

12 МЕСЯЦЕВ ЗДОРОВЬЯ

ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АПТЕКА
Основана
1919

16+

#9 СЕНТЯБРЬ
2023

*Производственная
аптека*

ТЕМА НОМЕРА:
ДЕПРЕССИЯ

8

Бессонница

10

Аптечка

14

Яков Плонский
ждет в гости

4

Галина Иванова
Как выйти из
депрессии?

5

Тоска
зеленая

6

Производственная
аптека
Натуральные
успокоительные



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



Нормотим

Таблетки для
рассасывания с мятным
вкусом, №60
Успокаивающее
средство при стрессе
и раздражительности

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



Пустырник форте с витамином B₆ и магнием

Таблетки, №40
Успокаивающее средство при
стрессе и раздражительности

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КОЛОНКА
ФАРМАЦЕВТА

Заведующий аптекой-музеем №1
(г. Челябинск, ул. Кирова, 141)
Екатерина Александровна АГОНЕН

«СТАЛИ ДНИ КОРОЧЕ, ПУСТО И УНЫЛО...»

С хандрой сталкиваются многие из нас. «Осенняя» депрессия — это не миф, но и не психическое расстройство. Это психологическое состояние, которое характеризуется вялостью, сниженным эмоциональным настроением, отсутствием желания активно двигаться и заниматься привычными делами.

«Осенняя» депрессия возникает из-за резких изменений условий жизни в это время года: уменьшается продолжительность светового дня, снижается выработка важных гормонов — серотонина и мелатонина, изменяется цикл сна — бодрствования, сокращается количество свежих ягод, овощей и фруктов.

Выйти из этого состояния можно своими силами, но важно убедиться, что речь не идет о настоящей депрессии — серьезной болезни. Читайте об этом в нашем номере журнала.

Как справиться с хандрой? Высыпайтесь и соблюдайте режим дня. Изменяйте пространство вокруг себя, добавляйте в него красок. Балуйте вкусовые рецепторы. Для выработки гормона счастья — серотонина употребляйте в пищу яйца, творог, рыбу, мясо, грибы, бананы, орехи. Хороши также фиточаи с ромашкой, мелиссой и гриффонией.

Занимайтесь спортом и выбирайте активный отдых. Любая двигательная активность поможет справиться с хандрой. Ищите новое и прокачивайте интеллект. Чтение книг, походы в музеи и театры, творческие мастерские, новые хобби.

Пробуйте разные варианты и не хандрите! Будьте здоровы!

НАШИ АПТЕКИ



Аптека-музей №1 в Челябинске. Гостей встречает хранитель истории — Яков Плонский

ТОВАР
МЕСЯЦА

Акции месяца



-10%

Комбилипен Нейро табс

Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 100 мг + 100 мг, №30, 45, 60
Дополнительный источник витаминов группы В



-10%

Тенотен

Таблетки для рассасывания, №40
Успокаивающее средство при стрессе и раздражительности



-10%

Тенотен детский

Таблетки для рассасывания, №40
Успокаивающее средство при стрессе и раздражительности для детей от трех лет

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НОВОСТИ
МЕДИЦИНЫ

В Челябинской области начали вакцинацию от гриппа

В 2023 году запланирована вакцинация 2 миллионов южноуральцев. Важно, чтобы вакцинированные граждане составляли более 60% от всего населения. Это позволит создать иммунную прослойку в обществе, которая будет препятствовать распространению вируса в эпидемиологический сезон.

В первую очередь будут прививать пациентов из групп риска: беременных, детей, южноуральцев старше 60 лет и с хроническими заболеваниями.

Роспотребнадзор рекомендует пройти вакцинацию в сентябре, чтобы успеть до роста заболеваемости ОРВИ.

Сделать прививку от гриппа можно в поликлинике по месту жительства. На крупных предприятиях региона будут

работать выездные бригады медиков.

Вакцина уже поступила в регион и доставляется до лечебно-профилактических учреждений сотрудниками «Областного аптечного склада» по разнарядке министерства здравоохранения Челябинской области. ●

Челябинские кардиохирурги спасли жизнь новорожденной девочке с редким пороком сердца

Врачи челябинского отделения Федерального центра сердечно-сосудистой хирургии прооперировали один из самых сложных врожденных пороков — транспозицию магистральных сосудов. Обнаружить его в период беременности сложно. К тому же встречается он на практике редко — не более 20–40 случаев в год.

При этом врожденном пороке два главных сосуда при внутриутробном развитии «меняются местами». Появляется характерный «синюшный» оттенок кожи.

Вовремя проведенное хирургическое вмешательство позволит девочке нормально развиваться. Маленькая пациентка вместе с родителями уже вернулась домой в Магнитогорск. Она будет жить и расти здоровой. ●



В Челябинскую область поступили вакцины «Ультрикс» и «Совигрипп»



Учредитель и издатель:
Акционерное общество
«Областной аптечный склад»
Адрес: 454106, г. Челябинск,
ул. Северо-Крымская, 20, оф. 210

16+

Периодическое печатное издание:
«12 Месяцев здоровья» №9 (121), сентябрь 2023

Подписано в печать: 28.08.2023 Дата выхода: 01.09.2023

Руководитель проекта и главный редактор:
Денисова Наталья Анатольевна
Тел. +7 922 701-99-99, n.denisova@oas74.ru

Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Свидетельство ПИ № ФС77-82045 от 05.10.2021 г.

Выходит 1 раз в месяц. Распространяется бесплатно.

Специализированное издание для покупателей сети «Государственная аптека».

Перепечатка материалов, опубликованных в журнале, допускается только с разрешения учредителя. Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных материалах. Рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.

НОВОСТИ
ФАРМРЫНКА

В России появился препарат для терапии когнитивных нарушений в новой лекарственной форме

Инновационная разработка компании «Сотекс» — питьевой раствор. Показаниями к назначению в детском возрасте являются когнитивные нарушения легкой и средней степени тяжести, в том числе в восстановительный период после черепно-мозговой травмы и/или геморрагического инсульта.

Взрослым пациентам препарат может назначаться для терапии когнитивных расстройств легкой и средней степени тяжести сосудистого, дегенеративного и травматического происхождения, а также для терапии инволюционного психоорганического синдрома и додементной стадии болезни Альцгеймера.

Препарат имеет земляничный вкус, а также дозирующее устройство — пипетку с адаптером в виде мерного шприца для точного дозирования и подбора индивидуальной дозировки детям и взрослым. ●

В Пермском крае появится производство вакуумных пробирок

Компания «Инплайн», специализирующаяся на изго-

товлении пластмассовых емкостей, вложит 112 миллионов рублей в производство вакуумных пробирок для нужд отрасли здравоохранения. Для запуска нового направления предприятие подготовит и оборудует специальное помещение. Выпущенные здесь пробирки будут применяться для забора венозной крови.

Общая площадь цехов на предприятии составляет более 1500 кв. м, здесь налажено производство тары для спортивного питания, биологически активных добавок, косметических продуктов. ●

В серийное производство в России запущен новый антисептический препарат

Антисептик компании «Биннофарм Групп» предназначен для лечения инфекционно-воспалительных заболеваний слизистой оболочки полости рта, десен и гортани. Препарат в форме таблеток получил название «Ларингобакт». Лекарство показано к применению у взрослых и детей старше трех лет.

Производство «Ларингобакта» осуществляется на собственном заводе компании «Алиум», расположенном в поселке Оболенск Московской области. Предприятие специализируется на выпуске рецептурных и безрецептурных лекарств в твердых формах: таблетках, капсулах и саше. ●

Корреспонденты: Наталья Малухина, Наталья Мальцева, Анастасия Гуцол, Лариса Гладких, Василиса Кузнецова

Иллюстрации: Анастасия Славина

Препресс: Александр Дедиков

Корректур: Галина Лисина

Адрес редакции: 454106, г. Челябинск, ул. Северо-Крымская, 20, каб. 207

Отпечатано с оригинал-макета заказчика в АО «Челябинский Дом печати», 454080, г. Челябинск, Свердловский пр., 60. Заказ №2584.

Тираж 10 000 экз.



МНЕНИЕ
ЭКСПЕРТА

Как выйти из депрессии?

Об этом рассказывает врач-психиатр, психотерапевт медицинского центра «ЛОТОС»

Галина Иванова

Если вы на протяжении долгого времени испытываете грусть, снижение внимательности и двигательной активности, скорее всего, вы страдаете от депрессии. Но не спешите пугаться. По мнению врачей, депрессия — излечимое заболевание. Если вовремя обратиться за помощью к специалистам, то в более чем 90 процентах случаев пациенты забывают об этом «печальном» недуге.

Итак, что же такое депрессия?

Это распространенное психическое расстройство, которое влияет на настроение человека, его образ мыслей и поведение. Такое состояние может привести к серьезным эмоциональным и психическим проблемам, которые мешают вести полноценную жизнь, работать и выстраивать отношения с окружающими людьми. В запущенных случаях депрессия опасна для жизни. Такое состояние может спровоцировать у пациента попытки суицида. По статистике, сейчас от депрессии страдает 280 миллионов человек в мире. Заболеванию подвержены как мужчины, так и женщины. Чаще всего оно проявляется в возрасте от 20 до 40 лет.

Симптомы депрессии

Распознать депрессию самостоятельно довольно трудно. Ведь каждый человек может испытывать перемены настроения, чувство грусти, тоски, беспокойства и страха. Но в случае настоящей депрессии симптомы могут затянуться на несколько недель, месяцев и даже лет, перерастая в хроническое состояние. Основными симптомами депрессии являются:

- чувство тоски, грусти, подавленное состояние, которое длится более двух недель,
- потеря концентрации и снижение работоспособности,
- снижение двигательной активности,
- потеря интереса к любимым занятиям,
- ограничение в социальных контактах,
- постоянное чувство тревоги,

- нарушение сна,
- потеря аппетита либо переедание,
- снижение либидо,
- плаксивость,
- чувство вины,
- мысли о смерти и суициде.

Что делать, если вы диагностировали депрессию у себя или своих близких?

Самое главное — не затягивать с лечением. Избавиться от депрессии гораздо проще на ранних стадиях заболевания, поэтому следует обратиться за консультацией к специалисту. Грамотный психолог или психиатр поможет выявить причины подавленного состояния и подобрать подходящее лечение. Кроме того, в дополнение к терапии необходимо попытаться самостоятельно побороть депрессию. Для этого важно больше времени проводить с близкими людьми, правильно питаться, увеличить прогулки на свежем воздухе, а также нормализовать режим сна. Кроме того, полезно будет составить список маленьких целей на каждый день, например: сделать утреннюю зарядку, прогуляться по лесу или понаблюдать за красивым закатом. Выполняя эти цели, не забывайте хвалить себя за это. Также в борьбе с депрессией поможет позитивное мышление. Старайтесь выделять вокруг себя только хорошие события, таким образом это постепенно войдет в привычку.

ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ К ВРАЧУ-ПСИХИАТРУ, ПСИХОТЕРАПЕВТУ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ЛОТОС»
+7 (351) 220-00-03 ИЛИ НА САЙТЕ: LOTOS74.RU



ИНФОГРАФИКА

ТОСКА ЗЕЛЕНАЯ



Почему мечта голубая, очки розовые, а тоска зеленая? Часто в известных выражениях мы используем те или иные цвета. Такие фразы прочно вошли в наш повседневный лексикон. Давайте сегодня разберемся с зеленой тоской!

Тоска зеленая — так говорят о томительной и невыносимой скуке.

Выражение это довольно старое. Оно применялось еще в XIX веке, но почему-то не указано в словарях Ушакова и Даля.

Основная версия гласит, что выражение появилось в русских деревнях, где барин, выйдя из своего дома и увидев огромное поле с зеленой травой или лес, от скуки говорил: «Тоска зеленая».

Есть версия, что тоска зеленая потому, что зеленый цвет — цвет тины, болота.

Некоторые ученые приписывают поговорке иностранное происхождение — от арабского слова, обозначающего переживание и тоску.

Почему у беды, ревности и зависти зеленые глаза?

В средневековой Европе считалось, что женщины с зелеными глазами — ведьмы, потому что бытовало суеверие, будто по ночам они превращаются в черных кошек, а у кошек глаза обычно зеленые.

Инквизиция немало преуспела в уничтожении этих несчастных животных: их вешали, сжигали, топили и пр. Зеленоглазым женщинам тоже досталось — они теперь в Европах большая редкость, генофонд испорчен.

В Россию это суеверие пришло вместе с христианством. И, как видим, прочно укрепилось.

Еще зеленые глаза имеют одну особенность, присущую только людям с этим цветом глаз: они часто меняют цвет. Могут в разное время суток выдавать все оттенки серого, голубого, даже желтого.

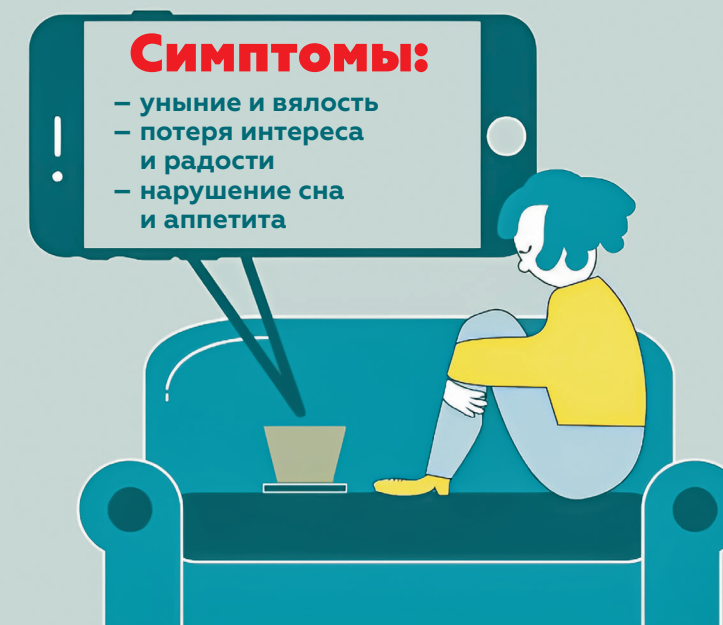
С этим тоже связано много суеверий, это считалось колдовством.



ДЕПРЕССИЯ — НЕВЫДУМАННАЯ БОЛЕЗНЬ

>300 млн человек в мире страдают депрессией

№1 среди причин неявки на работу



В России:

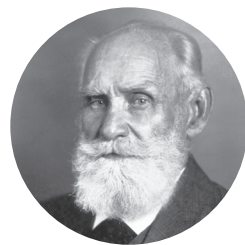




НАТУРАЛЬНЫЕ УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ

«Государственная аптека» — единственная сеть в Челябинской области, которая сохранила собственное производство. Лекарственные препараты изготавливаются без консервантов. Сегодня — те препараты, которые помогут успокоиться.

МИКСТУРА ПАВЛОВА



Авторская пропись, предложенная к применению академиком Иваном Петровичем Павловым. По данным И.П. Павлова и его учеников, бромиды могут восстанавливать равновесие между процессами возбуждения и торможения, особенно при повышенной возбудимости центральной нервной системы (ЦНС).

Препарат регулирует высшую нервную деятельность. Обладает успокаивающим действием. Мягко нормализует периоды бодрствования и сна.

Состав: натрия бромид, кофеин-бензоат натрия, вода очищенная.

Показания к применению: повышенная возбудимость, раздражительность, неврозы (в том числе логоневроз, дыхательный невроз), неврастения, нарушения сна, вегетативная дисфункция.

Способ применения: принимать внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. После приема лекарства рекомендуется полежать. Курс лечения составляет 3–4 месяца с перерывом в одну неделю после каждых трех недель приема. Возможно применение во время беременности и детям старше трех лет, но в меньших дозах.

Противопоказания: средство противопоказано при индивидуальной непереносимости препаратов брома.

Побочные действия: наблюдаются редко, обычно средство хорошо переносится. В отдельных случаях возможны утомляемость, сонливость, кожные аллергические реакции.

Хранение: препарат хранить в защищенном от света месте, недоступном для детей.

Форма выпуска: раствор в стеклянном флаконе, 200 мл.

МИКСТУРА КВАТЕРА



Профессор Ефим Ильич Кватер занимался вопросами обезболивания родов. Изучал обмен веществ в акушерско-гинекологической практике, токсикоз беременности.

Обладает успокоительным, анксиолитическим (противотревожным) действием. Восстанавливает психоэмоциональное состояние, снимает симптомы депрессии и переутомления, повышает устойчивость к внешним раздражителям. Нормализует сон.

Состав: настойка пустырника, настойка мяты перечной, натрия бромид, магния сульфат, кофеин-бензоат натрия, вода очищенная.

Показания к применению: умственное и физическое переутомление, психологическое напряжение, повышенная нервозность, раздражительность, тревожность, стрессы, депрессии, панические расстройства, нарушения сна, при менопаузе в качестве успокаивающего, спазмолитического средства.

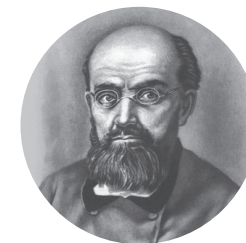
Способ применения: внутрь, взрослым и детям старше 12 лет. При неврозах и тревожных состояниях принимать по 1 столовой ложке перед сном, а при судорожных состояниях и спазмах — по 1 столовой ложке 2–3 раза в сутки. Детям до 12 лет препарат назначают по 1 чайной ложке перед сном, чтобы нормализовать психоэмоциональное состояние.

Противопоказания: гиперчувствительность к компонентам препарата.

Побочные действия: наблюдаются редко. Возможны сонливость, аллергические реакции.

Форма выпуска: раствор в стеклянном флаконе, 428 мл.

МИКСТУРА ЗАХАРЬИНА



Григорий Антонович Захарьин — русский врач-терапевт

НАСТОЙКА ПУСТЫРНИКА



Трава пустырника стабилизирует сердечный ритм и укрепляет миокард, понижает давление и уровень холестерина в крови. Широко известны успокаивающие свойства травы.

Седативное средство растительного происхождения. Понижает возбудимость центральной нервной системы, усиливает процессы торможения.

Состав: настойка пустырника.

Показания к применению: сердечно-сосудистые неврозы, вегетососудистая дистония, повышенная нервная возбудимость.

Способ применения: внутрь по 30–50 капель 3–4 раза в день за час до еды.

Противопоказания: гиперчувствительность, беременность, период лактации, детский возраст до 12 лет.

Побочные действия: аллергические реакции, чувство усталости, сонливости, головокружение.

Форма выпуска: капли, 24 мл.

Микстура нормализует работу сердечно-сосудистой и нервной систем, потливость, а приливы крови, раздражительность значительно уменьшаются, у некоторых женщин исчезают совсем, восстанавливаются сон и хорошее общее самочувствие.

Состав: раствор глюкозы 20%-ный, кислота аскорбиновая, натрия бромид, настойка валерианы.

Показания к применению: климакс.

Способ применения: ежедневно внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Хранение: в холодильнике на нижней полке, но чтобы она не была холодной.

Форма выпуска: раствор в стеклянном флаконе, 200 мл.

НАСТОЙКА ВАЛЕРИАНЫ



Растение названо либо в честь римского императора Валериана (III в. н. э.), либо в честь римского врача Плиния Валериана.

Снотворное и седативное средство растительного происхождения.

Состав: настойка валерианы.

Показания к применению: повышенная нервная возбудимость (неврастения), нарушения сна, сердечно-сосудистые неврозы.

Способ применения: внутрь по 20–30 капель 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Противопоказания: гиперчувствительность, беременность, лактация, детский возраст до 12 лет.

С осторожностью: депрессия и другие расстройства, черепно-мозговая травма.

Побочные действия: аллергические реакции, головная боль, общая слабость, сонливость.

Форма выпуска: капли, 24 мл.



БЕССОННИЦА



Бессонница, или инсомния, — это обобщающее понятие для проблем со сном, которое может включать плохое засыпание, проблемы с поддержанием сна или слишком раннее пробуждение. При любых нарушениях сна человек отмечает усталость, снижение внимания и памяти, подавленность, депрессию, уменьшение жизненной активности. В. Гюго говорил: «Бессонница — это издевательство ночи над человеком».

Нарушение сна в той или иной степени отмечается почти у половины взрослого населения и более выражено у пожилых лиц.

В современном обществе человек все больше отклоняется от естественного циркадного ритма смены дня и ночи. Отчасти это связано с существованием профессий, требующих круглосуточного контроля и необходимости обеспечения непрерывной деятельности по сменному графику. Одним из самых распространенных последствий работы по сменному графику является инсомния. Ее частота среди работающих в дневное время достигает 18%, среди работающих ночью — 32,1%.

Гаджеты, которые используются для чтения, просмотра видеороликов, общения в социальных сетях и так далее, плохо влияют на человека. Люди используют смартфоны для расслабления, в том числе в вечернее время, в постели перед сном. Исследования показывают, что уровень депрессии, тревоги и расстройств сна достоверно выше у людей, применяющих телефоны в вечернее и ночное время, по сравнению с теми, кто ограничивает использование электронных устройств в вечерние часы. Экраны современных устройств подсвечиваются светодиодами, в излучении которых велика доля света синего спектра, в наибольшей степени оказывающего влияние на работу внутренних часов, что проявляется снижением уровня вечерней секреции мелатонина — гормона, который участвует в регуляции биоритма сна и бодрствования. Чем больше искусственного света, тем меньше вырабатывается мелатонина, и засыпание происходит позже в среднем на 1,5 часа.

Нельзя не отметить и влияние пандемии новой коронавирусной инфекции на распространенность бессонницы. Доказано, что в регионах, затронутых пандемией, существенно возросла распространенность депрессии, тревоги

и бессонницы. Частота бессонницы достигла 23,87% среди переболевших против 9–15% до пандемии.

Для борьбы с бессонницей рекомендуется прежде всего **проверить соответствие условий сна правилам гигиены сна.**

Этот комплекс рекомендаций достаточно широко известен и тем не менее отнюдь не всегда соблюдается. Смысл правил заключается в создании комфортных условий для сна и выработке условного рефлекса на засыпание в результате формирования определенного ритуала перед отбоем. В комплекс включаются следующие меры:

1. В течение дня отдавать предпочтение естественному освещению, стабилизирующему работу внутренних часов.
 2. Обеспечить затемнение спальни, проветривание помещения. Матрас и подушка должны быть удобными.
 3. Дозировать физические нагрузки в дневное время (не позже 20:00).
 4. Ограничить физические и интеллектуальные занятия в течение двух часов перед отходом ко сну.
 5. Соблюдать режим труда и отдыха с двумя выходными днями в неделю.
 6. При возможности 10–15 минут гулять на свежем воздухе перед сном с последующей теплой ванной в течение 10–15 минут.
 7. Ужинать не позже чем за два-три часа до сна с включением углеводов с высоким содержанием клетчатки (улучшает сон). Последний прием кофе (колы и прочих стимулирующих напитков) — не позднее чем за 5–7 часов до сна.
 8. Использовать постель только для сна, отказавшись от чтения, просмотра телепрограмм и телефонного общения после укладывания.
 9. Отходить ко сну в большинстве случаев в 22:00–23:00, продолжительность сна — не менее семи часов (собственный мелатонин — гормон, сигнализирующий о наступлении «внутренней ночи», — начинает вырабатываться в 20:00–22:00 с достижением пика приблизительно через четыре часа).
- Если названные условия соблюдены, но проблемы со сном продолжают, для коррекции инсомнии целесообразно

применить специальные расслабляющие методики. Многим пациентам помогают техники релаксации (йога, глубокое дыхание, мышечное расслабление и другие).

Релаксационные методики

Одной из распространенных практик считается глубокое дыхание. Данная методика является одной из самых простых для освоения и направлена на общее расслабление. Существует несколько вариантов, среди которых выделяют диафрагмальное дыхание и дыхание 4–7–8.

Принцип диафрагмального дыхания заключается в том, что человек пытается дышать исключительно за счет движений брюшной стенки, минимизируя движения грудью. Диафрагма — самая большая мышца организма. Она находится прямо под ребрами, примыкает к органам пищеварения и легким, отделяя органы дыхания от органов ЖКТ.

- Мышцы живота в процессе упражнений должны оставаться расслабленными.
- Левую руку положите на грудь, правую — на живот (в районе пупка).
- Делайте вдохи средней глубины и выдохи дольше вдохов.
- Двигаться при дыхании должна только правая рука (которая на животе).
- Важно следить за тем, чтобы движения живота осуществлялись за счет движения воздуха.



Дыхание 4–7–8 предусматривает втягивание воздуха через нос на протяжении четырех секунд, затем задержку на протяжении семи секунд и выдыхание через плотно сжатые губы на протяжении восьми секунд. Такой ритм дыхания снижает влияние симпатической нервной системы и способствует засыпанию.

По результатам исследования, в котором оценивали субъективный эффект глубокого дыхания на сон, после 12 недель наблюдения испытуемые отмечали улучшение качества сна.

Техники осознанности

Распространенным в последнее время методом облегчения засыпания является практика формирования осознанности — организация целенаправленного потока мыслей, которые сконцентрированы на настоящем моменте и не позволяют формировать оценочные суждения. Во многом техника осознанности копирует практики буддистов, в последнее десятилетие она получила распространение в западной среде.

Существует несколько техник формирования осознанности.

1. Упражнение концентрации на изюме: надо представить, как выглядит изюм, как он ощущается при прикосновении, как пахнет, каков на вкус.
2. Сканирование тела: выполнение данной техники предусматривает нахождение в положении лежа на спине при сведенном к минимуму количестве движений. Сначала необходимо сконцентрироваться на собственном дыхании, его глубине и ритме, при этом стараться сознательно не изменять ритм дыхания. Затем поочередно концентрировать внимание на частях тела, коже, структуре ткани, которая прикасается к коже, представить, как мышцы тела взаимодействуют между собой.
3. Осознанное прослушивание: сконцентрироваться на определенном звуке (тиканье часов, шум транспорта за окном) и постараться «разобрать» звук на части.

По эффективности практика формирования осознанности при длительных наблюдениях (от 5 до 12 месяцев) не уступает другим нелекарственным методам терапии расстройств сна.

Соблюдение режима сна в сочетании с методиками релаксации и осознанности позволяет снизить общий уровень тревожности и нормализовать процесс засыпания.

И для хорошего настроения — рецепт борьбы с бессонницей от Фаины Раневской: «Надо считать до трех. Максимум — до полчетвертого!»

Хороших снов и будьте здоровы!

- Татьяна Цветкова, врач Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики



АПТЕЧКА

Средства, способствующие повышению умственной работоспособности



Гинкго билоба
с глицином и витамином В₆
Таблетки, №60

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



Глицин форте с витаминами В₁, В₆, В₁₂
Таблетки, №60

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



Гинкго билоба + В₁ + В₂ + В₆
Таблетки, №40

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

Успокаивающие средства
при стрессе и раздражительности



Афобазол
Таблетки, 10 мг, №60



Ново-Пассит
Раствор для приема внутрь, 100 мл / 200 мл



Ново-Пассит
Таблетки, покрытые пленочной оболочкой,
№10, 30, 60



Ново-сед
Капсулы, №30

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



Фито Ново-сед
Экстракт для приема внутрь, 100 мл



Ново-сед kids
Детский сироп, 100 мл

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



Магний + В₆
Раствор для взрослых и детей, 250 мл

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



Корвалол Фито
Таблетки, 1,16 мг + 28 мг + 16,4 мг, №20, 50



Корвалол Фитокомфорт
Таблетки, №20, 50

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Успокаивающие средства при стрессе и раздражительности



Стресслюкс
Капсулы, №30

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



Зайчонок
Сироп для детей с трех лет, 100 мл

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



Зайчонок
Пастилки жевательные, №30

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

Средства для нормализации сна



СонНорм Duo
Таблетки, покрытые пленочной оболочкой,
3 мг + 1,16 мг + 28 мг, №20

-10%



Мелатонин-С3
Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 3 мг,
№20, 30



Комплекс для сна
Таблетки, покрытые оболочкой, №30

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

Средства для ванны



Нарруки
Шипучее средство для ванн «Счастливая шипучка» /
«Сонная шипучка» / «Бодрая шипучка» /
«Мечтательная шипучка», 40 г

-15%



Ergopower
Лампа солевая
3-5 кг, арт. ER-502



B.Well PRO-39
Автоматический тонометр на запястье

-10%

Ортопедия



B.Well
Чулки противоэмболические
1-й класс компрессии, арт. JW-214 /
2-й класс компрессии, арт. JW-224



Стельки ортопедические
В ассортименте

-30%



B.Well
Корсет ортопедический для спины
Арт. W-141

-10%

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Новая продукция сети

bioniq ESSENTIAL — витамины для драйва и красоты!

Миссия bioniq ESSENTIAL — изменить отношение к здоровью и сделать заботу о себе доступной.

bioniq собрали истории молодых клиентов, кто не мог позволить себе дорогие клиники и премиальный подход. Увидели и услышали новое поколение.

bioniq обучает здоровью поколения Y и Z.



Омега-3 90%

Капсулы, №120

Дополнительный источник полиненасыщенных жирных кислот омега-3



Витамин D₃ 2000 ME

Капсулы, №120

Дополнительный источник витамина D₃



СмартУм

Капсулы, №120

Дополнительный источник витаминов B₁ и B₆



Тройное железо с хлореллой

Капсулы, №120

Дополнительный источник железа, витаминов C, B₆ и B₁₂



BB Ультра комплекс

Капсулы, №120

Дополнительный источник витаминов



Мультивитаминный комплекс

Пастилки жевательные, №30

Дополнительный источник витаминов



Мультивитаминный комплекс с холином

Пастилки жевательные, №30

Дополнительный источник витаминов и холина



Витамин D₃

Пастилки жевательные, №30

Дополнительный источник витамина D₃

ВСЕГДА ОТВЕТИМ НА ВАШИ ВОПРОСЫ!

Справочная служба:
8 (800) 200 74 03



ВСЕГДА РЯДОМ, КОГДА ВАМ НУЖНЫ ЛЕКАРСТВА, СЕТЬ «ГОСУДАРСТВЕННАЯ АПТЕКА»

ПОДАРОЧНЫЕ КАРТЫ СЕТИ «ГОСУДАРСТВЕННАЯ АПТЕКА»

Дари здоровье!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Яков Плонский ждет в гости

Старейшей действующей аптеке региона, расположенной на улице Кирова в Челябинске, исполнилось 120 лет. Это единственное такое заведение на Южном Урале, которое работает больше века и без перерывов. В прошлом веке здесь продавали духи и яды. Личное знакомство с собственником аптеки Яковом Плонским городские барышни почитали за честь.



Яков Плонский и сегодня ангел-хранитель истории старейшей аптеки. Кукла имеет портретное сходство с прототипом

До революции это была самая большая вольная (то есть частная) аптека Челябинска. Создал ее Яков Плонский — первый в истории города провизор, то есть специалист с высшим фармацевтическим образованием. Родился он в 1863 году в городе Инсары Пензенской губернии. В Челябинск Плонский приехал в 29 лет, когда был еще студентом Уфимского университета. Учебу он заканчивал параллельно с работой.

В Челябинске с 1868 года функционировала только одна частная аптека — аптека Штопфа. Это было маленькое деревянное здание на том месте, где сейчас оперный театр. Плонский сразу приобрел аптеку Штопфа. А чуть позднее он купил участок земли у мещанина Самохвалова и начал строить дом. Тогда дома были в основном полукаменными: первый этаж каменный, второй деревянный. А у него дом сразу был двухэтажный каменный.

«Уникальность заключается в том, что сегодня это единственное здание на Южном Урале, в котором всегда была аптека, — рассказывает краевед, архивист Галина Кибиткина. — С момента его строительства в 1902 году и открытия аптеки в 1903-м здесь всегда функционировала аптека, даже в самые тяжелые годы — в 1920-е, в военные, в советский и постсоветский период. Это уникальный случай».

Предполагалось, что в помещениях под аптеку должны быть комнаты: рецептурная, лаборатория, комната для приема людей, ледник и склад для хранения лекарственных препаратов. Такой порядок был утвержден еще аптекарским уставом в 1868 году.

Препараты в то время были в основном галеновые — на основе трав. Галеновые препараты были в разных фасовках: порошки, лепешки, шарики, палочки и так далее. Были настойки и эмульсии различные. От всех болезней это применялось. Как и сейчас, часть препаратов, например мятные шарики, отпускали покупателям свободно, а вот для более серьезных лекарств нужно было принести рецепт от врача.

«Настойки и эмульсии выдавались в стеклянной посуде, и к горлышку привязывалась сигнатура — длинный ярлычок, аналог инструкции и рецепта, — рассказывает Галина Кибиткина. — Там было написано, что за лекарство внутри, какая у него дозировка, как его принимать, также было написано, кто врач. И на некоторых сигнатурах ставились печати, если препарат сильнодействующий. Сигнатуры отменили только в 1939 году».

Плонский очень любил своих покупателей, разговаривал с ними. Они с ним советовались как с врачом, поскольку образование ему позволяло.

Еще интереснее был только аптекарский магазин. Там купить можно было множество товаров. Товары по уходу за больными, грелки, судна. Были товары для малышей: соски, товары Nestlé, сухое молоко, фруктовые воды. В продаже были яды и сильнодействующие вещества, но обычно их отпускали по прошениям. Например, общество художников просило выделить вещества, которые нужны были для красок. Или общество охотников просило яды, чтобы травить волков. Это все есть в документах. Здесь же продавались фотографические принадлежности.

Популярен аптекарский магазин был и у челябинских дам. Одни брали шафран, корицу, ванильные палочки для знаменитых ужинов, украшения и краску для яиц к Пасхе. Другие приходили за косметическими и парфюмерными товарами.

«По Кировке празднично гуляли дамы, потому что это была единственная улица, где можно было, не торопясь, пройти — себя показать, других посмотреть. И все они стремились в аптекарский магазин. Потому что в Челябинске было не очень много парфюмерных товаров. В магазине Валева был небольшой отдел, а у Плонского — очень большой. Можно было купить духи, в том числе французские «Идеал в шелку». Можно было купить мужские одеколоны «Одуванчик» и «Свежее сено». Здесь можно было купить губную помаду — в бумажных тюбиках, в металлических, с золотом, серебряные. Здесь продавали компактную пудру «Букет моей бабушки», карандаши для бровей, краску для волос (хну, басму и прочее). Ассортимент был очень богатый!

Плонский очень любил своих покупателей, разговаривал с ними. Они с ним советовались как с врачом, поскольку образование ему это позволяло.

Яков Плонский создал аптеку 120 лет назад, и по сей день она продолжает работать. Сегодня в аптеке-музее можно встретить куклу Якова Плонского. Он — ангел хранитель исторической аптеки. К 120-летию со дня открытия мы обновили интерьер аптеки и выставили новые экспонаты. Так что ждем вас в гости!

● Галина Кибиткина



Старинные штангласы — часть современной экспозиции

КРУГЛОСУТОЧНЫЕ АПТЕКИ

Всегда рядом, чтобы помочь!



ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ

энергичных
амбициозных
ответственных
коммуникабельных

В КОМПАНИЮ С ВЕКОВОЙ ИСТОРИЕЙ

+7 (962) 488 52 52

ВСЕГДА РЯДОМ, КОГДА ВЫ БОЛЕЕТЕ,
СЕТЬ «ГОСУДАРСТВЕННАЯ АПТЕКА»

ОПЛАЧИВАЙТЕ БОНУСАМИ ДО 20%

По карте постоянного покупателя

