

РОССИЙСКИЕ АПТЕКИ

1-2 ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ (341) 2021

Учредитель и издатель ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ»

Руководитель
специальных проектов Ольга Смирнова
smirnova@rosapteki.ru

Главный редактор
журнала «Российские
аптеки» Михаил Алексеев
alekseev@remedium.ru

Главный редактор
специальных проектов 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
Андрей Качалин
podpiska@remedium.ru

Фотобанк Shutterstock.com

Адрес издателя
и редакции: 105005, г. Москва,
наб. Академика Туполева,
д. 15, к. 2
Тел./факс (495) 780-34-25
(многоканальный)

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



Михаил Алексеев,
главный редактор

2021 год стартовал с места в карьер, и с учетом напряженного графика работы и известных особенностей текущего эпидсезона многим из нас потребуются дополнительная поддержка для сохранения работоспособности и душевного равновесия. В первом номере «Российских аптек» вы прочитаете о влиянии суточных ритмов на здоровье человека, узнаете, как защититься от эмоционального выгорания, познакомитесь с кратким путеводителем по причинам головной боли и советами юриста на случай проведения контрольной закупки в вашей аптеке. Между тем главная тема года прошедшего – COVID-19 – не спешит уходить из заголовков новостей. Предлагаем вашему вниманию обзорный материал с ответами на наиболее частые вопросы о вакцинации и вакцинах против нового коронавируса. Возможно, он поможет читателям принять окончательное решение о прививке и внести свой собственный посильный вклад в победу над парализовавшим планету вирусом.

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 15.02.2021
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 редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Любое воспроизведение опубликованных материалов без письменного согласия редакции не допускается. Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных материалах.

© РОССИЙСКИЕ АПТЕКИ, 2021

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

Рисунок на обложке:
Shutterstock.com

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


www.rosapteki.ru/podpiska

- 4** **НОВОСТИ**
- 8** **АКТУАЛЬНО**
- 12** Итоги года-2020
- 14** Локдаун: остаться в здоровых
- 16** Универсальная рекомендация
- 18** **RX-ZONE**
- 20** Преодолевая последствия ишемии
- 24** **ДОСЬЕ**
- 26** Мифы и факты о простуде
- 28** Когда болит голова?

ФОТО: Shutterstock.com

- 28** **ТЕСТ**
- Знаете ли вы правильный ответ?
- 34** **ПО ЗАКОНУ**
- Что изменилось в трудовом законодательстве
- 38** Контрольная закупка: правила игры для аптек
- 42** Слово юристу



44 **ЗА СТЕКЛОМ**
ДЕФИЦИТНАЯ ПРОФЕССИЯ



24 **ПОДРОБНОСТИ**
ВАКЦИНЫ ОТ КОРОНАВИРУСА:
ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

- 46** Как защититься от эмоционального выгорания
- 52** **BEAUTY**
- 56** Курс на интенсив
- Путь к гармонии



30 **АНАТОМИЯ УСПЕХА**
АКЦИЯ В АПТЕКЕ:
СЛАГАЕМЫЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ

- 60** **ФИТНЕС**
- Худеем со скакалкой
- 64** **С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ СЕБЯ**
- Жизнь после COVID
- 70** **ДОСУГ**
- 72** **ЮМОР**