

Учредитель и издатель	ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ»
Директор	Евгения Макарова
Редакция	ООО «Ремедиум»
Руководитель Объединенной редакции	Ольга Смирнова smirnova@rosapteki.ru
Главный редактор	Михаил Алексеев alekseev@remedium.ru
Руководитель специальных проектов	Жанна Липатова lipatova@remedium.ru
Научный редактор	Алексей Водовозов vodovozov@rosapteki.ru
Ведущий редактор	Николай Литвак litvak@remedium.ru
Выпускающий редактор	Надежда Пронova
Корректор	Светлана Шведова
Рекламное агентство ООО «Р-Пресс»	Ирина Домашева Екатерина Жарова Юлия Калыгина Евгений Колесов Евгения Крылова Жанна Лапина reklama@remedium.ru
Отдел распространения	Галина Третьякова Марина Ткачева Андрей Качалин podpiska@remedium.ru
Дизайн и верстка	Елена Пилипенко Кристина Шастная Юлия Дорохова
Фотобанк	Shutterstock.com
Адрес издателя и редакции:	105082, Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10 Тел./факс (495) 780-34-25/26 (многоканальный)
Для корреспонденции:	105082, Москва, а/я 8 e-mail: rosapteki@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 25.11.2016  
Каталог «Роспечать» индекс 79739  
Объединенный каталог «Почта России» индекс 27871

Общий тираж 25 000 экз. Тираж сертифицирован.  
ABC Бюро тиражного аудита – ABC ([www.press-abc.ru](http://www.press-abc.ru))

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.

Материалы, отмеченные знаком ●, публикуются на правах рекламы.

© РОССИЙСКИЕ АПТЕКИ, 2016

Специализированное издание, предназначенное для медицинских и фармацевтических работников.

[WWW.ROSAPTEKI.RU](http://WWW.ROSAPTEKI.RU)



**Ольга Смирнова,**  
руководитель  
Объединенной редакции

Каким бы сложным не выдался конец года, праздничное настроение уже давно царит и на улицах городов, и в аптечных залах, и в нас. Но так уж устроены люди – скоро Новый год, а они озабочены, раздражены, чем-то недовольны... Не верьте им, а лучше улыбнитесь, поздравьте с наступающим – и увидите, как переменится покупатель, возможно, даже улыбнется в ответ и приобретет что-то незапланированное. Позитивное отношение к любой ситуации имеет великую силу воздействия! А чтобы поднять настроение самим себе, обязательно почитайте свежий выпуск нашего журнала. Очередь у кассы? Не беда, отнесите к ней с юмором. Хотите узнать, почему от глинтвейна болит голова? Прочтите нашу рубрику «По рецепту», знаем – удивитесь ответу. Даже самые невеселые темы мы постарались рассмотреть в позитивном ключе. Оставайтесь с нами, не забудьте подписаться на журнал и получить наши подарки, и с наступающим вас, дорогие читатели!



Рисунок  
на обложке:  
Shutterstock.com

## ПРИЗ ЗА ПОДПИСКУ

10 ПОДАРКОВ  
ДЛЯ ПЕРВЫХ  
ПОДПИСЧИКОВ  
ДЕКАБРЯ



Удобная  
и эргономичная  
таблетница ПИЛЮЛЯ  
«Организер»  
с отделениями  
разных размеров  
и замком-защелкой

4

8

10

12

14

18

ТЕМА НОМЕРА

### МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

12

НОВОСТИ

СЕЗОН

Падение: устраняем последствия

СПЕЦПРОЕКТ

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ ШКОЛА

Зима с диабетом: 5 шагов к успеху

ТЕМА НОМЕРА

Они выбирают мужчин

Смотри в оба!

ЭЛЕМЕНТ

Железная логика



22

ВЫБОР ПО ЗАПРОСУ

К сезону кашля будь готов!

24

В ФОКУСЕ

Каменный гость

28

Суставы в цифрах и фактах

30

ПРОСТО О СЛОЖНОМ

В поисках нормы

33

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Худеем без диет



20

ВЫБОР ПО ЗАПРОСУ  
ТОЛЬКО НЕ ХИМИЯ

34

Не хватает движения?

37

ПО РЕЦЕПТУ

Горячее настроение

42

ПО ЗАКОНУ

Слово юристу

44

АНАТОМИЯ УСПЕХА

Без очереди

46

ЗА СТЕКЛОМ

5 заповедей аптекаря

50

Не спать!

38

АПТЕКА В ГОРОДЕ  
ЭВОЛЮЦИЯ ВЫВЕСКИ

54

BEAUTY

Зимняя косметичка

58

Все поправимо

59

ФИТНЕС

С пользой для глаз

66

НАШИ ДЕТИ

Разговор о еде и не только

68

МОЙ МИР

Прости и прощай

70

ДОСУГ

72

DOLCE VITA



62

БЕЗ РИСКА

ВМЕСТЕ ИЛИ ВРОЗЬ?