. № 1.



РИНОСИНУСИТ? РЕШЕНИЕ ЕСТЬ

Риносинусит – весьма неприятная болезнь, доставляющая человеку множество хлопот. Что же представляет собой эта проблема и как от нее избавиться? «Планета Здоровья» беседует с врачом-отоларингологом Марией Грайс.



Мария ГРАЙС,
врач-отоларинголог

– Мария, что такое риносинусит?

– Это воспалительное заболевание околоносовых пазух, бактериальной, вирусной, грибковой или аллергической природы. Вообще, в целом инфекции верхних дыхательных путей включают поражение слизистой оболочки ре-

спираторного тракта от полости носа до трахеобронхиального дерева.

Хроническое рецидивирующее воспаление придаточных пазух носа является одной из самых злободневных проблем современной оториноларингологии. К основным симптомам риносинусита обычно относят заложенность носовых ходов и значительное затруднение в процессе дыхания.

Вне зависимости от степени и тяжести болезни, у пациента также наблюдаются периодические головные боли с локализацией в основании носа, постоянное выделение гнойного секрета с его регулярным попаданием в носоглотку, а также общий отек слизистой носа.

– Риносинусит сегодня занимает одно из первых мест среди всех заболеваний ЛОР-органов. Когда он становится хроническим и насколько опасны его осложнения?

– За последнее время заболеваемость риносинуситами, особенно хроническими, возросла примерно в два раза, а число больных, го-

**В ПРОФИЛАКТИКЕ
РИНОСИНУСИТОВ
ВАЖНУЮ РОЛЬ
ИГРАЕТ
СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ
УКРЕПЛЕНИЕ
ИММУННОЙ
СИСТЕМЫ**

спитализированных с патологией носа и околоносовых пазух, ежегодно увеличивается на 1,5–2%. При продолжительности симптомов риносинусита более 12 недель или при частых острых риносинуситах (более 2–3 раз в год) воспалительный процесс можно считать хроническим.

Хронический риносинусит – наиболее распространенное заболевание околоносовых пазух. Острые и хронические риносинуси-

ситы нередко являются причиной тяжелых орбитальных и внутричерепных осложнений. Поэтому эффективное лечение данной патологии считают весьма актуальным для практической ринологии.

Хроническое воспаление в пазухах характеризуется постоянной обструкцией дыхательных путей за счет отека, уплотнения, гиперплазии слизистой оболочки пазух носа. Обострение хронического риносинусита значительно ухудшает качество жизни человека, поскольку сопровождается заложенностью носа, обильными выделениями, частичной потерей обоняния, головными болями, общей вялостью.

– Как не допустить осложнений и обострений риносинусита?

– Чтобы не допустить осложнений, важно начать лечение хронического риносинусита как можно раньше.

К сожалению, медикаменты часто не способны оказать нужного действия, так как в большинстве случаев защитные силы организма сильно ослаблены. Выбор метода лечения нередко представляет сложность для отоларинголога, поскольку ряд пациентов воздерживаются от диагностических и лечебных манипуляций.

Несмотря на то, что разработано и предложено большое количество методов медикаментозного лечения обострений хронического риносинусита, вопрос остается до конца не решенным. В настоящее время для уменьшения обострений хронического риносинусита большое внимание уделяют профилактике.

– На что направлена профилактика риносинуситов?

– На своевременное лечение основного заболевания. Это может быть грипп, острый насморк,

поражение зубов; на устранение предрасполагающих факторов – искривление носовой перегородки, хронический насморк.

Очень важную роль играет систематическое укрепление иммунной системы. В арсенале средств народной медицины с целью профилактики, для повышения защитных сил организма сегодня широко используют биологически активные добавки.

Один из таких препаратов, стимулирующих защитные силы организма, снимающих воспаление в носовых пазухах и других органах дыхательной системы, называется «Носифит».

– Расскажите подробнее об этом средстве. Какой состав у «Носифита»?

– «Носифит» – источник флавоноидов, дубильных веществ, дополнительный источник витамина С и цинка. Флавоноиды – это целый класс водорастворимых пигментов растительного происхождения. На сегодняшний день выделено несколько тысяч флавоноидов, и доказано, что они выполняют важную роль в поддержании здоровья человека.

Дубильные вещества гасят в человеческом организме свободные радикалы, содержащийся в «Носифите» танин относится к семейству дубильных веществ.

Танин также – хороший антисептик, а еще он помогает организму усвоить витамин С. Этот витамин, в свою очередь, помогает организму бороться с вирусами и инфекциями, укрепляет иммунитет, обладает антиоксидантным и общеукрепляющим действием.

Также в «Носифите» содержится цинк – он повышает защитные силы организма в борьбе с инфекциями, это естественный иммуномодулятор. Цинк особенно необходим в осенне-зимнее время, когда

**«НОСИФИТ» –
ИСТОЧНИК
ФЛАВОНОИДОВ,
ДУБИЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ,
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ
ИСТОЧНИК
ВИТАМИНА С
И ЦИНКА**

иммунная система отражает многочисленные атаки вирусов и бактерий. Вместе с витамином С он способен приостановить распространение вирусных инфекций.

– Есть ли какие-то противопоказания у «Носифита»?

– Средство практически не имеет противопоказаний – комплекс нельзя применять только при индивидуальной непереносимости компонентов, беременности и кормлении грудью. Продолжительность приема – курсом, в течение одного месяца.

1. Бойко Н. В., Колесников В. Н., Левченко Е. В. Статистика причин затруднения носового дыхания // Российская ринология. 2007. № 2. С. 24–25.

2. Лопатин А. С. Фармакотерапия воспалительных заболеваний околоносовых пазух. РМЖ. 2000. 8 (5 № 106).

3. Пискунова Г. З., Пискунова С. З. Руководство по ринологии. М.: Литтерра, 2011.



На правах рекламы

ВОЛШЕБНЫЕ МАСЛА

Эфирные масла – это незаменимый помощник как в деле общего оздоровления организма, так и просто при создании хорошего настроения и атмосферы. Польза эфирных масел заключается в том, что они способны справиться с множеством эстетических, психологических и физиологических проблем одновременно, без лишних денежных трат, быстро и эффективно. Кроме того, нужно помнить, что ароматерапия – вспомогательный, но довольно важный метод при лечении многих заболеваний. «Планета Здоровья» обратилась к врачу-дерматокосметологу Анастасии Шехмаметьевой с просьбой рассказать о лечебных свойствах популярных эфирных масел.



Анастасия ШЕХМАМЕТЬЕВА,
врач-дерматокосметолог

– Анастасия, в аптеках «Планета Здоровья» представлена широкая линейка косметических эфирных масел. Расскажите нашим читателям о том, какое влияние на организм оказывают вещества, на которых они основаны. Начнем с масла виноградной косточки.

– Масло, изготовленное на основе виноградной косточки, – уникальное лечебное и профилактическое средство, обладающее це-

лым спектром полезных свойств. Оно нормализует работу сальных желез, отшелушивает ороговевшие клетки, устраняет воспаления, раздражения кожи, обеспечивает ее питание и увлажнение. А еще масло виноградной косточки уменьшает количество и глубину морщин, защищает от ранних признаков старения, укрепляет стенки сосудов, лечит ожоги, сводит к минимуму проявления целлюлита, а также способствует улучшению кровообращения кожи головы, что положительным образом влияет на скорость роста волос. К тому же оно восстанавливает структуру волос и защищает их от негативного воздействия окружающей среды.

– Чем ценно миндальное масло?

– Миндальное масло обладает хорошими регенерирующими свойствами, глубоко проникает в кожу, устраняет кожные воспалительные процессы, активизирует лимфо- и кровообращение, поддерживает pH-баланс кожи, повышает ее упругость и эластичность. Это отличное средство для ухода за кожей вокруг глаз, используется для снятия макияжа, в том числе с глаз. Миндальное масло регулирует жировой баланс

кожи, сужает поры, придает бархатистый оттенок и красивый цвет, защищает от УФ-излучения, помогает при целлюлите, предупреждает выпадение волос и стимулирует их рост, придает волосам блеск и эластичность, хорошо лечит дерматит и экзему, укрепляет ногти, а также подходит для ухода за детской кожей.

– А что можно рассказать про персиковое масло? Откуда, кстати, его получают, из косточек?

– Персиковое масло добывают из ядер семян персика. Оно относится к числу гипоаллергенных средств, педиатры советуют применять именно его для ухода за нежной кожей новорожденных.



Персиковое масло является ценным увлажняющим и питательным средством, идеально подходящим для ухода за любым типом кожи. Масляная структура помогает укрепить волосы, устраняются шелушение и сухость кожного покрова. Это также одно из лучших антицеллюлитных средств, оно способствует повышению упругости кожи. Кроме того, персиковое масло рекомендуется для ухода за проблемной кожей – вылечивается акне, сужаются и очищаются поры.

– А какими свойствами обладает масло собрата персика по роду сливовых – абрикоса?

– Это масло обладает не только хорошим натуральным составом, но и приятным запахом, оно абсолютно безопасно в применении. Если у вас проблемная кожа или вы хотите избавиться от морщин – смело используйте масло абрикоса. Его свойства позволяют решить все косметологические проблемы кожи лица: оно разглаживает морщины, сохраняет овал лица, убирает отеки, решает проблему кругов под глазами, избавляет от пигментных пятен. Абрикосовое масло помогает избавиться от растяжек на коже, целлюлита, придает ухоженный вид стопам и пяточкам, заменяет крем для рук. Использование масла полезно при решении проблемы ломких ногтей и их расслаивания.

– Говорят, для кожи лица и тела очень полезны экстракты из авокадо?

– Это правда. Масло авокадо хорошо питает и увлажняет кожу лица и тела, предотвращает появление пигментных пятнышек и морщин, способствует выработке коллагена. Получают это эфирное масло из плодов авокадо путем механического отжима мякоти спелых фруктов. Полезные свойства проявляются также при про-

ведении сеансов ароматерапии. Повышается настроение, проходит головная боль, усталость, проясняются мысли. Масло авокадо для волос с витаминами E, B₆, A, K, D, микроэлементами и биостимуляторами – настоящий эликсир молодости, который легко усваивается и останавливает выпадение волос, предотвращает их ломкость и ускоряет рост, придавая локонам живой блеск.

– Каковы целебные свойства масла розмарина?

– Аромат розмаринового масла обладает уникальным воздействием на психику человека: быстро купирует постстрессовые психологические проблемы, является великолепным средством для восстановления памяти. Розмарин регулирует работу системы кровообращения и сердечной мышцы, нормализует артериальное давление. Он способен даже справиться с болевым синдромом, действуя, как натуральный анальгетик – его рекомендуется втирать в области лба, висков и шеи для того, чтобы облегчить головную боль. Также масло розмарина избавляет от угрей, фурункулов, воспалений кожи, различных видов сыпи, способствует рассасыванию рубцов и шрамов, снимает отеки, восстанавливает нежность и эластичность эпидермиса, способствует обновлению клеток, выравнивает рельеф кожи, борется с целлюлитом и ожирением, смягчает грубые участки кожи, избавляет от перхоти, стимулирует рост волос.

– На очереди у нас лимон и жожоба. Что можно сказать про них?

– Эфирное масло лимона, пожалуй, одно из самых известных и универсальных масел в мире. Оно помогает избавиться от веснушек, пятен и фурункулов, снимает наросты, мозоли и бородавки, избавляет от угрей, сыпи и воспалений,

способствует заживлению трещин, порезов, отбеливает и выравнивает цвет лица, препятствует старению, избавляет от целлюлита, смягчает кожу рук и укрепляет ногти, избавляет от перхоти, способствует более эффективному и быстрому загару.

Масло жожоба, в свою очередь, содержит высокий процент витамина E, который стимулирует процесс регенерации клеток кожи, тем самым продлевая ее молодость.

Также оно обладает хорошей способностью глубоко проникать в клетки кожи, образуя на ней своего рода пленку, которая помогает удерживать влагу, препятствуя сухости и шелушению кожи.

Кроме того, масло жожоба обладает хорошим противовоспалительным действием, и его успешно можно применять при наличии прыщей на коже, дерматите, псориазе и других кожных заболеваниях.

1. Ткаченко К. Г. Эфирномасличные растения и эфирные масла: достижения и перспективы, современные методы изучения и применения // Вестник Удмуртского ун-та. Вып. 1. 2001.

2. Коротова И. В., Ефремов А. А. Возможности рационального использования эфирномасличных растений // Химия растительного сырья. 2002.

3. Бокшан Е. В., Дармограй Р. Е., Дзера В., Чилой Л. Ф., Штейн Т. Масло из косточек винограда – перспективное сырье для фармацевтической и косметической продукции // Провизор. 2000. № 5.

4. Евсеева С. Б. Фитокомпоненты в составе косметических средств для ухода за жирной кожей и лечения акне // Междунар. журн. прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 10 (5).



ЗДОРОВЫЕ ВЕНЫ — КРАСИВЫЕ НОГИ

Варикоз – это процесс расширения и увеличения длины вен нижних конечностей, в результате чего происходит их истончение и образование узлов. Варикозом страдает каждая третья женщина и каждый десятый мужчина. Наибольшее количество случаев этого заболевания отмечается в возрасте от 30 до 40 лет.



Дмитрий КУРНИКОВ,
врач-флеболог, сосудистый хирург

К методам лечения варикоза причисляют различные операции на расширенных венах, медикаментозное лечение таблетками, склеротерапию, применение лечебной физкультуры и – предмет нашей беседы – ношение лечебного трикотажа. «Планета Здоровья» решила подробно осветить все аспекты использования специального

компрессионного белья. Мы беседуем с врачом-флебологом, сосудистым хирургом Дмитрием Курниковым.

– Что такое компрессионный трикотаж, для чего он необходим и в чем отличие его ношения от, скажем, эластичных бинтов?

– Компрессионный трикотаж – это чулочно-носочные изделия, которые врачи-флебологи рекомендуют в качестве лечения и профилактики различных проблем кровеносных сосудов ног. Такое белье используется при варикозе, тромбозе, эпителизирующихся трофических язвах, тромбофлебитах, лимфедемах.

Компрессионный трикотаж необходим для того, чтобы снизить опасность развития венозного застоя в сосудах нижних конечностей. В отличие от эластичных бинтов компрессионное белье создает оптимальное и адекватное давление на определенных уровнях конечности.

Кроме того, внешний вид трикотажных компрессионных изделий почти идентичен обычным повседневным колготкам и не

**В ОТЛИЧИЕ
ОТ ЭЛАСТИЧНЫХ
БИНТОВ
КОМПРЕССИОННОЕ
БЕЛЬЕ СОЗДАЕТ
ОПТИМАЛЬНОЕ
И АДЕКВАТНОЕ
ДАВЛЕНИЕ
НА ОПРЕДЕЛЕННЫХ
УРОВНЯХ
КОНЕЧНОСТИ**

нарушит сложившийся индивидуальный стиль жизни человека. Что также немаловажно, компрессионный трикотаж не вызывает аллергических реакций.

– В какой момент человеку стоит задуматься о ношении такого белья?

– Компрессионное белье можно носить уже при появлении первых признаков варикозной болезни, особенно людям, которые большую часть рабочего времени

подвергаются длительным статическим нагрузкам – то есть в положении стоя или сидя.

Профилактический компрессионный трикотаж, компрессионный трикотаж 1 класса (чулки, колготки, гольфы) могут использовать здоровые люди. Его необходимо носить при наличии начальных признаков болезни – появлении сосудистых звездочек, боли, отеков или тяжести в ногах.

Для будущих мам профилактический трикотаж – лучшее средство для профилактики. Ношение такого трикотажа создает удобство, комфорт и легкость в ногах.

– Каков принцип воздействия у компрессионного белья?

– Принцип воздействия компрессионного трикотажа заключается в том, что он создает на разных участках нижней конечности давление различной силы. При этом максимальная компрессия (100 %) приходится на нижнюю часть ноги – над лодыжкой, потому что для поднятия крови вверх с этого участка требуется большее усилие. По мере продвижения кровотока вверх нагрузка на вены уменьшается. На верхнюю часть голени оказывается 70 % заложенного в белье давления, а на бедро – только 40 %. Белье сжимает вены, выталкивая застоявшуюся кровь, заставляя ее двигаться.

– Вы сказали о трикотаже 1 класса, это значит, что компрессионное белье разделяют по категориям?

– Да, оно может быть лечебным, профилактическим и госпитальным и имеет несколько степеней компрессии, выбор которой осуществляется индивидуально, на основании рекомендаций врача-специалиста. Например, для профилактики варикозной болезни лучше подобрать трикотаж 1 класса компрессии (до 20 мм. рт. ст.), который не будет вызывать дис-

комфорта при ношении. Этот класс подходит тем людям, у которых работа сопряжена с тяжелым физическим трудом, или тем, кому по долгу службы приходится сидеть или стоять на протяжении дня.

2 класс (20–30 мм. рт. ст.) показан пациентам, страдающим умеренным варикозным расширением вен нижних конечностей, при умеренном отеке, во время курса флебосклеротерапии, для профилактики рецидивов трофических венозных язв, при тромбозе подкожных вен, для профилактики тромбоза глубоких вен.

Трикотаж 3 класса компрессии назначается при выраженных отеках, при лимфостазе нижних конечностей, для лечения открытых венозных язв, лечения ПТФБ (посттромбофлебитической болезни). Надеть такой трикотаж очень сложно, поэтому требуется приобретение вспомогательных устройств.

– Существуют ли какие-то ограничения или противопоказания к ношению компрессионного трикотажа?

– В целом компрессия напоминает нагрузку, создаваемую работой мышц во время движения. Поэтому компрессионный трикотаж 1 класса практически не имеет противопоказаний. У людей, которые используют компрессионное белье, к концу рабочего дня ноги устают меньше и не отекают. И носить его можно постоянно вместо обычного белья.

Для ношения компрессионного трикотажа 2 и 3 классов существуют некоторые ограничения. Так, абсолютными противопоказаниями к компрессионному трикотажу является наличие хронических болезней артерий ног, связанных с сужением просвета кровеносных сосудов (атеросклероза, аортоартериита, облитерирующего тромбангиита, эндоартериита) при систо-

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ
КОМПРЕССИОННЫЙ
ТРИКОТАЖ,
КОМПРЕССИОННЫЙ
ТРИКОТАЖ 1 КЛАССА
(ЧУЛКИ, КОЛГОТКИ,
ГОЛЬФЫ) МОГУТ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ**

лическом артериальном давлении менее 80 мм рт. ст.

В качестве относительных противопоказаний к использованию компрессионных изделий можно назвать наличие экзем, пролежней, открытых ран, застойных дерматитов, острых тромбозов, очень чувствительную кожу, поскольку компрессионным трикотажем в этом случае может быть вызвано раздражение, и еще некоторые факторы.

Подобрать компрессионный трикотаж можно в аптеках «Планета Здоровья».



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 выдыхаемого воздуха.

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

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

Как действует ГелоМиртол® форте:

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

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

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



Производитель: Г.Поль-Восланд ГмбХВ Кв. № 25551 Хайнрихсштр. Германия.
Эксклюзивный дистрибутор: АО «Эролент», 143444 Московская обл., Красногорск, мкр. Опалуха, ул. Мира, 23. Рег. удостоверения П№013662/01, П№012303/01

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИБУКЛИН®

ПРОТИВ ЖАРА И БОЛИ БЫСТРО И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНО!



ПОМОГАЕТ УСТРАНИТЬ
ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ И ГРИППА:

- ТЕМПЕРАТУРУ, ОЗНОБ
- ГОЛОВНУЮ БОЛЬ, ЛОМОТУ В ТЕЛЕ
- БОЛЬ В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ

- Быстрое и продолжительное* жаропонижающее действие
- Обезболивающий и противовоспалительный эффект
- Два компонента, объединенные в таблетке, усиливают действие друг друга**

АНГЛИЙСКАЯ КОСМЕТИКА COSFO¹⁷: ЭКСКЛЮЗИВ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Внешний вид играет исключительную роль в жизни каждого человека: как говорится, «встречают по одежке». Блестящие густые волосы выглядят всегда красиво и по праву считаются образцом здоровья и красоты. При этом зачастую шикарные волосы вовсе не подарок природы, а результат правильного и регулярного ухода – даже самые потрясающие волосы могут выглядеть тускло и безжизненно, если за ними не ухаживать или ухаживать неправильно.



Елена КАЛАШНИКОВА,
врач-дерматокосметолог

В 2017 году аптеки «Планета Здоровья» обрадовали покупателей новинкой – эксклюзивной косметической линией COSFO¹⁷ из Великобритании.

Термин «эксклюзив» употреблен как нельзя более к месту: новая лимитированная линия продуктов COSFO¹⁷ для ежедневного ухода за кожей головы и волосами изготовлена известным английским производителем специально по заказу «Планеты Здоровья» и доступна только в аптеках под этой вывеской.

«Планета Здоровья» обратилась к специалисту – врачу-дерматокосметологу Елене Калашниковой – за квалифицированным мнением о новинке, а также за профессиональными медицинскими советами по уходу за волосами.

– Елена, что вы знаете о новой косметической линии COSFO¹⁷?

– COSFO¹⁷ – премиальный бренд от высокопрофессиональной британской компании, косметическая формула средств этой линейки содержит не менее 95 % натуральных компонентов. Циф-

ра «17» символизирует рождение бренда в 2017 году.

Тщательно подобранные составы, натуральные ингредиенты в совокупности с высокими технологиями позволили создать эффективные и безопасные средства ухода – наших ежедневных помощников в сохранении и преумножении здоровья и красоты волос.

Мне, как врачу, важно, что прямое сотрудничество с производителем позволяет «Планете Здоровья» предложить покупателям товар, произведенный и сертифицированный по английским и европейским стандартам.

– Что составляет основу оздоравливающего действия средств новой линии?

– COSFO¹⁷ представлена продуктами от № 1 до № 7 – это шампуни, бальзамы, гель для душа, каждый продукт имеет свою формулу и очень легкий раститель-

**ОСНОВУ
КОСМЕТИКИ
COSFO¹⁷ СОСТАВЛЯЮТ
НАТУРАЛЬНЫЕ
КОМПОНЕНТЫ: АЛОЭ
ВЕРА, ЭКСТРАКТЫ
САХАРНОГО ТРОСТНИКА,
ФЛОРЕНТИЙСКОГО
ИРИСА, КОКОСА, МЕДА,
АВОКАДО, МАСЛА
ЗАРОДЫШЕЙ
ПШЕНИЦЫ,
ЖОЖОБА**

ный аромат. Основу оздоравливающего действия этих средств составляют натуральные компоненты, известные своими целебными свойствами: алоэ вера, экстракты сахарного тростника, флорентийского ириса, кокоса, меда, авокадо, масла зародышей пшеницы, жожоба.

Словом, в COSFO¹⁷ целый букет полезных веществ.

– *Пожалуйста, расскажите подробно о действии ключевых ингредиентов. Начнем со знаменитого алоэ вера.*

– Алоэ вера – признанная «скорая помощь» в уходе за кожей и волосами. Этот компонент является богатым источником ферментов, витаминов и других биоактивных веществ, так необходимых нашей коже.

Также он оказывает превосходное бактерицидное и тонизирующее действие, интенсивно увлажняет и восстанавливает естественный гидробаланс, улучшает циркуляцию крови, снимает раздражение.

В составе сока алоэ присутствуют природные антисептики – салициловая кислота, фенол, сера,

а также растительный бальзам лупеол. Все они в комплексе обеспечивают для кожи хороший противовоспалительный эффект. А еще алоэ вера – превосходный иммуностимулятор.

Экстракт сахарного тростника содержит белки, углеводы, сахара, витамины группы В, витамин С, А, богат альфа-гидроксикислотами. Он насытит покровы влагой, очистит и сузит поры, простимулирует выработку коллагена и сделает кожу гладкой, нежной, бархатистой и упругой.

Экстракт меда используется как смягчающий и увлажняющий комплекс, содержащий 27 аминокислот, в том числе все незаменимые, также он обладает восстановительным и регенерирующим действием.

Экстракт авокадо содержит лецитин и имеет необычайно нежную консистенцию; он хорошо проникает вглубь тканей и придает волосам приятную мягкость, дополнительный блеск и эластичность. Кстати, авокадо – чемпион среди фруктов и овощей по содержанию витамина Е, очень полезного для нормального баланса кожи.

Экстракт флорентийского ириса помогает бороться против старения, сухости и ослабления кожи, тем самым повышая обменные процессы в волосяных фолликулах.

– *А что вы скажете о масле зародышей пшеницы и жожоба, которые тоже входят в состав средств линии COSFO¹⁷?*

– Масло зародышей пшеницы – богатейший резервуар растительных керамидов. Оно обеспечивает интенсивное восстановление, усиливает защитный барьер, защищает гидролипидную мантию кожи, улучшает сопротивляемость.

Кожа становится здоровой, эластичной, пропадают стянутость и сухость. Масло зародышей пше-



ницы содержит много витаминов, минералов, микроэлементов, селена, цинка.

Что же касается жожоба, масло богато жирными кислотами, они активно увлажняют самые пересушенные пряди, защищают волосы и от палящего солнца, и от низких температур. Жожоба – продукт необычайно целебный, он включается во все средства, способные лечить поврежденные волосы. Еще один аспект уникальности жожоба в том, что там содержится очень редкая кислота – эйкозеновая.

Это признанный наукой чемпион по обновлению и восстановлению тканей. Она быстро и качественно обновляет уже отработавшие свой век клетки, эффективно регенерирует поврежденные, травмированные ткани (благодаря этому жожоба используется для восстановления посеченных кончиков), возвращает локонам былую шелковистость, упругость, эластичность.

– И в заключение, Елена, просим дать комментарии к таким обычным, казалось бы, правилам ухода, как мытье головы и волос. Как правильно это делать?

– Одно из основных правил ухода – нельзя мыть волосы слишком горячей водой, это портит волосы и даже может служить причиной их выпадения.

Для мытья лучше использовать слегка теплую воду, а в конце хорошо ополоснуть волосы прохладной водой.

После мытья головы шампунем непременно нужно нанести на волосы бальзам или кондиционер, чтобы они были гладкими и хорошо расчесывались.

Не все знают, как правильно это делать. Ни в коем случае не наносите кондиционер или бальзам на все волосы от корней, в этом случае они будут жирными. Наносите их от середины волос.

**АВОКАДО –
ЧЕМПИОН СРЕДИ
ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ
ПО СОДЕРЖАНИЮ
ВИТАМИНА Е, ОЧЕНЬ
ПОЛЕЗНОГО
ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО
БАЛАНСА КОЖИ**

Кроме того, техника мытья и различные повседневные факторы играют важную роль в уходе за волосами.

Нужно выучить несколько аксиом:

- на волосы нужно наносить не шампунь, а взбитую в ладонях пену;
- длительность помывки – 2–3 минуты;
- тщательное долгое полоскание;
- полотенце должно быть из натуральной ткани и не холодным (можно с батареи);
- не нужно интенсивно тереть волосы полотенцем.

Есть советы и по сушке волос – лучше, если она естественная. Но, если без фена не обойтись, чередуйте прохладный и горячий потоки и не используйте слишком мощные модели.

Перед расчесыванием следует аккуратно разобрать волосы на отдельные пряди.

Расчесывать подсохшие волосы нужно расческой с тупыми зубьями, изготовленной из дерева или пластмассы.

Здоровья вам и вашим волосам!



НОВИНКА*

ТЕПЕРЬ НА КАБЛУКАХ УДОБНО!

* На российском рынке с января 2017 г.



ВЫСОКИЙ КАБЛУК



СРЕДНИЙ КАБЛУК



ОТКРЫТАЯ ОБУВЬ



ПЛОСКАЯ ПОДОШВА

ДВОЙНАЯ
АМОРТИЗАЦИЯ



ВЕСНА СКАЗОЧНАЯ И КОСМИЧЕСКАЯ



Сергей ШОЛОХОВ,
кинокритик, режиссер,
телепродюсер, ведущий

Привет, привет, дорогие читатели «Планеты Здоровья»! Еще не везде растаял снег, но весеннее настроение уже бодрит наши чувства, а значит, и в кино хочется увидеть победу любви над любой агрессией. Тут, конечно, американцы впереди планеты всей.

Так, в сказочном мюзикле «Красавица и Чудовище», который весной выходит в наш прокат, режиссер Уильям Билл Кондон взялся

сделать римейк знаменитого анимационного фильма с живыми артистами. На сей раз волшебница превращает в чудовище принца Адама за то, что он был злым, самовлюбленным и грубым. Но оставляет ему шанс вернуть себе обратно человеческий облик при одном условии: ему надо научиться быть добрым, любить и быть любимым.

Драматизма истории придает оставленная волшебницей роза, потому что душевное преображение принца должно произойти до того, как с нее упадет последний лепесток. Иначе нет назад дороги к человеческому образу.

У милой селянки Белль в исполнении Эммы Уотсон («Гарри Поттер») в замок к чудовищу попадает сбившийся с дороги старик-отец, и она отправляется в замок, чтобы вызволить его. Там у них завязываются отношения. А ее жених в долине – Иван МакГрегор («Мулен Руж») – призывает односельчан идти штурмовать замок и убить чудовище.

Противостояние намечается нешуточное. Но спираль душевных отношений красавицы Белль с заколдованным принцем накручивает их критическую массу, и вот уже высекается искра искрен-





них чувств. И случится это как нельзя кстати. Ведь чудовище на краю гибели. На роле остался один лепесток!

Эмма Уотсон произносит слова любви, и заклятье колдуньи исчезает. Герои пляшут и поют, а бунтовщики повержены. Кстати, во время заклятья все население замка тоже оказалось под ним, а потому сохраняет свою анимационную составляющую. Все-таки студия «Дисней» вовсе не могла отказаться от мультипликации. Очень позитивный фильм.

А тем из вас, дорогие читатели, кто любит приключенческую фантастику, рекомендую фильм «Кинг-Конг: Остров Черепа», режиссер Джордан Вот-Робертс. Вообще, жизнь показала, что «Кинг-Конг» – это безупречный бренд. Куда бы его ни размещали авторы.

На сей раз это, как следует из названия, «Остров Черепа», куда снаряжает экспедицию главный герой в поисках пропавшего брата. Действие перенесено в 70-е гг. XX века, когда не было интернета (Боже, и как мы жили!), поэтому туманный и таинственный остров полностью выключен из цивилизации.

Героям придется пережить много опасных испытаний, потому что остров населен небезопасными монстрами. Но главная интрига фильма – найдет ли герой своего брата – будет держать в напряжении вплоть до финала. Это чистый жанровый фильм, и от него могут получить немало удовольствия зрители, которые в свое время развлеклись от души на «Кинг-Конге», понимающие условность происходящего и желающие «пощекотать нервы».





Нельзя не заметить, что этой весной в прокате будет несколько фильмов с интересной космической тематикой.

Ко Дню космонавтики 12 апреля приурочен выход на экраны отечественного фильма «Время первых», режиссеры Дм. Киселев и Юр. Быков.

Идея фильма принадлежит Евгению Миронову, который играет в фильме главную роль. Она возникла после того, как актер посмотрел документальный фильм о космонавте № 11 Алексее Леонове, который первым в мире вышел в открытый космос. В этом фильме Леонов впервые подробно рассказывает, с чем пришлось столкнуться космонавтам.

«Время первых» погружает нас в эпоху, когда две сверхдержавы

бились за лидерство в космосе. На этом фоне вся история о выходе первого человека в космос наполняется особым драматизмом. Естественно, Алексея Леонова играет Евгений Миронов.

Найдется в фильме место и для героя Константина Хабенского, так что поклонникам этих артистов будет на что посмотреть, тем более что фильм исполнен драматизма.

А любителей жанра космической фантастики прокат весны порадует новым фильмом шведа Даниэля Эспиносы, снятым в Америке. Он снова работает с Райаном Рейнольдсом.

В фильме «Живое» он играет космического исследователя, команда которого обнаруживает жизнь на Марсе.





ДЕРЖИМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ ФОРМУ

В этом номере «Планета Здоровья» советует прочитать книги, полезные для ума, души и тела. Рассмотрим новинки художественной литературы, исторические бестселлеры, увлекательные научно-популярные тексты о нашем организме и даже оригинальные раскраски для взрослых. В здоровом теле – здоровый дух, а здоровый ум гарантирует и то и другое!

Михаил ШИШКИН «ПАЛЬТО С ХЛЯСТИКОМ»

Прозаик Михаил Шишкин родился в Москве в 1961 году, живет в Швейцарии. Автор романов «Записки Ларионова», «Взятие Измаила», «Венерин волос», «Письмовник» и литературно-исторического путеводителя «Русская Швейцария». Лауреат премий «Национальный бестселлер», «Русский Букер», «Большая книга».



В новой книге «короткой прозы», вышедшей в декабре 2016 года, Михаил Шишкин пишет о детстве, своих и чужих романах, прозе Владимира Набокова и Роберта Вальзера, советских солдатах и эсерке Лидии Кочетковой. Это – сборник текстов, очень личных и во многом автобиографических.

Рассказ «Пальто с хлястиком» писатель посвятил своей маме. «Кастрюля и звездопад» – суровая и трогательная история отцов и детей, а точнее, писателей и их сыновей на живописном фоне гор и местами, звезд.

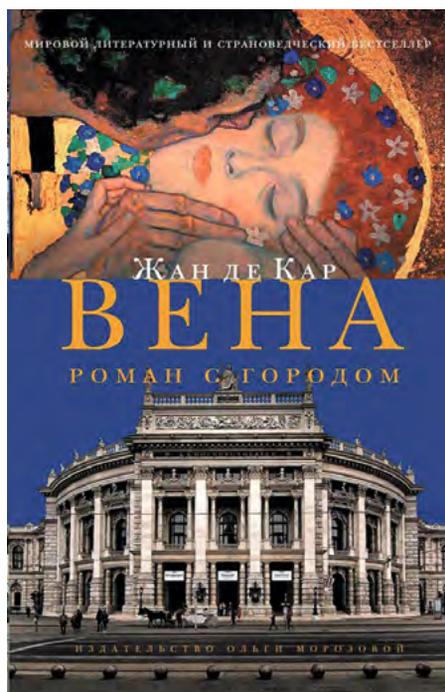
Но главным героем Михаила Шишкина – и в малой прозе это особенно видно – конечно, остается Слово.

Джоанна БЭСФОРД «ТАИНСТВЕННЫЙ САД»

«Таинственный сад» – набор из 20 художественных открыток на тонированном картоне высочайшего качества. Их можно раскрашивать, декорировать, дарить друзьям. Успех Джоанны Бэсфорд – настоящий пример неожиданного, но заслуженного взлета. Ее работы



случайно нашла редактор английского издательства Laurence King и обратила внимания на восторженные отзывы в блоге художницы. Так родилась идея создания оригинальной раскраски для взрослых. Выпустив книгу и поверив в успех, издатель не ошибся. За несколько месяцев «Таинственный сад» был продан тиражом более 1 000 000 экз. Настоящим открытием и синонимом успеха стал новый тренд, который определил и новый вид книжной продукции – раскраски для взрослых. Вместе с популярным увлечением, которое не случайно называют «арт-терапия», мир получил и королеву этого направления – Джоанну Бэсфорд.



Жан ДЕ КАР
«ВЕНА. РОМАН С ГОРОДОМ»

Жан де Кар – известный французский популяризатор истории. Среди его бестселлеров монографии о великих королевских династиях и о знаменитых столицах Европы.

В Вену Жан де Кар влюбился в 1967 году, когда впервые оказался здесь. С тех пор ему приходилось не раз бывать в городе несравненных пирожных, вальса и психоанализа. Постепенно из открытий и впечатлений родилась книга.

Жан де Кар описывает город, переживший две турецкие осады, войны, оккупацию, социальные потрясения, но даже в часы скорби сохранявший свое обаяние и жизнелюбие.

Книга читается, словно дневник наблюдений за исторической и современной жизнью австрийской столицы, полный блестящих зарисовок парадной Вены и ее изнанки, а также портретов выдающихся личностей.

Бэзил ЧЕМБЕРЛЕН
«ТРАДИЦИОННАЯ ЯПОНИЯ»

Вовлеченный и внимательный взгляд интеллигентного автора на Страну восходящего солнца. В конце XIX века написанные на английском языке книги о Японии были очень популярны. Не все они одинаково интересны сегодня, но написанная более века назад «Традиционная Япония» по сей день остается актуальным текстом о японской культуре. Дело в уникальном авторе: представьте себе



иностранца на месте профессора японского языка в Токийском императорском университете рубежа XIX–XX веков – это и будет Бэзил Чемберлен. Японцы постигали свой же язык и литературу по его учебникам, а Запад впервые читал знаменитые «Кодзики» и хайку в его переводе. Профессор живо и интересно, что совсем несвойственно энциклопедическому жанру, рассказывает об истории Японии, о ее мифах, народе, религии, расшифровывает понятия «вежливости» и «долга», не забывая при этом и о повседневных вещах.

Йоханнес ХИНРИХ ФОН БОРСТЕЛЬ
«ТУК-ТУК, СЕРДЦЕ!»

Мы уже советовали книгу «Очаровательный кишечник». Вот еще один текст из серии книг о нашем здоровье, которые написаны настолько просто и увлекательно, что обязательно привлекут ваше внимание. Сердце – неутомимый труженик. Не останавливаясь ни на секунду, оно стучит и стучит: в среднем за 70 лет набегают без малого 3 миллиарда раз. И все для того, чтобы мы могли жить в свое удовольствие. Взамен же сердце не просит почти ничего, единственное, что от нас требуется, – беречь его. Но как именно? Самый популярный ответ будет выглядеть примерно так: надо правильно питаться, заниматься физкультурой, отказаться от вредных привычек, избегать стресса. Увы, эти общие фразы настолько навязли в зубах, что мы лишь отмахиваемся от них. И потом, ну как любовь к фастфуду или кружка пива могут навредить сердцу? Вы правда хотите понять? Тогда прочтите эту книгу.



ПОСЛУШАТЬ И ПЕРЕСЛУШАТЬ

Новая рубрика «Музыкальная планета» посвящена легендарным исполнителям и лучшим произведениям XX и XXI века. Мы решили не ограничиваться отдельными культурами и жанрами, а представить вам ассорти из ярких образцов рок-, поп- и электронной музыки. Предлагаем окунуться в мир звука, послушать и переслушать хиты зарубежья, а также узнать наиболее интересные факты из жизни культовых звезд.

Rolling Stones «BLUE AND LONESOME» (2016)

«Роллинги» – потрясающая команда. Еще в 60-е многие меломаны затруднялись ответить, кто



круче, Beatles или Rolling Stones, а в ТОП-5 главных английских рок-групп тех времен входили обе, попеременно сменяя друг друга на 1–2 местах. И самое удивительное – коллектив до сих пор работает, делая это с потрясающей энергией, выпуская отличные альбомы. Жизнелюбию и плодотворности стариков из Rolling Stones завидуют многие молодые музыканты. «Blue and Lonesome» – 23-й альбом группы. Это альбом каверов – на пластинке много чикагского блюза авторства Хаулина Вулфа, Литтл Уолтера, Вилли Диксона. Среди приглашенных – гитарный гений Эрик Клэптон, отметившийся на двух треках.



Jean-Michel Jarre «OXYGÈNE 3» (2016)

Имя композитора-электронщика Жана-Мишеля Жарра широко известно в мире. Еще в начале 70-х он писал композиции для использования в ресторанах и аэропортах, для рекламы, на радио, телевидении, для фильмов, сочинения для оперы и балета. Но подлинная удача пришла к нему после выхода полноценного лонгплея Oxygene



(«Кислород») в 1976 году. Сам музыкант говорил, что пытался в музыке выразить движение атмосферы Земли. Одновременно с большим коммерческим успехом альбом имел также и славу «революционной» записи в электронике мейнстрима. Спустя 20 лет, в 1997-м, Жарр выпустил продолжение своего легендарного диска, а спустя еще 20 лет записал Охугене 3. Работа достойна своего прародителя, впечатляя эпичностью и глубокими вибрациями темного космоса и несколько уступая в затейливости и мелодике.

Bruce Springsteen
«HIGH HOPES» (2014)

Икона «рабочего» рока, каковой он стал после исключительно успешного диска «Born in the USA» (1985), Брюс Спрингстин продолжает регулярно выпускать альбомы. Эксплуатируя имидж простого рабочего парня с окраины, Брюс добился заоблачных высот признания – его



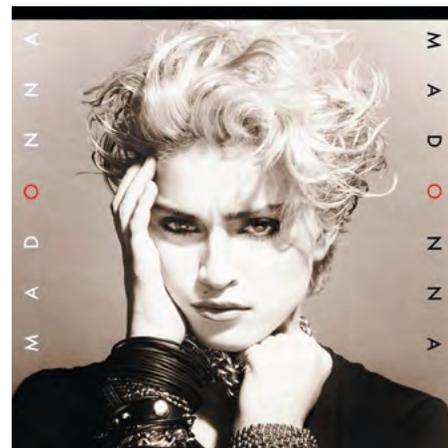
первые 8 альбомов входят в авторитетный список «500 величайших альбомов всех времен» по версии журнала Rolling Stone. «High Hopes» – это коллекция малоизвестных песен-синглов, изредка исполнявшихся на концертах и не входивших в официальные альбомы. Все треки обрели новое звучание, потому что особо интересной пластинка будет для фанатов. В записи участвовал Том Морелло, гитарист Rage Against the Machine.

Lou Reed and John Cale
«SONGS FOR DRELLA» (1990)

«Дрелла» – это от Dracula (вампир, персонаж Брема Стокера) и Cinderella («Золушка»), такое прозвище



было у знаменитого художника Энди Уорхола. Два бывших участника группы The Velvet Underground, с тусовкой вокруг которой во многом была связана судьба Уорхола, записали альбом, посвященный ему. Чтобы задуматься об эпохе, ушедшей со смертью Уорхола в 1987-м, эпохе, ушедшей со смертью замечательного музыканта Лу Рида в 2013-м, переслушаем «Песни для Дреллы». И пожелаем здоровья Джону Кейлу – последнему ключевому участнику великой группы, ведь божественной Нико тоже давно нет в живых.



Обложка альбома:
«Мадонна», 1983 год

Madonna
«MADONNA» (1983)

Мадонна, по версии Книги рекордов Гиннеса, – абсолютный лидер среди сольных исполнителей: 275 млн только лицензионных дисков разошлись по миру за ее карьеру. У Мадонны еще множество достижений, но было время, когда она жила в нищете и тумане бесперспективности, а в ее блестящее будущее верила только менеджер Камилла Барбон. Оглушительному успеху второго альбома Like a Virgin в 1984-м предшествовало пять трудных лет в Нью-Йорке. О том времени она говорила: «Я вкалывала до полусмерти прежде чем стала той, какая есть. И я буквально голодала, иной раз добывая пищу из мусорных ящиков, пока, наконец, не прорвалась». Мы предлагаем переслушать первый альбом Мадонны, продукт тех сложных лет.



Мадонна, 2015 год

ИЗОБРЕТЕНИЕ АСПИРИНА: ЗАПУТАННАЯ ИСТОРИЯ

4,5 миллиона человек принимают аспирин не реже одного раза в неделю, а 500 тысяч – более 5 таблеток в неделю. В 1950 году «Аспирин» был увековечен в Книге рекордов Гиннеса как самое продаваемое обезболивающее. С 1977 года ацетилсалициловая кислота входит в список важнейших лекарственных препаратов Всемирной организации здравоохранения. В год на тему ацетилсалициловой кислоты выходит не менее 3000 научных статей. Общий масштаб производства аспирина в мире составляет многие тысячи тонн в год. Так, в 2016 году в мире было употреблено порядка 12 000 тонн аспирина. Еще одна, более понятная цифра: в целом человечество принимает примерно 80 миллиардов таблеток аспирина в год.

История открытия, получения и патентования аспирина оказалась весьма запутанной: по теме много источников, и все они сообщают противоречивую информацию. В работе над статьей мы даже

Феликс Хоффман



столкнулись с вопиющими ошибками – так, одно издание ничтоже сумняшеся заявило следующее: «Только в 1832 году немецкий химик Феликс Хоффман превратил салицин в порошок». Все бы хорошо, но до рождения Феликса Хоффмана в названном году было еще 36 лет, да и его фактическая роль в создании аспирина до конца пока что не прояснена. Попробуем оперировать только фактами.

Исторически судьба аспирина, точнее, ацетилсалициловой кислоты, а еще точнее, ее главного компонента – салициловой кислоты – прослеживается с довольно древних времен. Уже в V веке до нашей эры Гиппократ, «отец всех докторов», рекомендовал извлечение чая из коры дерева ивы для лечения лихорадки и болей. А в Средние века отвар ивовых ветвей принимали от болей, жара и ревматизма. Латинское название ивы – salix – и дало условное название активному веществу этих целебных отваров. Кстати, салициловой

**БЕЗОПАСНАЯ
СУТОЧНАЯ ДОЗА
АСПИРИНА:
4 Г В СУТКИ. ПРИНИ-
МАТЬ ПРЕПАРАТ МОЖНО
ТОЛЬКО ПОСЛЕ
ЕДЫ И ЗАПИВАТЬ
ЕГО НУЖНО ДОСТАТОЧ-
НЫМ КОЛИЧЕСТВОМ
ВОДЫ**

кислотой также богаты клубника, вишня, сливы и вино.

Почему же некоторые источники датируют широкое распространение препаратов из коры ивы лишь XIX веком? Судя по всему, технологии выделения этих салициловых отваров были весьма недешевы для времен Гиппократа, да и для последующих тоже – потому победное шествие салицила-



Артур Эйхенгрюн

ты начали лишь после их синтеза в лабораторных условиях.

Сухие факты таковы:

1835 год. Берлинский химик Карл Якоб Ловиг впервые выделил салициловую кислоту из экстракта цветов таволги (а не из коры ивы).

В стабильной форме, пригодной для очистки, салициловая кислота была впервые получена итальянским химиком Рафэлем Пириа в 1838 году.

Синтез был осуществлен Шарлем Фредериком Жераром в 1853 году.

В 1859 году профессор химии Герман Кольбе раскрыл химиче-



Производство Bayer, конец XIX в.

скую структуру салициловой кислоты.

В 1874 году в Дрездене была открыта первая фабрика по производству салицилатов.

Все существующие на то время терапевтические средства из коры ивы обладали очень серьезным побочным эффектом – они вызывали сильную боль в животе и тошноту. Необходимо было искать способ «буферизации» соединения. Первым человеком, сделавшим это, был французский химик по имени Чарльз Фредерик Герхардт. В 1853 году Герхардт нейтрализовал салициловую кислоту натрием (салицилат натрия) и ацетилхлоридом, получив ацетилсалициловую кислоту. Продукт Герхардта действовал, но он не хотел продавать его и забросил свое открытие – таким образом, до начала широкого применения чудодейственного препарата оставалось еще более 40 лет.

В 1983 году в медицинском журнале *New England Journal of Medicine* появилась публикация исследования, в котором доказано новое важное свойство препарата – при его использовании во время нестабильной стенокардии в 2 раза уменьшается риск такого исхода заболевания, как инфаркт миокарда или смерть.

Здесь уже уместно начать рассказ о, собственно, препарате «Аспирин». Первая его партия появилась в продаже в 1899 году. В первые три года медицинские журналы опубликовали более пятидесяти хвалебных отзывов об аспирине – воистину небывалый успех. Первоначально был известен лишь жаропонижающий эффект аспирина, позднее выяснились также его болеутоляющие и противовоспалительные свойства. С 1950 года аспирин стал известен как профилактическое лекарственное средство в борьбе против сердечных заболеваний, в 37,6 % случаев люди принимают аспирин именно в этом качестве (для снятия головной боли – лишь в 23,3 %).

Регистрацию нового лекарства произвела известная немецкая фирма Bayer, первые пять лет аспирин продавался только как

Артур Эйхенгрюн в лаборатории



Когда-то врачи не знали, что аспирин абсолютно противопоказан при низкой свертываемости крови. Скорее всего, аспирином лечили сына последнего российского императора – цесаревича Алексея, страдавшего гемофилией. Некоторые историки объясняют возвышение Распутина именно тем, что он добился улучшения здоровья наследника, убедив царицу отменить прием аспирина.



Учреждение Farbenfabriken Bayer AG. Наблюдательный совет и члены правления в большом зале заседаний, 1951 год

Слава и деньги достались Генриху Дрезеру. В 1899 году, незадолго до выпуска аспирина на рынок, он опубликовал подробный отчет о результатах испытаний нового лекарства и его лечебном потенциале. В этом документе не упомянуты ни Эйхенгрюн, ни Хоффман. Поэтому многие сразу же сочли аспирин творением самого Дрезера, и эта версия просуществовала довольно долго. Правда, фирма Bayer официально признала вклад Хоффмана, оформив на его имя американский патент на аспирин. Но имени Эйхенгрюна нет и в этой заявке.

порошок, в 1904 году обретя таблетированную форму. А с 1915 года был отменен рецептурный отпуск новинки. Спустя 100 лет, в 1999 году, концерн Bayer AG с размахом отмечал вековой юбилей гениального изобретения – еще бы, ведь, по сути, аспирин был первым значительным продуктом компании.

Как же в действительности, произошло изобретение аспирина? В фирме Bayer существовал исследовательский департамент с хорошо оборудованными химическими лабораториями, которые занимались решением не только конкретных сиюминутных задач, но и подлинной наукой – т. е. разработкой абсолютно новых соединений с не вполне ясным будущим.

Среди «отцов аспирина» можно назвать четырех человек.

Это глава исследователей профессор Генрих Дрезер, его ассистент Карл Дуйсберг и молодые химики Феликс Хоффман и Артур Эйхенгрюн. Мир изменился 10 августа 1897 года – Хоффман и Эйхенгрюн сообщили руководству о своей удаче: им удалось получить ацетилсалициловую кислоту. Она стала первым препаратом, который являлся не точной копией че-

го-то существующего в природе, но был синтезирован в лаборатории.

Аспирин положил начало фармацевтической индустрии.

Некоторые историки медицины считают, что Хоффман и Эйхенгрюн в процессе поиска формулы познакомились с изысканиями того самого Чарльза Герхардта, что получил в 1853 году ацетилсалициловую кислоту, поэтому знали, в каком направлении работать.

Кроме того, оба молодых химика до конца жизни спорили, кто же из них все-таки подлинный и единоличный автор «Аспирина» – несмотря на впоследствии растянувшую фирмой Bayer AG каноническую историю препарата. В ней изобретателем революционного лекарства назван Феликс Хоффман.

Кстати, добывать салициловую кислоту из коры белой ивы оказалось действительно проблематично и затратно, поэтому Хоффман опирался на работы Карла Якоба Ловига и добывал кислоту из кустарника *Spiraea ulmaria*, известного также как таволга и лабазник вязолистный.

Законы Германской империи не подразумевали патентирова-

ние химических формул, но за столбить торговую марку в фирме Bayer все же догадались.

После долгих споров за основу решили взять наименование растения *Spiraea ulmaria*, а к четырем буквам «spir» приставили «а», чтобы подчеркнуть особую роль реакции ацетилирования. В конце для благозвучия и в соответствии со сложившейся традицией подставили «in».

Получилось простое в произношении и легко запоминающееся название «Aspirin», озолотившее компанию Bayer, но не создателей лекарства Хоффмана и Эйхенгрюна – у них были довольно неудачные условия сотрудничества с фирмой.

На сегодняшний день аспирин применяется как жаропонижающее и болеутоляющее средство, как средство профилактики инфарктов и тромбозов, при комплексном лечении некоторых заболеваний, например в гинекологии.

Широко распространено применение аспирина как средства против симптомов похмелья.

Но аспирин ни в коем случае нельзя применять бесконтрольно и без назначения врача.

ЛИНЕЙКА КОМПЛЕКСНЫХ ЭМОЛЕНТОВ ЭМОЛИУМ ДЕЙСТВУЕТ В 4 НАПРАВЛЕНИЯХ ПРОТИВ СУХОСТИ КОЖИ:



- Увлажняет и удерживает влагу в коже
- Восстанавливает защитный гидролипидный слой
- Увлажняет и удерживает влагу в коже
- Восстанавливает защитный гидролипидный слой



АДАПТИРОВАНО ПО ИНФОРМАЦИИ, УКАЗАННОЙ НА УПАКОВКЕ.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЗНАМЕНИТЫЕ ФАРМАЦЕВТЫ И ВРАЧИ МИРА

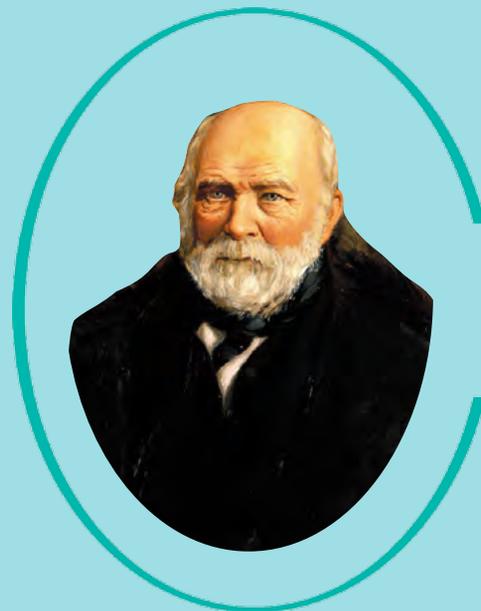
Николай Пирогов

Великий русский хирург Николай Иванович Пирогов занимает в истории медицинской мысли России особое положение – он и анатом, и естествоиспытатель, и педагог, и основоположник отечественной военно-полевой хирургии, а также основатель русской школы анестезии и вдобавок создатель первого атласа топографической анатомии.

Будущий доктор появился на свет 13 (25) ноября 1810 года в Москве, в семье военного казначея майора Пирогова и купеческой дочери Елизаветы Новиковой. Мальчик рано научился читать, причем любопытным способом – по сборнику военных карикатур и стихов о войне 1812 года, и к восьми годам прочитал не один десяток книг и журналов на разных языках. Известный московский врач-профессор Мухин заметил способности мальчика и помог ему с начальным образованием, подготовив юного Николая так, что тот в 14 лет смог поступить в Московский университет, на медицинский факультет. Для этого пришлось «прибавить» себе два года и сказать, что абитуриенту уже есть необходимые для поступления 16 лет. За время обучения Пирогов не произвел ни одной операции – научная база университета была скудновата, но подработка прозектором в анатомическом театре дала ему бесценный опыт и убе-

дила в том, что он должен стать хирургом.

После получения диплома Пирогов несколько лет учился за границей, а потом приехал работать в Профессорском институте при Дерптском университете. Здесь, в хирургической клинике, Пирогов проработал пять лет, блестяще защитил докторскую диссертацию и в возрасте всего лишь двадцати шести лет был избран профессором Дерптского университета. Тема диссертации – перевязка брюшной аорты, до того выполненная лишь один раз английским хирургом Эстли Купером (пациент вскоре погиб). Выводы диссертации Пирогова были одинаково важны и для теории, и для практики. Он первый изучил и описал топографию, то есть расположение брюшной аорты у человека, расстройства кровообращения при ее перевязке, пути кровообращения при ее непроходимости, объяснил причины послеоперационных осложнений. В Дерпте



**РУССКИЙ ХИРУРГ
Н. И. ПИРОГОВ
(1810–1881)**

Пирогов завершил одну из самых значительных своих работ того периода – «Хирургическая анатомия артериальных стволов и фасций». Учитывая, что фасциями до Пирогова всерьез не занимались,

значение этого труда для науки трудно переоценить. Любопытно, что, приехав после Дерпта во Францию, Пирогов заглянул к известному профессору хирургии и анатомии Вельпо и застал того за чтением своего труда о фасциях – это ли не мировое признание!

«Хирург должен заниматься анатомией не так, как анатом. Размышляя о строении человеческого тела, хирург ни на миг не может упускать из виду того, о чем анатом и не задумывается, – ориентиров, которые укажут ему путь при производстве операции.»

Через несколько лет Пирогов был приглашен в Петербург, где возглавил кафедру хирургии в Медико-хирургической академии. Одновременно Пирогов руководил организованной им Клиникой госпитальной хирургии. Поскольку в обязанности Пирогова входило обучение военных хирургов, он занялся изучением распространенных в те времена хирургических методов. Многие из них были им в корне переработаны; кроме того, он разработал ряд совершенно новых приемов, благодаря чему ему удавалось чаще, чем другим хирургам, избегать полной ампутации конечностей, – среди них передовая для того времени «Операция Пирогова».

Кроме анатомической хирургии, Пирогов основал еще одно направление медицины – госпитальную хирургию. Его популярность в Петербурге середины XIX века была заслуженно высока – в аудиторию, где он читает курс хирургии, набивается человек триста: послушать Пирогова приходят студенты других учебных заведений, литераторы, чиновники, военные, художники, инженеры, даже дамы. О нем пишут газеты

и журналы, по ажиотажу сравнивая его лекции с концертами прославленной итальянки Анжелики Каталани. В дальнейших поисках действенного метода обучения Пирогов применяет «ледяную анатомию» – анатомические изыскания на замороженных трупах. Так родилась новая медицинская дисциплина – топографическая анатомия. Первый анатомический атлас авторства Пирогова, под заглавием «Топографическая анатомия, иллюстрированная разрезами, проведенными через замороженное тело человека в трех направлениях», стал незаменимым руководством для врачей-хирургов. С этого момента хирурги получили возможность оперировать, нанося минимальные травмы больному. Этот атлас и предложенная Пироговым методика стали основой всего последующего развития оперативной хирургии.

Создание основных принципов военно-полевой хирургии относится к периоду, когда Николай Пирогов уехал работать в Крым во время Крымской войны. Оперируя раненых, Пирогов впервые в истории русской медицины применил гипсовую повязку, дав начало сберегательной тактике лечения ранений

конечностей и избавив многих солдат и офицеров от ампутации. Важнейшей заслугой Пирогова является внедрение в Севастополе совершенно нового метода ухода за ранеными. Метод заключается в том, что раненые подлежали тщательному отбору уже на первом перевязочном пункте; в зависимости от тяжести ранений одни из них подлежали немедленной операции в полевых условиях, тогда как другие, с более легкими ранениями, эвакуировались вглубь страны для лечения в стационарных военных госпиталях.

Под конец жизни Пирогов уединился в своем небольшом имении «Вишня» неподалеку от Винницы, где организовал бесплатную больницу. Он ненадолго выезжал оттуда только за границу, а также по приглашению Петербургского университета для чтения лекций. «Значение деятельности Пирогова состоит в том, что своим самоотверженным и часто бескорыстным трудом он превратил хирургию в науку, вооружив врачей научно обоснованной методикой оперативного вмешательства», – так характеризует жизнь и дела Н. И. Пирогова энциклопедия «Сто великих ученых».

Николай Пирогов в военном госпитале



КРУГЛЫЙ ГОД, В СЕЗОН ЛЮБОЙ – ЦЕТРИН СО МНОЙ!



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



Регистрационный номер: П № 013283/01

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НОВИГАН®

БЫСТРЕЕ* ИЗБАВЛЯЕТ ОТ СПАЗМА И БОЛИ

 **Головная боль**

 **Менструальная боль**

 **Боль, вызванная спазмом**



 **2 СПАЗМОЛИТИКА**  **ИБУПРОФЕН 400мг**
ПОМОГУТ УСТРАНИТЬ СПАЗМ **ОКАЗЫВАЕТ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ**

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

МАМ, ПОЙДЕМ В «КЛУБ МАМ»!

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

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

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

КЛУБ МАМ - это:

Полезная информация для мам
(консультации специалистов)

Программы экспресс-ухода для мам

Веселые и заботливые аниматоры для детей

Общение в компании мам

Приглашаем в «Клуб мам» по адресам:

- г. **Пермь**, Комсомольский пр-т, 65
- г. **Екатеринбург**, ул. Вильгельма де Геннина, 31
- г. **Ижевск**, ул. Пушкинская, 169
- г. **Казань**, ул. Декабристов, 114
- г. **Киров**, ул. Воровского, 135
- г. **Красногорск**, Подмосковный б-р, 5
- г. **Сургут**, ул. Киртбая, 18

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С

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



ПРИГЛАШАЕМ ВАС В КЛУБ МАМ ПОСМОТРЕТЬ

НОВЫЙ ПРОЕКТ КОМПАНИИ «ЮНЫЙ ФАРМАЦЕВТ»



ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РИСУЕМ САМИ

Конкурс детских рисунков

Дети очень любят рисовать. Они изображают на бумаге все, что чувствуют и замечают вокруг. В аптеках «Планета Здоровья» был объявлен конкурс детских рисунков. Акция уникальна тем, что не ставит участникам никаких преград: тема рисунка может быть любой, требований к оформлению организаторы не предъявляют. Это сделано для того, чтобы дать широкий простор для авторской фантазии маленького художника, обеспечить максимальную свободу его творческому высказыванию. Наиболее удачные образцы детского творчества родители обычно сохраняют на память. Мы тоже решили запечатлеть их в нашем журнале. Кроме того, мы дарим авторам этих работ призы от аптеки «Планета Здоровья». Их можно получить там, куда ребенок принес рисунок.



Егор Морозов, 10 лет





Арина Черникова, 11 лет



Антон Пискунов, 11 лет



Мария Броварец, 8 лет



Элен Айрапетян, 11 лет



Полина Бакилина, 9 лет



Лиза Челпанова, 12 лет



Соня Глыбина, 12 лет



Катя Загуменнова, 11 лет



Варвара Черникова, 12 лет



Оля Сальникова, 11 лет

ШКОЛА ЮНЫХ ВОЛШЕБНИКОВ

А

на исходе зимы все лесные малыши с нетерпением ждали открытия первой в истории леса Школы Юных Волшебников. Яркие афиши висели на деревьях и призывали всех, кто удержит волшебную палочку в лапке или клювике, научиться «САМОЙ НАСТОЯЩЕЙ БЕЛОЙ МАГИИ». Маленький соенок-первоклассник Ух очень хотел в эту школу и все время примерял к крылышку разного размера прутики – выяснял, сможет ли держать ту самую, заветную волшебную палочку.

Незадолго до этого к жирафу Здоровею приехала в гости его подруга детства – дама Лама, она-то и подала идею волшебной школы. Соенок Ух часто бывал у Здоровея, помогал ему по аптеке и увидел Ламу сразу по ее приезду. Он хотел завоевать расположение интересной гостьи, но очень стеснялся, и поэтому решил напоказ играть в волшебника: делал магические пассы над шишкой, пытался заставить ее летать или исчезнуть – но шишка, конечно, не двигалась. Лама не видела ухищрений совенка – взобравшись на крышу аптеки с огромным биноклем, она что-то чертила в своем блокноте. Тогда Ух набрался смелости, подлетел к Ламе, представился и отрекомендовался как «кандидат в волшебники». Тут уж дама Лама все поняла и, улыбаясь, отчеканила: «Рядовой пернатый волшебник в штаб принят!»



Настало заветное утро понедельника: зверята выстроились перед лесной аптекой, где был назначен сбор желающих поступить в Школу. Дама Лама всем улыбалась и каждого подбадривала: «Ты, бобренок, – просто идеальный волшебник, а ты, мышонок, прямо светишься, может быть, у тебя есть в семье фокусники?» Когда все собрались, каждый принес клятву, что будет пользоваться магией только для добрых дел. Дама Лама после клятвы раздала всем шапочки, расшитые звездами, и волшебные палочки, похожие на ивовые прутья, с жемчужинкой на конце:



– **Быть волшебником совсем не сложно! Когда вы будете рядом с теми, кому может понадобиться ваше волшебство, прутик тихонечко затрещит!**

Первый урок был таким: нужно взять кусочек лесной карты и отправиться на поиски волшебства, внимательно прислушиваясь к своим прутикам. На втором уроке ребята должны были рассказать, удалось ли им услышать зов волшебной палочки и сотворить какое-то чудо.

Ближайший друг совенка Уха, бобренок Грыз, сунул карту под мышку и размеренно пошагал по направлению к опушке, рассудив, что там большой простор для добрых дел. А совенек бодро полетел по своей карте, все прислушиваясь к прутику, который аккуратно нес в клювике. Палочка молчала, и Ух даже расстроился: как это так, выходит, он ненастоящий волшебник? Но тут он услышал треск в подтаявшем сугробе и заторопился лететь туда. Там оказалась берлога медведицы миссис Малины. Совенок побаивался медведицы, но решив, что сюда его привело призвание волшебника, бесстрашно влетел внутрь.

– **Что это вы тут так шумите, миссис Малина?**

– **Кто это?** – подслеповато сощурилась медведица.

– **Это совенек Ух, меня привело к вам призвание волшебника, чем я могу вам помочь?**

Медведица сначала расхохоталась, а потом рассказала о своей беде: она проснулась после зимней спячки и теперь никак не может найти свои очки.

«**Ничего волшебного**», – подумал Ух. –

«**Но я же вижу в темноте! Сейчас помогу старушке**». На полу берлоги были рассыпаны орешки, сушеные ягоды, валялся бочонок прошлогоднего меда...

«**Вот же они, очки!**» Ух надел медведице очки на нос, и они вместе прибрали весь беспорядок, а потом Малина напоила совенка березовым соком с медом. Едва допив из деревянной пиалки, совенек поспешил наружу, чтобы скорее добраться до друзей и рассказать о своих приключениях. Правда, в глубине своей совиной души он сомневался, что

сделанное им – волшебство: прутик-то не трещал!

Бобренок Грыз тем временем гулял по опушке и вертел головой по сторонам, пытаясь рассудить, где бы его могло поджидать волшебство. Только он достал вол-

деланное им – волшебство: прутик-то не трещал!



деланное им – волшебство: прутик-то не трещал!



шебную палочку, как услышал кряхтение и писк где-то высоко-высоко. Этого, конечно, прутик сделать не мог. «Ну, пойду, посмотрю», – решил бобренок, насто-рожившись.

– Эй, кто там, наверху?

– Это наш дедушка, мы помогаем ему

забраться в дупло, он сломал лапку!

– Я позову Здоровея, он должен помочь!

– Нет-нет, дядя Жираф вылечил нам дедушку, но ему тяжело, а мы уже совсем устали!

Такой разговор состоялся у бобренка и семейства бельчат. Грыз задумался, попыттел, что-то прикинул в уме и умчался, попросив его подождать. У него появилась идея, но для ее воплощения была нужна пара бревнышек и немного бобриного умения.

– Сейчас я сделаю вам лестницу! Мне только нужно знать, как высоко находится ваше дупло!

– А, это мигом! – бельчонок Орешек вскарабкался на дерево и исчез в ветвях.

– Высота в 57 беличьих хвостиков! С половиной! – донеслось сверху.

Не прошло и полчаса, как бобренок собрал красивую и надежную лестницу для пожилого беличьего дедушки. Дедушка протер глаза и охнул: «**Это настоящее чудо, теперь я могу бегать туда-сюда как новенький!**» И пошел по лестнице, ковыляя сломанной лапкой и поскрипывая новыми перилами. Когда он добрался до дома, он закричал «**Ура бобренку Грызу!**», а бельчата бросились обнимать маленького героя.

Пока ребята занимались полезными делами и волшебством, дама Лама, тетушка Сова и жираф Здоровей не скучали: они тоже немного кудесили. Устроили генеральную уборку в школе, на стадионе и в аптеке. Подоконники засадили рассадой, чтобы всю весну и лето лесной народ радовался цветочкам и свежей зелени, на деревья нацепили разноцветные фонарики, а на снежном покрове красками написали «Каждый из нас немножечко волшебник».

Совенок Ух и бобренок Грыз увидели все это, когда встретились по пути в школу, и поняли все-все-все. Оказалось, что настоящее волшебство – это то, что может творить своими руками каждый, у кого чуткая душа и доброе сердце. Войдя в класс Школы Юных Волшебников, они увидели множество своих друзей, начинающих волшебников, и классную даму Ламу. Она сидела с очень довольным и хитрым видом, угощала ребят сладкими сосульками и чаем с вареньем из сосновых шишек, а зверята наперебой рассказывали, кто какое волшебство сотворил. Оказалось, волшебники-первоклассники сделали массу полезных лесных дел: сестренкам-лисицкам починили качели, мистери Барсуку привели в порядок садик у дома, дедушке Кроту принесли морковки из погреба, Потапычу вычесали шерсть после зимы, сделали 17 новых скворечников и 12 кормушек для синичек, семейству ежей поставили на место покосившееся крылечко. А еще мистери Лосю достали весь мусор, запутавшийся у него в рогах, а зайчатам, только что поменявшим зимние шубки на более тонкие весенние, мышки сшили теплые пижамки, чтобы те не мерзли под мартовскими, еще холодными ветрами.

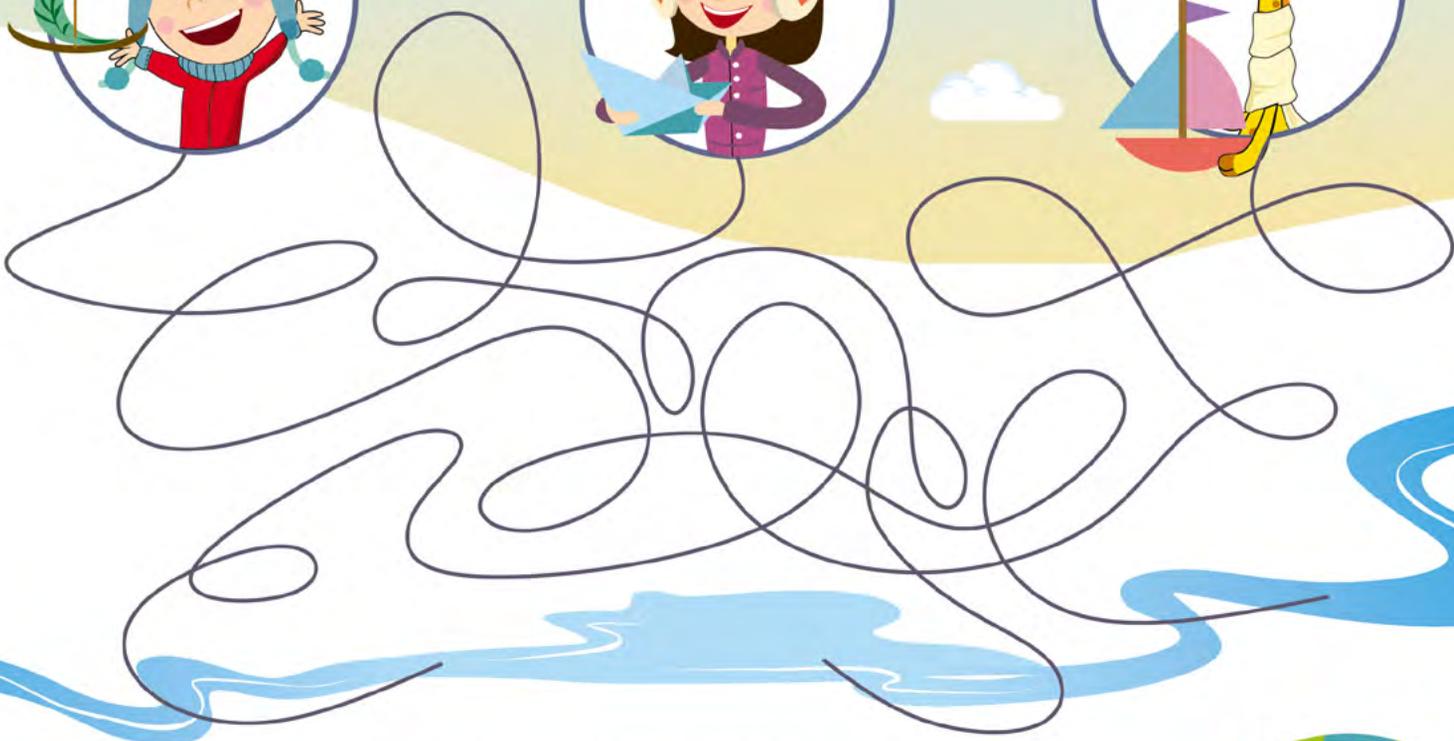
Лес стал совсем другим, стало как будто бы даже теплее, лесной народец радовался новому волшебству и ярким переменам. Все повеселели, стали танцевать, щебетать, подпрыгивать, попискивать, смеяться и благодарить отважных юных волшебников.



Мой дорогой друг!

*Ты чувствуешь? Весь мир живет в предвкушении весны!
Оно в суетливом щебете птиц. В пронзительной синеве неба.
В прозрачном звенящем воздухе. И пусть вокруг еще лежат сугробы,
а на улице морозно и снежно,
но с каждым днем все ближе песня первой весенней капли.*

**ЗАЖУРЧАЛИ ПО ПРОТАЛИНАМ ВЕСЕЛЫЕ РУЧЕЙКИ.
ПОБЕЖАЛИ ПО НИМ НАПЕРЕГОНКИ САМОДЕЛЬНЫЕ КОРАБЛИКИ.
УЗНАЙ, ЧЕЙ КОРАБЛИК БУДЕТ ПЕРВЫМ.**



**ВЕСНОЙ ТАК ХОЧЕТСЯ БЫСТРЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ НАДОЕВШИХ ЗА ЗИМУ ШАРФОВ И ШАПОК!
ВОТ ОНИ ВСЕ И ПЕРЕПУТАЛИСЬ. РЕШИ ПРИМЕРЫ И ПОДБЕРИ
К КАЖДОМУ ШАРФИКУ ПОДХОДЯЩУЮ ШАПОЧКУ.**





СОЛНЦЕ ИГРАЕТ В ВЕСЕННИХ ЛУЖАХ,
СЛЕПИТ ГЛАЗА ВЕСЕЛЫМИ БЛИКАМИ.
ДАЖЕ ЗДОРОВЕЙ НЕ УЗНАЛ СЕБЯ СРАЗУ!
ПОМОГИ ЖИРАФУ
НАЙТИ ПРАВИЛЬНОЕ ОТРАЖЕНИЕ.

ПЕРЕСТАВЬ БУКВЫ В СЛОВАХ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИЛИСЬ:

1. СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ИЛИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ БОЛЕЗНИ
2. ЛЕКАРСТВЕННОЕ РАСТЕНИЕ

Использовать нужно все буквы,
не убирая ни одной.



ПОСЧИТАЙ, СКОЛЬКО ЦВЕТОВ
В КАЖДОЙ КЛУМБЕ. ОБВЕДИ КЛУМБЫ,
НА КОТОРЫХ РАСТЕТ НЕЧЕТНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЦВЕТОВ



ПАСХА – ЭТО ПРАЗДНИК,
КОТОРЫЙ ОТМЕЧАЕТСЯ КАЖДУЮ ВЕСНУ
И ИМЕЕТ РЯД ТРАДИЦИЙ.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ КУРОЧКИ
НЕСУТ РАЗНОЦВЕТНЫЕ ЯЙЦА.
У ОДНОЙ КУРОЧКИ ЯЙЦО УКАТИЛОСЬ.
ОТГАДАЙ, У КАКОЙ?



ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ...

Самые известные пасхальные яйца в мире – это изделия знаменитого русского ювелира Карла Фаберже.

По заказу русской императорской семьи было сделано 54 уникальных яйца из золота, серебра и драгоценных камней. В каждом яйце обязательно находился какой-то сюрприз: миниатюрная картина, фигурка животного или птицы или даже крошечный поезд!



КАК СДЕЛАТЬ ПАСХАЛЬНОЕ ЯЙЦО С КРАСИВЫМ УЗОРОМ?

1. Оберни яйцо кружевом или приклей на него веточку зелени, например петрушки, и положи в раствор красителя.
2. После того как яйцо окрасится и затем высохнет, аккуратно убери материю или зелень. На яйце останется красивый светлый узор.



Можно использовать восковую свечку: нанести свечкой рисунок на скорлупу, яйца покрасить и высушить, после чего отчистить воск.

Здоровей приглашает в гости

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

НАШ ДОБРЫЙ ДРУГ ЗДОРОВЕЙ ИЗ ЛЕСНОЙ АПТЕКИ УЖЕ НЕ РАЗ ВЫРУЧАЛ ОБИТАТЕЛЕЙ ЛЕСА В САМЫХ ЗАПУТАННЫХ СИТУАЦИЯХ. НО ТЫ, ВОЗМОЖНО, НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ЖИРАФ ПОМОГАЕТ НЕ ТОЛЬКО ЗВЕРЯТАМ, НО И РЕБЯТАМ ИЗ РАЗНЫХ ГОРОДОВ НАШЕЙ СТРАНЫ. ЗДОРОВЕЙ РАБОТАЕТ В АПТЕКАХ "СТРАНА ДЕТСТВА НА «ПЛАНЕТЕ ЗДОРОВЬЯ».

А ИХ – ТЫ ТОЛЬКО ПРЕДСТАВЬ – ЦЕЛЫХ 75!

И СЕГОДНЯ ЗДОРОВЕЙ ПРИГЛАШАЕТ ТЕБЯ В ГОСТИ В САМЫЕ ГЛАВНЫЕ ГОРОДА РОССИИ – МОСКВУ И САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ГДЕ ТОЖЕ ЕСТЬ АПТЕКИ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ И ИХ МАМ.



Как ты думаешь, почему мы назвали Москву и Санкт-Петербург главными городами страны?

Все очень просто: и Москва, и Санкт-Петербург в разные годы были столицей нашей Родины.

300 лет назад

Петр Первый перенес столицу России из Москвы в основанный им Петербург – ближе к Европе. А два века спустя, когда зарождался Советский Союз, звание главного города государства вновь вернулось к Москве.



Думаю, ты согласишься,

что самый главный город в стране – еще и самый большой. Но в России есть город, который в несколько раз больше Москвы! Это город Заполярный в Мурманской области. А живет в нем всего 17 тысяч человек. (Это значит, что в Москве сейчас помещается население 700 таких городов!) Представляешь, как далеко его жителям приходится ходить в гости?

А знаешь ли ты,

что Санкт-Петербург несколько раз менял свое название?

- Петр Первый назвал новую столицу **Sankt Pieter Burch** (Сантпитебурхъ), что в переводе с нидерландского значит «город святого Петра» – в честь своего небесного покровителя.
- 100 лет назад город сменил название на **Петроград**.

Посмотри внимательно: частичка «бург» – родом из германских языков и переводится как «город». Ее и заменили на традиционную русскую форму «град», что тоже обозначает «город».

- В 1924 году Санкт-Петербург превратился в **Ленинград** – город в честь Владимира Ильича Ленина.
- И только через почти 70 лет Санкт-Петербургу вернули его самое первое, «настоящее», имя.



АКЦИЯ



КУПИ
ТРУСИКИ
PAMPERS*

СОБЕРИ
КОЛЛЕКЦИЮ
ИГРУШЕК ЛУНТИКА**



* Джамбо упаковка.

** Изображенные призы могут отличаться от реальных. Подробности об организаторе акции, сроках, месте, подарках и правилах проведения уточняйте на сайте pampers-gorodok.ru или по телефону горячей линии 8 (800) 200 20 20. Срок проведения акции с 1 марта 2017 года по 31 мая 2017 года

Легко и Удобно играть




Pampers®

ТРУСИКИ

надевать.
и сухо



ЯПОНИЯ

Статью рубрики «Клуб путешествий» в этот раз мы начнем необычно. Япония – страна особенная, и текст о достопримечательностях этого древнего островного государства наверняка получится нетривиальным. В декабре 2016 года СМИ сообщили, что в аэропорту Токио появилась туалетная бумага для смартфонов. Новая неожиданная услуга поразила даже самих японцев – социальные сети Японии отреагировали на эту новость с недоумением и юмором. Между тем крупнейший японский мобильный оператор, представивший новинку, сообщил: «На экране смартфона в пять раз больше бактерий, чем на сиденье унитаза», и призвал активно пользоваться туалетной бумагой для смартфонов. Этот курьезный случай прекрасно иллюстрирует чисто японскую предусмотрительность, граничащую с абсурдом. Как шутят сами японцы, «вы просто больше не можете жить без вещей, о необходимости которых раньше даже не задумывались».

Сочетание суперсовременности и архаики – вот что «носит крышу» большинству туристов, которые прибывают на крупнейшие острова Японского архипелага Хонсю, Хоккайдо, Кюсю и Сикоку.

В 2015 году зафиксирован самый высокий туристический показатель – почти 20 миллионов человек посетили империю, история которой насчитывает порядка полутора тысяч лет.

Особость пути японской цивилизации связана с закрытостью страны для иностранного влияния

вплоть до так называемой «реставрации Мэйдзи» – комплекса политических, военных и социально-экономических реформ в Японии 1868–1889 годов.

За несколько веков полной самобытности в Японии на базе древней культуры развилось несколько явлений, составляющих ныне уникальный колорит страны.

Поэзия танка и хайку, драма кабуки, плебейские романы, техника оригами, статуэтки нэцкэ, бонсай – искусство выращивания

точной копии настоящего дерева в миниатюре, гравюры укиё-э, чье влияние на европейскую культуру впоследствии называли «японизм», школа чайной церемонии Ура Сэнкэ – самая крупная из современных...

Ряд уникальных в контексте мировой культуры японских явлений можно продолжать: танец буто – авангардный, современный, но круто замешанный на древней эзотерике и буддийской философии, анимация и комиксы аниме и манга, архитектура святилищ син-

Сочетание современности и архаики



тоизма – дзиндзя, японская кухня и японская одежда – словом, все, чего ни коснись, обладает здесь неповторимым очарованием.

Даже климат в Японии нестандартный: географически страна сильно растянута с севера на юг, поэтому на острове Хоккайдо, например, горный климат близок к субарктическому, а погода в низменностях других островов – теплая, с сезонами дождей с мая по июнь, после чего начинается сезон тайфунов, длящийся до октября.

Отсюда совет: лучшее время для посещения Японии – это март-апрель и октябрь-ноябрь. Как раз весной зацветает национальный символ Японии – сакура.

Сакура – это декоративная вишня, деревья которой цветут насыщенным розово-белым цветом, погружая всю страну в процесс «ханамии» (буквально – «рассматривание цветов»).

Среди географических достопримечательностей Японии центральное место занимает, пожалуй, гора Фудзияма.



Фудзияма и цветущая сакура

Японцы считают ее священной – среди своих земных дел каждый островитянин должен подняться на нее хотя бы раз в жизни.

Каждый год на гору Фудзи восходят около 200 тысяч человек. Подъем занимает от 3 до 8 часов, а спуск – от 2 до 5 часов, самое благоприятное время для штурма горы – июль и август.

А вообще в Японии интересно буквально все – от простого общения с самими японцами, невероят-

но искренними, дружелюбными и участливыми людьми, до простого «глазения» по сторонам – взгляд постоянно цепляет любопытные мелочи и подробности культуры и быта Страны восходящего солнца.

Пробежимся, однако, по вершинам общепринятых достопримечательностей.

В Киото стоит подняться на 100-метровую обзорную башню, чтобы увидеть весь город и даже дальние горы.

Гора Фудзияма



В Токио будет интересно заглянуть в Диснейленд – на самом деле это тематический парк развлечений, раскинувшийся на 47 гектарах, где можно найти все, от путешествий в космос до приключений в тропических джунглях. Совершенно необходимо пробежаться по замкам, коих в Японии великое множество – в рамках одной поездки они вряд ли обозримы.

Названия замков поэтичны и грозны: замок Белой Цапли, замок Ворона (Кумамото), замки Коти, Инуяма, Мацумото, Мацуэ – третий по высоте, второй по величине и шестой по сохранности в списке самых старых замков мира.

Замок Мацуяма – старейший японский горный замок, с самой высокой в Японии башней; замковый комплекс Нидзэ – национальное сокровище, включенное в спи-

сок Всемирного наследия ЮНЕСКО, со своей жемчужиной – дворцом Ниномару, резиденцией сёгуна. Этот список можно длить и длить.

Очень интересен Императорский дворец в центре Токио, окруженный каналами, рвами и древними стенами, там живет сам император Акихито – единственный в мире правящий император. Широкой публике открыт внешний Восточный парк, где можно насладиться японским парковым искусством. Излюбленные места для съемок туристов – стальной мост Нидзюбаси, каменный мост Меганебаси и сторожевая башня Фусими-ягура, сохранившихся со времен сёгуната.

В здании, построенном в середине прошлого века, с изысканным названием «Зал музыки Персикового сада», проходят концерты классической и традиционной японской музыки.

Многие туристы стремятся также попасть на территорию выставочного центра Toyota Mega Web, который расположен на искусственном острове Одайба близ Токио, соединенном со столицей Радужным мостом. Toyota Mega Web – это шоу-рум концерна Toyota, главный автомобильный музей Японии. Расположен он в огромном

центре развлечений Palette Town – целом городе, включающем в себя колесо обозрения, десятки магазинов, концертные залы и массу игровых площадок. Вообще, музеи в Японии очень любят и делать умеют прекрасно.

Вот несколько на выбор: музей Ghibli – лучшее, что могут найти в Токио поклонники аниме, музей комиксов манга с коллекцией в 300 тысяч книжек, музей метро, музей современного искусства XXI века, национальный музей Киото и даже музей Маленького принца. А «мастодонт» среди музейной коллекции всей Азии – это Токийский национальный музей, его, как и Лувр, можно посещать ежедневно в течение недели и так и не увидеть всю экспозицию.

Среди достопримечательностей Токио и Киото часто называют целые районы. Так, Понто-чо и Гион в Киото – это популярные у туристов кварталы, где в изобилии сохранились старомодные чайные домики и разнообразные рестораны. Каждый чайный домик изнутри представляет собой приватный закрытый мир, в программу вечерних развлечений могут входить коктейли, беседы и игры, а также традиционная японская музыка, пение и танцы в исполнении гейш.

Гиндза – название одного из самых шумных, ярких и веселых районов Токио. Тут масса универмагов и мест для развлечений, а главная улица Чуо в выходные становится пешеходной. В центре Гиндзы расположен главный токийский театр Кабуки-дза. Это не просто один из самых необычных храмов Мельпомены в мире, для японцев он предмет национальной гордости и безоглядного обожания. Искусство японского театра многогранно и разнообразно, но, возможно, самое аутентичное явление в нем – бунраку.



Императорский дворец
и мост Нидзюбаси



Диснейленд в Токио



Район Гион в Киото

В центре Осаки на острове Хонсю находится Национальный театр бунраку – подмостки одного из наиболее оригинальных и красочных направлений в японском искусстве. Бунраку – это соединение кукольного представления с народным сказом дзёрури под музыкальный аккомпанемент сямисэна, а первые упоминания о столь изощренном времяпрепровождении относятся к концу XVI – началу XVII веков. Игруют в театре огромные, отлично продуманные и исключительно изящные куклы в половину человеческого роста (а то и больше), каждая под управлением трех операторов.

Японская еда очаровывает большинство тех, кто ее пробовал. Среди того, что необходимо попробовать в Японии, нельзя обойти вниманием три вещи: мисо, соба и моти.

Пусть читателя не удивляет отсутствие в списке суши – все-таки это довольно уже привычное для нас блюдо, к тому же в Японии суши считаются фастфудом.

Мисо – это традиционный японский суп-паста, рецепты приготовления которого меняются от

префектуры к префектуре. Он может быть и красным, и белым, и соленым, и сладким, и рисовым, и соевым, и ячменным. Мисо в японской кулинарии занимает такое же значительное место, как в нашей – борщ.

Соба – это длинная лапша из гречишной муки. Обычно соба подается охлажденной, без бульона, с соусом цю в специальной чашке, а иногда – с горячим бульоном в качестве супа-лапши.

Моти – японская лепешка из истолченного в пасту клейкого

риса особого, известного с давних времен сорта мотигомэ, который в процессе долгого пережевывания приобретает сладкий вкус.

Японская цивилизация – одна из самых нетривиальных в мире. Благодаря своей длительной закрытости от внешнего влияния она сохранила архаичную романтику, а после ставки на высокотехнологичный путь интенсивного развития приобрела вкус к суперсовременному образу жизни.

Замок Белой Цапльи



A&D – НОВАТОРСТВО, СТРЕМЛЕНИЕ К СОВЕРШЕНСТВУ И УВАЖЕНИЕ К ЛЮДЯМ



Михаил ЕМЕЛЬЯНОВ,
региональный директор
ООО «Эй энд Ди РУС»
по Уральскому, Сибирскому
и Дальневосточному федеральным
округам

Страна восходящего солнца не перестает удивлять и восхищать не только иностранцев, но и самих японцев, оказывая недюжинное влияние на мировую науку и технику, мировоззрение, искусство и культуру всей планеты.

Яркий пример технического инновационного развития – японская компания по производству медицинской техники и высокоточных измерительных приборов A&D.

В 2017 году компания отмечает 40 лет со дня основания.

«Планете Здоровья» удалось пообщаться с региональным директором ООО «Эй энд Ди РУС» по Уральскому, Сибирскому и Дальневосточному федеральным округам Михаилом Емельяновым.

– Михаил, поздравляем A&D с юбилеем! Когда началась история компании и чем занимается она сегодня?

– Спасибо, очень приятно! Компанию A&D основал талантливый японский инженер Хикару Фурукава в мае 1977 года. Название компании A&D образовано от начальных букв английских слов «analog» и «digital» (A&D, по-русски читается как «Эй энд Ди»), так как изначально компания разрабатывала приборы на основе технологий преобразования аналогового сигнала в цифровой.

Текущий бизнес фирмы включает в себя разработку и производство медицинской техники для дома, профессиональных медицинских комплексов и IT-решений, а также высокоточной измерительной и испытательной техники для различных отраслей промышленности во всем мире.

Глобальный центр исследований и разработок «Эй энд Ди» расположен на окраине Токио, в нем работает более 1000 человек, также в нем расположены испытательные лаборатории, которые занимаются постоянным улучшением качества и надежности продукции компании.



В России продукция A&D хорошо известна и многократно завоевывала престижные награды в разных номинациях – титул «Бренд года» в 2006, 2007, 2008 годах, «Марка доверия» в 2007-м, «Лидер отрасли» в 2013-м.

– Правда ли, что A&D ввела в мировой бытовой оборот электронные тонометры?

– Действительно, именно компания «Эй энд Ди» изобрела первый бытовой электронный тонометр и запатентовала его на территории Японии в 1984 году. Первый тонометр, выпущенный компанией, до сих пор хранится в токийском офисе как реликвия и исправно измеряет давление несмотря на довольно зрелый возраст.

– Известно, что японцы очень серьезно относятся к формулированию философии деятельности.



В чем заключаются миссия компании A&D и ее философия?

– Вообще, приверженность качеству – отличительная черта и официальная философия компании.

Зачастую A&D жертвует сроками и прибылью, чтобы выпустить на рынок совершенный продукт. Для этого в японском языке есть специальный термин – ХОНМОНО («истинная вещь, качество во всем»).

Сосредоточенность на качестве и точности техники позволила компании стать признанным лидером в поставках широкого спектра технологий и инженеринговых решений. В том числе и в таких сложных и нетерпимых к погрешностям отраслях, как диагностическая медицина, автомобилестроение, проектирование двигателей, динамических систем и даже космическая программа Японии.

Интересно, что, если вы наберете слово Хонмоно в строке интернет-поиска, то в первых результатах обязательно будет ссылка на сайт «Эй энд Ди». Именно такое отношение к работе обеспечило

текущее лидирующее положение компании на японском и глобальном рынках.

В российском подразделении мы стараемся придерживаться тех же принципов в том, что мы делаем для наших клиентов. Хонмоно – это не только качество продукта, но и честное отношение к партнерам, клиентам и сотрудникам как принцип нашей работы.

– Как вы могли бы охарактеризовать японский характер и ценностные ориентиры, отраженные в деятельности компании?

– Японское общество – один из позитивных образцов того, как не противостоять среде, а правильно и гармонично быть интегрированным в нее. Даже в неподходящих условиях, например, во время давки в метро, люди стараются обеспечить максимально возможный уровень комфорта, гармонии и дружелюбия.

Еще одна черта – скромность. Так, управляющая команда «Эй энд Ди», как и положено в японской компании, работает в Токио, при этом офис компании довольно скромный. Если вы не знаете топ-менеджеров в лицо, то по внеш-

ним признакам очень непросто догадаться, что перед вами не рядовой сотрудник.

Высокая лояльность сотрудников компании, безусловно, связана с воспитанием японцев в духе внимания и бережного отношения к людям.

Как и положено 40-летнему юбиляру, компания «Эй энд Ди» вступает в новую фазу своего развития. Мечты основателя компании Хикару Фурукава – забота о здоровье и улучшение качества жизни максимального количества людей, а также активное развитие бизнеса A&D за пределами Японии – сбываются общими усилиями сотрудников и клиентов компании.

В развитии и достижении поставленных целей компания «Эй энд Ди» продолжит опираться на свои принципы – стремление к совершенству, новаторство и уважение к людям.

– Спасибо за беседу! Коллектив журнала «Планета Здоровья» еще раз поздравляет компанию A&D с 40-летием и желает дальнейших успехов во всех аспектах деятельности фирмы.



470
поворотов

196
наклонов

239
приседаний



живите БЕЗ БОЛИ!

Гель от боли в спине, мышцах и суставах



www.nisegel.ru

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

NEW

head & shoulders

CLINICALLY PROVEN SOLUTIONS

Содержит Сульфид Селена

ШАМПУНЬ ПРОТИВ СТОЙКОЙ ПЕРХОТИ

до 7 Дней Защиты
шелушение • жирность • стянутость

50 YEARS
CLINICAL EXPERTISE

NEW

head & shoulders

CLINICALLY PROVEN SOLUTIONS

Содержит Сульфид Селена

ШАМПУНЬ ПРОТИВ СТОЙКОЙ ПЕРХОТИ

до 7 Дней Защиты
шелушение • жирность • стянутость

91301767

50 YEARS
CLINICAL EXPERTISE

NEW

head & shoulders

CLINICALLY PROVEN SOLUTIONS

Содержит Сульфид Селена
ШАМПУНЬ ПРОТИВ СТОЙКОЙ ПЕРХОТИ

УСПОКАИВАЮЩИЙ УХОД

до 7 Дней Защиты
шелушение • сухость • стянутость

50 YEARS
CLINICAL EXPERTISE

NEW

head & shoulders

CLINICALLY PROVEN SOLUTIONS

Содержит Сульфид Селена
ШАМПУНЬ ПРОТИВ СТОЙКОЙ ПЕРХОТИ

УСПОКАИВАЮЩИЙ УХОД

до 7 Дней Защиты
шелушение • сухость • стянутость

11810181

50 YEARS
CLINICAL EXPERTISE

ВЕСЕННИЙ ГОРОСКОП

ОВЕН / 21.03-19.04

Весна для Овнов – время глубоких размышлений и умственного труда. Вы сосредоточите все свое внимание на получении новых знаний и навыков. Великолепное время для того, чтобы заняться обстоятельной профессиональной подготовкой. Звезды советуют не переутомляться – больше спите и занимайтесь гимнастикой.

ТЕЛЕЦ / 20.04-20.05

Тельцам следует подготовиться к неожиданным событиям в жизни. Если на работе вы столкнетесь с неудачей, не нужно принимать ее всерьез, очень скоро все наладится. В апреле позаботьтесь о своем иммунитете. Возьмите курс на правильный образ жизни и обратите внимание на витамины.

БЛИЗНЕЦЫ / 21.05-20.06

Близнецы обретут покой и уверенность на личном фронте. Любовная жизнь выйдет на первый план, вы будете много внимания уделять семье. Хороший период и для одиноких Близнецов – вполне вероятно, что вы встретите человека, с которым захотите связать свою жизнь. Прогулки на природе и правильное питание пойдут вам на пользу.

РАК / 21.06-22.07

Цели Раков станут больше, а амбиции – шире. Вам предстоит длительная работа над расстановкой приоритетов. После наведения порядков в мыслях вы почувствуете прилив энергии и душевный подъем. Также у вас появится много новых знакомых, с которыми в дальнейшем завяжутся крепкие партнерские отношения.

ЛЕВ / 23.07-22.08

Львы этой весной окупятся в общение и новые знакомства. Хороший период для смены работы. Вы станете более открытыми и чуткими, сможете освоить новое хобби. Интеллектуальный голод подтолкнет больше читать, интересоваться окружающим миром. Кто-то даже может попробовать себя в писательском деле.

ДЕВА / 23.08-22.09

Девы ощутят острую потребность любить и быть любимыми. Постарайтесь провести свой отпуск вместе с семьей, детьми или любимым человеком. Май очень благоприятен для дальних путешествий и поездок. Чтобы быть в форме этой весной, приобретите абонемент в спортзал или танцевальную студию.



Шарль Эдуард БРОУН-СЕКАР
(1817-1894), французский медик

В 1838 году приехал в Париж для окончания своего медицинского образования, получил там ученую степень и посвятил себя экспериментальной физиологии. Наука обязана Броун-Секару рядом исследований о составе крови, спинном мозге и его болезнях, о мышечной, нервной и ганглиозной системе. Автор более 500 научных работ.



Христиан Альберт Теодор БИЛЬРОТ
(1829-1894), выдающийся немецкий (австрийский) хирург, основоположник современной абдоминальной хирургии

С именем Бильрота связан ряд важных достижений хирургии: первая эзофагэктомия (1871), первая ларингэктомия (1873) и, что особо значимо, первая успешная гастрэктомия (1881) по поводу рака желудка. Бильрот внес значительный вклад в модернизацию хирургического образования. Среди его учеников было много выдающихся хирургов – Кохер, Черни и другие.



Александр БОГОМОЛЕЦ
(1881-1946), советский патофизиолог, 7-й президент АН Украины, Лауреат Сталинской премии первой степени

А. Богомолец создал учение о взаимодействии опухоли и организма – это представление кардинально изменило существовавшие в то время представления об опухолевом росте. Основоположник российской и украинской школы патофизиологии, эндокринологии и геронтологии. Основатель первых в России научно-исследовательских учреждений медицинского профиля.



Доминик Жан ЛАРРЕЙ
(1766-1842) – французский военный хирург, выдающийся новатор военно-полевой хирургии

Ларрей был главным хирургом армий Наполеона с 1797-го по 1815 год. Активно внедрял в армии современные методы военно-полевой хирургии, а также существенно повысил своими нововведениями мобильность и улучшил организацию полевых госпиталей. Им были введены «летучие лазареты» – для обеспечения оперативной помощи раненым. Трижды был награжден орденом Почетного легиона.



Вильгельм Максимилиан ВУНДТ
(1832-1920), немецкий физиолог и психолог, основатель экспериментальной психологии

В 1875 году Вундт стал профессором философии в Лейпцигском университете, а в 1879 основал первую в мире психологическую лабораторию, в скором времени преобразованную в институт экспериментальной психологии. Научное наследие Вундта составляет около 54000 страниц в виде книг и статей. Был научным руководителем у 186 студентов, защитивших докторские диссертации по различным научным дисциплинам.



Николай СЕМАШКО
(1874-1949), врач, государственный деятель, академик АМН СССР и АПН РСФСР

В 1901 году окончил медицинский факультет Казанского университета, работал врачом в Орловской и Самарской губерниях. Под его руководством разрабатывались теоретические основы всей системы государственного здравоохранения. Инициатор создания Центральной медицинской библиотеки, Дома ученых в Москве. Главный редактор Большой медицинской энциклопедии.

ВЕСЫ / 23.09–22.10

Звезды шепчут, что приготовили для Весов массу сюрпризов. Смело выражайте собственное «Я»! Смотрите на мир радостнее, научитесь привносить в любое дело частичку творчества. Это поможет интереснее и быстрее двигаться к своим целям, а также легче воспринимать действительность.

СКОРПИОН / 23.10–21.11

Весна Скорпионов обещает быть яркой и продуктивной. Вас ждут новые проекты, открытия и гениальные идеи. Обязательно записывайте свои мысли, концентрируйтесь на позитиве. Помните, что мечты сбываются! Кстати, если вы давно мечтали о большой любви, то весной звезды помогут вам в этом.

СТРЕЛЕЦ / 22.11–21.12

Стрельцы найдут в себе силы заняться собственным делом и реализовывать творческий потенциал. Главное при этом – иметь четкий план действий, а не идти к цели спонтанно. Продумывайте каждый шаг, и удача будет сопутствовать вам во всем. Контролируйте свой рацион питания, помните про физические нагрузки.

КОЗЕРОГ / 22.12–19.01

У Козерогов произойдет прорыв в финансовой сфере. Желательно делать ставку на собственные творческие и лидерские способности. Риск сейчас будет оправдан. Наиболее активные действия по увеличению доходов стоит предпринимать в марте, а ближе к лету – планировать их распределение. Будьте аккуратны, избегайте стрессов.

ВОДОЛЕЙ / 20.01–19.02

Водолеи захотят получить все и сразу, но звезды не позволяют этого сделать. Запаситесь терпением и настройтесь на то, что к любой цели нужно идти долго и упорно. Будьте настойчивы, и ваши старания окупятся. Не суетитесь, действуйте размеренно и хладнокровно.

РЫБЫ / 20.02–20.03

Рыбы смогут привести в порядок свой бюджет и добиться весомых результатов. Финансовая река в этот период станет более полноводной. Звезды рекомендуют заняться накопительством, кроме того, постараться все заработанное не только сохранить, но и приумножить. Не забывайте и о своем здоровье – укрепляйте иммунитет, гуляйте на природе.



Альбрехт фон ГАЛЛЕР

(1708–1777), швейцарский анатом, физиолог, естествоиспытатель (анатом, ботаник) и поэт

В 19 лет Галлер защитил диссертацию на степень доктора медицины. В качестве профессора он преподавал на кафедрах анатомии, физиологии, хирургии, химии и ботаники. Основал анатомический театр и ботанический сад, родильный дом для бедных женщин. В 1747 году издал учебник «Основы физиологии человека», спустя год стал государственным советником и лейб-медиком короля Англии Георга II.



Мари-Франсуа Ксавье БИША

(1771–1802), французский анатом, физиолог

Является одним из основоположников современной танатологии, отцом современной гистологии и патологии. Внес значительный вклад в понимание человеческого тела. Биша ввел понятие тканей как независимых сущностей. Первым обратил внимание на наличие жировых тел между жевательной и щечной мышцами, впоследствии получивших его имя.



Александр БАКУЛЕВ

(1890–1967), советский хирург, академик АН СССР, Герой Социалистического Труда

Окончил в 1915-м медицинский факультет Саратовского университета. С 1955-го руководил созданным им Институтом грудной хирургии. Первым в СССР в 1948-м произвел операцию по поводу врожденного порока сердца, разработал хирургию почек, костную хирургию, хирургическое лечение язвенной болезни, изучал опухоли средостения и легких. За разработку проблем легочной хирургии удостоен Государственной премии СССР.



Николай АГАПОВ

(1883–1966), доктор медицинских наук, профессор, полковник медицинской службы

Агапов обосновал и внедрил в практику эффективную систему плановой санации полости рта у детей. Являясь членом Всемирной ассоциации дантистов от России, он установил научные связи со стоматологическими центрами Болгарии, США, Израиля и других стран. Член Международной стоматологической академии в Вашингтоне. Автор более 100 научных работ и докладов.



Владимир БЕХТЕРЕВ

(1857–1927), русский психиатр, невропатолог, физиолог, психолог

После защиты докторской диссертации в 1881 году был утвержден приват-доцентом Петербургской медико-хирургической академии, а с 1885 года состоял профессором Казанского университета и заведующим психиатрической клиники окружной казанской лечебницы. Создал психофизиологическую лабораторию, основал Казанское общество невропатологов и психиатров и журнал «Неврологический вестник».



Алексей БУСЫГИН

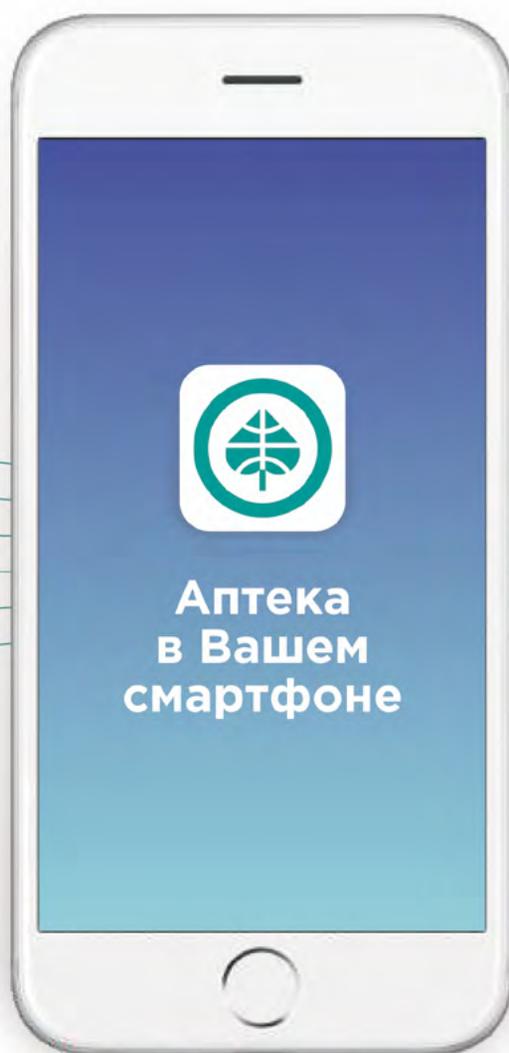
(1911–1989), советский стоматолог, профессор Смоленского государственного медицинского института

Бусыгин занимался изучением морфологии зубочелюстной системы человека, а также пародонтоза. Автор методики изготовления тотальных протезов челюстных костей. Написал более 80 научных работ, под его руководством защищены 15 кандидатских диссертаций. За заслуги в развитии медицины Бусыгину было присвоено звание заслуженного деятеля науки РСФСР.

АПТЕКА В ВАШЕМ СМАРТФОНЕ

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

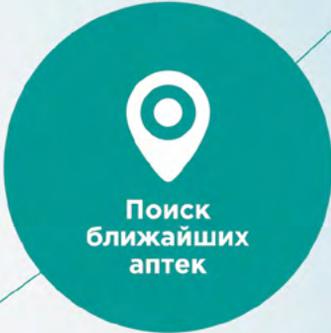
Вам остается лишь совершить небольшую прогулку до выбранной аптеки «Планета Здоровья» и забрать покупку



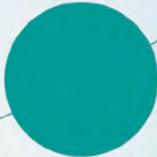
**Скачайте
мобильное приложение
«Планета Здоровья»**



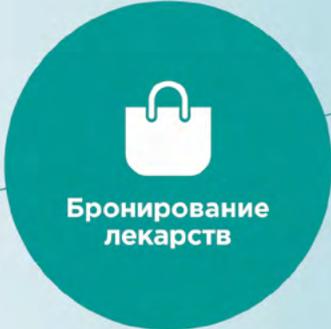
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Поиск
ближайших
аптек



Загрузите
в AppStore



Бронирование
лекарств



Информация
об акциях



Загрузите
в GooglePlay



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



СПРАВОЧНАЯ ЛЕКАРСТВ

круглосуточно

8 (495)	363-33-00	г. Москва
8 (812)	454-30-30	г. Санкт-Петербург
8 (342)	219-84-84	г. Пермь
8 (343)	289-00-00	г. Екатеринбург
8 (3412)	31-22-22	г. Ижевск
8 (843)	211-20-02	г. Казань
8 (8332)	21-20-00	г. Киров
8 (3462)	21-73-33	г. Сургут
8 800	755-05-00	г. Сыктывкар
8 (4822)	73-44-44	г. Тверь
8 (3452)	54-93-03	г. Тюмень