



«Фармлэнд»: одна из крупнейших федеральных сетей открыла аптеки в Свердловской области!

В октябре 2016 года более 40 аптек «Фармлэнд» открыли свои двери для жителей 16 населённых пунктов Свердловской области. В честь открытия аптечная сеть с почти двадцатилетней историей приготовила для своих покупателей множество сюрпризов

Аптечная сеть «Фармлэнд» начала свою деятельность в ноябре 1997 года. Первые 15 лет своей работы компания развивала свою сеть в Республике Башкортостан, добившись безусловного лидерства. В 2012 году «Фармлэнд» вышел за пределы республики и начал экспансию в соседние регионы. На сегодняшний день более 700 аптек сети работают в семи регионах страны.

АПТЕЧНАЯ СЕТЬ «ФАРМЛЕНД» СЕГОДНЯ:

- на фармацевтическом рынке с 1997 года;
- входит в первую десятку крупнейших аптечных сетей России;
- более 700 аптек в семи регионах страны (в республиках Башкортостан, Татарстан и Удмуртия, в Тюменской, Челябинской, Оренбургской и Свердловской областях);
- центральный офис находится в Уфе;
- более 4000 сотрудников;
- около 2 млн владельцев клубных карт;
- 100 000 покупателей в день;
- 12 ортопедических салонов и 10 салонов оптики;
- лицензированный складской комплекс общей площадью 5 тыс. кв. м;
- более 60 тыс. кв. м торговых площадей;
- ассортимент - более 15 тысяч наименований;
- инновационные проекты



(«Дерма Центры», медико-консультативные центры).

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ АПТЕКИ «ФАРМЛЕНД»?

Более 100 000 покупателей ежедневно выбирают бренд «Фармлэнд». Что же делает аптеки «Фармлэнд» такими популярными? То, что аптечная сеть оправдывает ожидания. Чего вы ждёте, приходя в аптеку? Первое и, безусловно, самое важное - **КАЧЕСТВО**. Каждый сотрудник сети считает, что в этом вопросе не может быть компромиссов. В «Фармлэнде» качество, безопасность и эффективность лекарств стоят на первом месте. Работа ведётся только с проверенными поставщиками и производителями — компаниями с многомиллионными оборотами, дорожащими своим бизнесом и репутацией. Вся продукция тщательно тестируется при поступлении

на склад. Беспрекословно соблюдаются условия транспортировки: все машины оборудованы специальными коробами с хладагентами для соблюдения холодовой цепи. Второе, что важно для каждого покупателя, — **ЦЕНЫ**. Такая крупная аптечная сеть может получать более выгодные контракты от поставщиков и производителей. Кроме того, благодаря уникальной системе лояльности товары становятся ещё дешевле. Скидки по клубным картам могут достигать 20%! Кроме того, клубные карты дают возможность получать бонусные баллы, которыми можно оплатить дальнейшие покупки! Несомненно, заинтересует покупателей и ежемесячный «Каталог выгодных покупок» — список самых нужных товаров (в том числе и сезонных), на которые действует специальная цена. Список регулярно обнов-

ляется, поэтому покупатели могут собрать хорошую домашнюю аптечку на все случаи жизни. Ещё одна причина популярности аптек «Фармлэнд» — **КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕРСОНАЛА**. Благодаря постоянному тренингам квалификация сотрудников поддерживается на высоком уровне. В аптеках сети покупатель всегда сможет получить грамотную, вдумчивую и при этом быструю консультацию. Фармацевты сети «Фармлэнд» — не продавцы, а профессионалы, которые помогают покупателям быть здоровыми и жизнерадостными. Также для многих важен **АССОРТИМЕНТ И КОМФОРТ**. Одна из отличительных черт аптечной сети «Фармлэнд» — расширенный ассортимент. Среди более чем 15 000 наименований

вы найдёте практически всё, что может понадобиться для восстановления и поддержания здоровья: широкий ассортимент лекарств, в том числе и редких, активную косметику, товары для мам и детей, здоровое и спортивное питание, медицинскую технику, термобелье, ортопедические товары и даже обувь. И всё это в просторных интерьерах. Конечно, если спросить покупателей сети, что ещё их привлекает в аптеках «Фармлэнд», они отметят разнообразие услуг и форматов, а также постоянные **АКЦИИ**. Скидки, подарки, многочисленные сюрпризы — так приятно поднимать настроение гостям аптек сети! Согласитесь, совершить будничную покупку для здоровья и получить в подарок бытовую технику или даже автомобиль — очень радует.

ВАЖНО

Кроме того, в аптеках сети можно приобрести **настоящий башкирский мёд**, который славится своими уникальными целебными свойствами.

АДРЕСА АПТЕК «ФАРМЛЕНД» В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ:

- г. ЕКАТЕРИНБУРГ**
ул. Баумана, 51 / ул. Таганская, 5, тел. (343) 239-53-18
ул. Бебеля, 136, тел. (343) 289-42-35
ул. Волгоградская, 190, тел. (343) 239-60-97
- г. АЛАПАЕВСК**
Третьего Интернационала, 22, тел. (34346) 3-06-18
ул. Братьев Смольниковых, 40, тел. (34346) 3-62-02
ул. Пушкина, 34, тел. (34346) 3-62-04
- п.г.т. ВЕРХНЯЯ СИНЯЧИХА**
ул. Октябрьская, 6, тел. (34346) 3-62-03
- г. АРТЁМОВСКИЙ**
ул. Ленина, 8, тел. (34363) 5-72-82
ул. Дзержинского, 2А, тел. (34363) 5-72-73
ул. Свободы, 80, тел. (34363) 5-71-80
ул. Свободы, 92, тел. (34363) 5-72-77
- п.г.т. БУЛАНАШ**
ул. М. Горького, 19, тел. (34363) 5-98-08
- ул. Первомайская, 1, тел. (34363) 5-98-00
- г. АСБЕСТ**
ул. Пархоменко, 2, тел. (34365) 6-42-17
- п.г.т. МАЛЫШЕВА**
ул. Лермонтова, 2, тел. (34365) 5-24-94
- п.г.т. РЕФТИНСКИЙ**
ул. Гагарина, 16, тел. (34365) 3-30-36
ул. Юбилейная, 5, тел. (34365) 3-60-40
- г. ЗАРЕЧНЫЙ**
ул. Алешникова, 8, тел. (34377) 7-23-22
ул. Кузнецова, 12, тел. (34377) 7-25-05
ул. Ленина, 14, тел. (34377) 7-90-95
ул. Ленинградская, 16, тел. (34377) 7-61-62
ул. Таховская, 18, тел. (34377) 7-91-05
- г. ИРБИТ**
ул. Кирова, 84, тел. (927) 936-42-44
ул. Советская, 85, тел. (34355) 6-71-27
- ул. Революции, 27Г, тел. (927) 956-01-90
- г. КАРПИНСК**
ул. Мира, 54, тел. (34383) 2-23-87
- г. КИРОВГРАД**
ул. Свердлова, 51, тел. (34357) 4-23-40
ул. Свердлова, 61, тел. (34357) 4-42-23
- г. КРАСНОТУРЬИНСК**
ул. Ленина, 3, тел. (34384) 4-12-70
ул. Ленина, 56, тел. (34384) 6-55-38
ул. Ленина, 72, тел. (34384) 6-55-61
- г. НИЖНЯЯ ТУРА**
ул. Ильича, 1, тел. (34342) 2-74-03
- г. СЕВЕРОУРАЛЬСК**
ул. Ленина, 27, тел. (34380) 3-04-99
ул. Ленина, 17А, тел. (34380) 3-04-98
ул. Ленина, 32, тел. (34380) 3-13-06
ул. Мира, 6, тел. (34380) 3-04-97
- г. СЕРОВ**
ул. Автостроительная, 15, тел. (34385) 4-25-95
ул. Ленина, 144, тел. (34384) 4-12-70
ул. Л. Толстого, 34, тел. (34385) 6-27-07

ПЕРСОНА

Аптекам «Фармлэнд» доверяют миллионы: жители мегаполисов и небольших деревень, рабочие, домохозяйки и даже звёзды! Весной 2016 года заслуженный артист России, актёр театра и кино **Максим Аверин** стал лицом компании.



Максим Аверин с победителями акции «Лето с «Фармлэнд»

В честь открытия до 31 октября во всех аптеках «Фармлэнд» Свердловской области покупателей ждут подарки за покупки, а также клубные карты сразу с максимальной скидкой!

www.farmlend.ru
8 800 550-03-93

«Сердечные» заблуждения

Татьяна СОКОЛОВА

Лечение сердечно-сосудистых заболеваний может быть эффективным, когда пациент тщательно выполняет все рекомендации врача и не занимается самолечением. Правда, нередко происходит как раз наоборот. О том, что мешает пациенту лечиться как следует, «ОГ» рассказала Оксана РОТАРЬ, кардиолог Северо-Западного федерального медицинского исследовательского центра имени Алмазова. Она приехала на Всероссийский конгресс кардиологов-2016, который прошёл в столице Урала в конце сентября.

— Есть целый ряд заблуждений, или даже их можно назвать псевдубеждениями, которые порой мешают пациентам выполнять все рекомендации, а нам, соответственно, работать с ними. Например, многие люди считают, что таблетки вредят печени. Хотя то, что мы назначаем, оказывает на этот орган минимальное воздействие. Также они боятся привыкнуть к таблеткам и стать зависимыми. Поэтому осознанно или неосознанно отказываются от таблеток, пропускают время приёма.

— А что такое «синдром одной упаковки»?

— К сожалению, тоже распространённое явление. Все привыкли, что ОРВИ можно вылечить одной упаковкой лекарства. При сердечно-сосудистых заболеваниях чаще всего приходится принимать лекарства длительно, годами. А многие пациенты пропивают одну упаковку и прекращают. Соответственно, через какое-то время их состояние вновь ухудшается.

— После чего они думают, что лечение им не помогает либо врач некомпетентный попался?

— Да, негативный опыт рождает подобные заблуждения, причём опыт не только свой — пациенты между собой делятся, распространяя эту ин-

формацию. Ещё одна причина рождения таких «мифов» — просто низкая информированность пациентов. Они не знают, почему возникает болезнь, как она протекает и чем опасна. Имеют место и социально-экономические причины отказа от лечения — им просто не хватает денег, особенно когда речь идёт о приёме сразу нескольких препаратов одновременно.

— Пытаются ли пациенты пользоваться «народными методами»?

— Российским людям, к сожалению, это свойственно. Мы не отрицаем того, что травы могут иметь мочегонный, успокоительный эффект, понижать давление, но надо понимать, когда может быть достаточно их, а когда нужны уже серьёзные средства. Я своим пациентам говорю: «Дополнительно вы можете принимать любые припарки, которые не ухудшают ваше здоровье, и недорогие, конечно». Но ведь многие ведутся, например, на то, что с помощью барсучьего жира можно вылечить практически все болезни, а мёд подобрать «соответствии с проблемой»: для зрения, иммунитета, сердца.

— Психологические установки тоже могут быть помехой?

— Безусловно. Многие мужчины имеют такую установку: «Я мужчина, я не могу болеть, потому что буду казаться слабым». В итоге недомогание они перетерпят, а потом — инфаркт. У женщин бывает наоборот. Женщины с гипертонией в семье больше уделяют внимания, ей может казаться, что она в таком состоянии более женственна — часто падает в обморок. Она подсознательно не хочет стать здоровой.

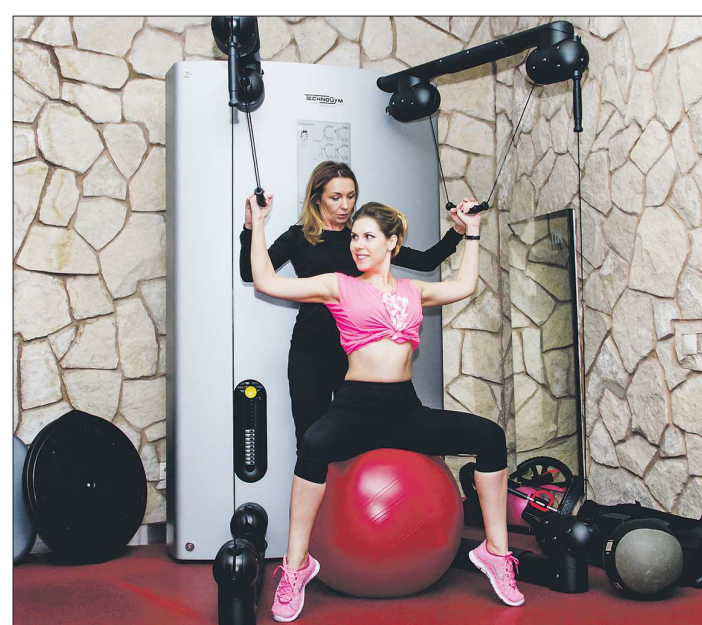
— Ситуация хоть немного меняется?

— Пациенты становятся более информированными, они знают побочные действия препаратов. Можно сказать, что большинству нравится быть соучастниками процесса.

В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ



Несмотря на плотный график, Ксения Телешова обязательно находит время на спорт и хореографию



Пельмени — раз в год

Татьяна СОКОЛОВА

Телеведущая ОТВ Ксения ТЕЛЕШОВА считает, что правильное питание и физические нагрузки — основа здорового состояния души и тела. Она рассказала «ОГ», как ей удаётся быть всегда полной сил и энергии при очень плотном рабочем графике.

— Здоровый образ жизни — это определённая философия, когда человек прекрасно понимает, что он ответствен за своё психологическое состояние, за состояние своего здоровья. Поэтому я уделяю внимание здоровому питанию, физическим упражнениям, процедурам — это обязательные атрибуты моей жизни.

— Читала, что в детстве вы были «пышкой»...

— У нас в семье любили тяжёлую уральскую пищу. Я никогда не была толстой, но «пышкой» меня можно было назвать. Пельмени люблю до сих пор. Но ем их очень редко. Сейчас я питаюсь иначе: пью натощак воду, не употребляю никаких сладких, газированных напитков. Всегда чувствую, что сегодня хочу есть. А ем примерно четыре-

пять раз в день, небольшими порциями: углеводы в первую половину дня, а белковую лёгкую пищу и овощи — во второй. Это помогает чувствовать себя хорошо. И много лет я не ем после 18 часов, здесь есть разные споры. Но я ложусь спать довольно рано — уже в 22:30, так как встаю в шесть утра, поэтому могу себе позволить последний приём пищи около 18 часов.

— А не хочется иногда съесть что-нибудь вредное?

— Нет, я просто не люблю такую еду, предпочитаю натуральную, свежую, качественную. Как говорил **Омар Хайям**: «Чтобы мудро жизнь прожить, знать надобно немало. Два важных правила запомни для начала: ты лучше голодай, чем что попало есть. И лучше будь один, чем вместе с кем попало». Я скорее буду пить воду, чем съем что-то непозелое. Могу поесть орехи, которые у меня всегда с собой.

— А на физическую активность хватает времени?

— Несмотря на свой напряжённый график, я тренируюсь три-четыре раза в неделю. Но это как раз мне и помогает всегда чувствовать себя хорошо и иметь достаточ-

но энергии. Я в последнее время увлеклась кроссфитом* — это довольно серьёзный вид физической нагрузки. На кроссфит хожу один раз в неделю, один раз также занимаюсь йогой и два — танцами. Последнее — и для души, и для здоровья. Я выбираю классические танцы — хореографию, балет. Это помогает мне держать осанку, что необходимо в том числе и для работы телеведущей.

— Вашей дочке уже 6,5 лет. Когда вы были в положении, то в декрет ушли лишь за день до родов, почему?

— Я — человек, который делает то, что любит, что хочет делать. К тому же не было никаких показаний, чтобы ограничить физическую активность. Более того, на протяжении всей беременности я до последнего ходила на занятия с тренером, благодаря этому очень быстро восстановилась. Уже через две недели после рождения своей доченьки я вернулась в эфир и через месяц — в спортзал. Могу сказать, что до бере-

*Высокоинтенсивные тренировки, направленные на развитие мускулатуры, тренировку сердца, дыхательной системы и общей выносливости.

менности я весила больше, чем вешу сейчас: было 60 килограммов, а теперь 55–56. Именно во время и после беременности я стала внимательно относиться к питанию, к отдыху и многим другим вещам.

— Помимо работы телеведущей, вы обучаете людей правильно говорить, этот навык влияет на самочувствие человека?

— Безусловно, потому что основа правильной речи — это правильное дыхание, которое, в свою очередь, является основой хорошего здоровья. Мы часто недополучаем кислород, потому что дышим поверхностно. А дыхание животом — диафрагмальное дыхание — способствует тому, что человек начинает чувствовать себя лучше. На занятиях я всегда уделяю большое внимание как раз дыхательным упражнениям, особенно в период распространения вирусов гриппа, ОРВИ. На самом деле я в детстве очень страдала болезнями, связанными с носоглоткой — гланды, аденоиды. Но с тех пор, как стала профессионально заниматься с дыханием, таких проблем больше нет.

Свердловчанам угрожают три вируса гриппа

СОВЕТ ОТ КСИНИИ ТЕЛЕШОВОЙ

Начинайте каждое утро с резких, коротких вдохов и выдохов носом. Полминуты делаете, полминуты отдыхаете, снова полминуты делаете. Чтобы научиться дышать глубоко, можно положить руки на рёбра и сделать вдох таким образом, чтобы руки разжались

Некоторое время назад Роспотребнадзор РФ напугал россиян сообщением о том, что в страну может прийти вирус опасного гонконгского гриппа, против которого у нас нет иммунитета. Между тем на Среднем Урале в этом сезоне ещё не было ни одного случая лабораторного подтверждения диагноза «грипп».

Заблеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями остаётся пока в пределах нормы. На минувшей неделе показатель составил 57,7 случая на десять тысяч населения. При этом в двух муниципальных образованиях показатель заболеваемости ОРВИ более чем в 1,5 раза превысил среднеобластной — в Каменске-Уральском и ЗАТО Свободный.

— Сезонный подъём заболеваемости ОРВИ и гриппа ожидается в декабре и январе, — пояснила пресс-секретарь Управления Роспотребнадзора по Свердловской области **Наталья Лукьянчева**.

По её словам, Всемирная организация здравоохранения определила три штамма гриппа, которые будут циркулировать на территории Свердловской области в течение этого сезона. Это А/Н1N1, вызвавший всплеск заболеваемости в прошлом году, А/Н3N2, который называют гонконгским, он особенно опасен для дошкольников и пожилых людей, а также вирус типа «В». Между тем одна вовремя поставленная прививка спасает от рисков тяжёлого течения болезни и серьёзных осложнений при любом из трёх штаммов гриппа. Как утверждает эпидемиолог, лучшее время для прохождения вакцинации против гриппа — сентябрь-октябрь.

К началу текущей недели прививки сделали более 706 тысяч свердловчан, то есть чуть более 17 процентов населения области.

Елена АБРАМОВА

ВАЖНО ДЛЯ РЕГИОНА

В столице Урала собрались акушеры со всего мира

ЕКАТЕРИНБУРГ. Около 600 акушеров-гинекологов, неонатологов, педиатров и врачей смежных специальностей из России и зарубежья встретились в Екатеринбурге на восьмой конференции «Перинатальная медицина: новые технологии и междисциплинарные подходы». Представители Германии, Канады, Армении и других стран сменяют опыт лечения бесплодия и выхаживания новорождённых и делают наработками. Одна из главных тем конференции — развитие вспомогательных репродуктивных технологий. Примером успешной работы в этом направлении является как раз принимающая сторона — Свердловская область, где созданы все условия для получения бесплатной помощи при лечении бесплодия. Например, в 2016 году у нас планируется провести 6 730 процедур экстракорпорального оплодотворения (ЭКО) в рамках ОМС. Также специалистов заинтересовал опыт создания единого на весь Урал регистра учреждений, проводящих ЭКО.

— Сейчас необходимо задуматься о появлении всероссийского регистра, это позволит фонду обязательного медицинского страхования более эффективно распределять квоты, — сказал **Виктор Радзинский**, заведующий кафедрой акушерства и гинекологии Российского Университета дружбы народов.

Татьяна СОКОЛОВА