

Учредитель и издатель ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ»

Руководитель
специальных проектов Ольга Смирнова
smirnova@rosapteki.ru

Главный редактор
журнала «Российские
аптеки» Николай Литвак
litvak@remedium.ru

Арт-директор Жанна Липатова
lipatova@remedium.ru

Научный редактор Алексей Водовозов
vodovozov@rosapteki.ru

Выпускающий редактор Надежда Пронина

Редактор Ольга Ройфман

Отдел
распространения Марина Ткачева
podpiska@remedium.ru

Фотобанк Shutterstock.com

Адрес издателя
и редакции: 105082, г. Москва,
ул. Бакунинская,
д. 71, стр. 10, ком. 15
Тел./факс (495) 780-34-25
(многоканальный)

Для корреспонденции: 105082, Москва, а/я 8
e-mail:
rosapteki@remedium.ru

Реклама: reklama@remedium.ru

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору
в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор). Издается с сентября 1999 года.
Рег. свидетельство ПИ № ФС77-32554.
Выдано 18 июля 2008 г.
Согласно ФЗ от 29.12.2010 № 436-ФЗ журнал «Российские аптеки»
относится к категории продукции для детей старше 16 лет.
Номер подписан в печать 28.10.2021
Каталог «Почта России» индекс П5807
Объединенный каталог «Пресса России» индекс 27871

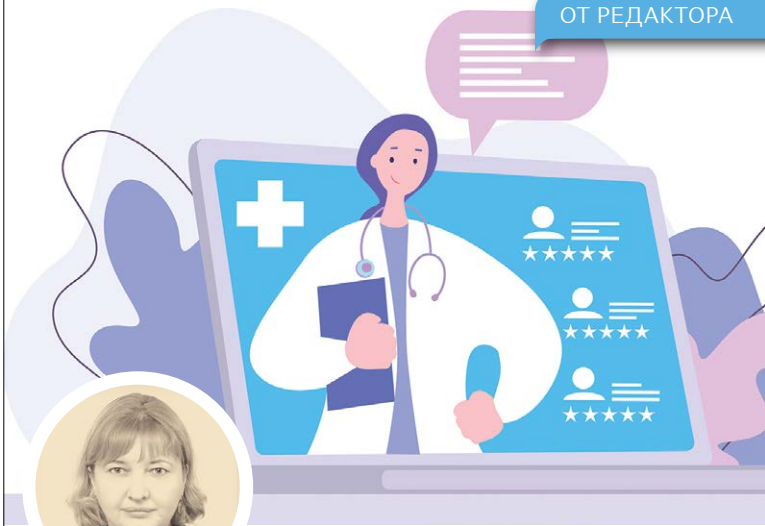
Общий тираж 25 000 экз. Тираж сертифицирован.
ABC Бюро тиражного аудита – ABC (www.press-abc.ru)
Типография ООО «Тверской Печатный Двор»
170040, Тверская область, село Никольское, д. 26
Цена свободная

Авторские материалы не обязательно отражают точку зрения редак-
ции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Любое воспро-
изведение опубликованных материалов без письменного согласия
редакции не допускается. Редакция не несет ответственности за досто-
верность информации, опубликованной в рекламных материалах.

© РОССИЙСКИЕ АПТЕКИ, 2021

Специализированное издание, предназначенное
для медицинских и фармацевтических работников.
WWW.ROSAPTEKI.RU

ОТ РЕДАКТОРА



Жанна Липатова,
арт-директор

Последний месяц осени начался с нерабочих дней, но только не для первостольников, которые всегда в строю. Редакция тоже работала над статьями, никто не отменял планерки и летучки, хоть и виртуальные. Интернет-команда переносила материалы со страниц журнала на сайт rosapteki.ru и вместе с вами незримо была в наших группах в соцсетях. К концу ноября мы завершим большие онлайн-спецпроекты, начнем строить планы на 2022 год и будем готовиться к традиционному награждению победителей – наиболее результативных участников Клуба РА. Немного статистики: за 11 месяцев этого года мы провели 20 конкурсов и викторин, отправили почти 200 призов, удивились вашей активности в соцсетях – за 3 этапа интерактивного конкурса #СотексОтвечает вы задали 1073 (!) вопроса.

Если так вышло, что вы еще не вступили в Клуб РА, то сейчас самое время это сделать. В Клубе уже свыше 4200 участников. Присоединяйтесь! Собирайте баллы и получайте подарки за знания!



Рисунок на обложке:
Shutterstock.com

Оформите
подписку в декабре,
зарегистрируйтесь
на сайте rosapteki.ru
и получите
В ПОДАРОК
500 баллов
на счет Клуба РА



www.rosapteki.ru/podpiska

- 4** **НОВОСТИ**
СЕЗОН
- 10** Дождь, простуда, головная боль...
- 12** 3 мифа о насморке
- 14** Опять холода и... герпес
- 16** Сухой кашель в вопросах и ответах
- 20** **КОНСУЛЬТАЦИЯ**
Витамин D: действуем на опережение
- 23** Частые вопросы об обезболивании
- 30** **В ФОКУСЕ**
Снижаем риски осложнений диабета
- 32** Под знаком качества
- 36** Почему кольнуло сердце?

ФОТО: Shutterstock.com

- 38** **ФАРМКРУЖОК**
Тиоктовая кислота: от свойств к фармакотерапии
- 40** **БИЗНЕС**
Как получить дополнительный доход аптеке
- 43** **Е-Сom** меняет жизнь аптечной розницы



7 **АКТУАЛЬНО**
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ
ОТ... ПАНДЕМИИ

26 **СПЕЦПРОЕКТ**
АЛГОРИТМ РЕКОМЕНДАЦИИ
СРЕДСТВА ОТ КАШЛЯ

- 50** **ЗА СТЕКЛОМ**
Сильная команда – без слабого звена
- 54** **АНАТОМИЯ УСПЕХА**
Реклама по правилам
- 60** **ПО ЗАКОНУ**
Учет рабочего времени
- 64** Слово юристу

46 **АПТЕКА В ГОРОДЕ**
КОГДА ОДИН
В ПОЛЕ – ВОИН

- 66** **БЬЮТИ**
В эфире масло
- 70** Идеальное тело
- 74** **ФИТНЕС**
7 упражнений для тазобедренных суставов
- 78** **ДОСУГ**
За зимней сказкой