

В номере

РОССИЙСКИЕ
АПТЕКИ

12 (380) • 2024

4 ФАРМНОВОСТИ

6 МЫ ЖЕЛАЕМ СЧАСТЬЯ ВАМ!

14 ХОЧУ НОВЫЙ ГЛЮКОМЕТР!

Новый год – повод делать подарки. Это могут быть не только духи или, скажем, праздничная упаковка носков, но и медицинские гаджеты, например инновационный глюкометр. Подбираем вместе.

16 ЖГУЧИЙ ПРАЗДНИК

Раз, два, три, елочка... не гори! Потому что из года в год повторяется одно и то же: праздничные огни, веселье и – ожоги. Где таится опасность и как помочь тем, кто не уберется от нее.

9 ВИРУСЫ
НАЧИНАЮТ И...
ПРОИГРЫВАЮТ

При разговоре каждую секунду вылетают тысячи капель слюны. А если говорящий простужен, воздух вокруг него просто кишит возбудителями инфекции! Проследим за их путешествием и вспомним, как остановить натиск вездесущих вирусов.

18 УДИВИТЕЛЬНОЕ
О СУППОЗИТОРИЯХ

Историями про применение *per os* того, что должно использоваться исключительно *per rectum*, уже никого не поразишь. А вот знаете ли вы, что ученые совершенно всерьез задумывались над тем, каким концом вводить суппозиторий в «зону дислокации»? Мы нашли и еще кое-что интересное, в общем – погружайтесь и удивляйтесь!

22 ЧИТАЕМ И НЕ ПУГАЕМСЯ

Бесконечные «простыни» в инструкциях по применению в разделе «Побочные эффекты» пугают не только клиентов аптек, но даже специалистов. Как выбраться из этой ловушки самому и помочь убедить посетителя в том, что лекарство все-таки не калечит, а помогает выздороветь?

28 ЗИМНИЕ
СТРАШИЛКИ

Надень шапку – простудишься. Не сиди на холодном – отморозишь почки. Не ешь мороженое – будет болеть горло. Знакомо? Теперь вы будете знать, что ответить на подобные, мягко говоря, не самые грамотные утверждения. Читайте и запоминайте!

25 ТЕРПЕТЬ НЕЛЬЗЯ,
ЛЕЧИТЬ!

В отличие от Виктора Перестукина, путешествовавшего по стране невыученных уроков, мы не сомневались, где поставить запятую в заголовке этой статьи. Конечно же, боль нужно лечить, и в этом нет сомнений! Поможем преодолеть их и посетителям, которые так и не определились с пунктуацией.

30 СНОВА ПРО КОЛИКИ

Колики – вариант нормального развития ребенка, но это не значит, что ему не нужна поддержка. Разбираемся, какие меры облегчают состояние и что посоветовать мамам, отчаявшимся найти средство, которое действительно помогает.

Фото: Shutterstock/FOTODOM

37 АПТЕКАМ ПРИГОТОВИТЬСЯ!

Разрешительный режим, стартовавший для продажи маркированных товаров, с 1 марта 2025 года распространится и на медицинские изделия. Грамотно подготовиться к нему – одна из главных задач, которые сегодня стоят перед аптеками. Разбираем подробности.

40 ПРАЗДНИЧНЫЕ БУДНИ

В блеске новогодней мишуры и в шуме поздравлений фармспециалистам важно не терять бдительность. Рассматриваем с юридической точки зрения две ситуации, которые можно смело назвать классическими для зимних каникул.

42 ВЫХОДНЫЕ
ДЛЯ ПЕРВОСТОЛЬНИКА

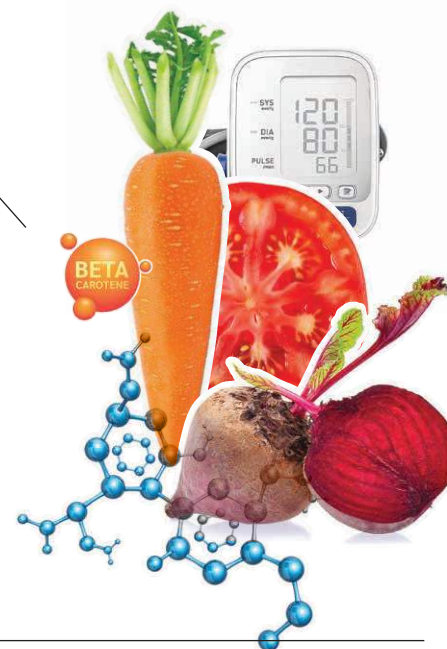
За работу в выходной или нерабочий праздничный день сотрудник аптеки может получить компенсацию. Какую? Изучайте материал и знайте свои права.

52 ДЛЯ
БЫСТРОЙ
КРАСОТЫ

Перед праздниками мы покупаем новое платье и делаем маникюр. А как же лицо? О коже ведь тоже нужно позаботиться, чтобы, встречая 2025-й, можно было улыбнуться и уверенно сказать: какие наши годы!

32 ВКУСНАЯ
ПОЛЬЗА

Морковь помогает снизить риск рака молочной железы, свекла способна снижать артериальное давление (правда, ненадолго), а кетчуп и вовсе продавался в аптеках в качестве лекарства. Опираясь на эти и другие важные факты, подбираем «самый здоровый» овощной рацион.

46 ПОЗДРАВЛЯЕМ
ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Пришло время вручать подарки – а их у нас много: хватит всем победителям. Еще и останется на будущее! Кстати, Клуб РА работает без выходных – и мы ждем ваши новые истории.

48 ОТМЕЧАЕМ И РАДУЕМСЯ

Что делать, если елки уже сверкают и мандарины пахнут, а новогоднего настроения нет и в помине? Создать его самому! Представляем пять шагов к настоящему веселому празднику.

50 ПРИЗ – В АПТЕКУ!

Семь номинаций, семь победителей, семь подарков, которые отправятся в самые разные уголки нашей родины – от Владивостока до Великого Новгорода. И доброе слово – для каждого героя любимой рубрики «Аптека в городе».

55 НА ПРИЕМ К КОСМЕТОЛОГУ

Зачем вообще к нему обращаться, это ведь не стоматолог и не терапевт, без которых никуда. А вот и нет! Рассказываем, когда стоит планировать визиты в косметологическую клинику и какие процедуры помогают нашей коже сохранять здоровье и красоту.

58 ВОЗЬМИ ГАНТЕЛИ В РУКИ

И, не выходя из дома, проведи эффективную тренировку. Представляем ее подробный план от профессионала, знающего толк в подъеме тяжестей для пользы тела.

62 ЗАМЫКАЯ
КРУГ

Двенадцать лет назад мы начали рассказывать про животных, которые представляют двенадцатилетний цикл в восточном календаре. Вспоминаем самые яркие эпизоды, дополнив их и уделив особое внимание самому медицинскому знаку – змее, вступающей в свои права в 2025-м.

