



8

Время коньков и лыж



16

Зимний уход за губами

## 4 НОВОСТИ

### СЕЗОН

- 8 МОРОЗНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ**  
Предотвращаем травмы и отморожения в холодное время года
- 12 В ПОИСКАХ ЭНЕРГИИ**  
Правила выбора адаптогенов

### АКАДЕМИЯ КРАСОТЫ

- 16 ЕЕ УСТА, КАК РОЗА, РДЕЮТ**  
Что нужно для того, чтобы губы оставались привлекательными даже зимой

### ФАРМКЛАСС

- 20 СНИМАЕМ БОЛЕЗНЕННЫЙ СПАЗМ**  
Как помочь посетителю аптеки, который пришел без рецепта?
- 23 ФИАЛКИ ДЛЯ ЩИТОВИДКИ**  
Чем грозит недостаток иода в организме
- 24 10 ФАКТОВ О НПВС**  
Неожиданные и малоизвестные свойства самой востребованной группы ЛС
- 26 ПОЖАР В ГРУДИ**  
Как помочь покупателю с изжогой
- 28 ПРАВИЛЬНЫЙ БАЛАНС**  
Предлагаем препараты для нормализации кишечной микрофлоры
- 30 ПОМОЩЬ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ**  
Что порекомендовать покупателю, жалующемуся на простуду и кашель?
- 32 ДРУЗЬЯ СЕРДЕЧНЫЕ**  
Проверьте свои знания о кардиопрепаратах
- 34 ВЫ СПРАШИВАЛИ...**  
Ответы дают врачи

### ПОДРОБНОСТИ

- 36 ОРУЖИЕ ПРОТИВ НАСЕКОМЫХ**  
Почему изобретатель ДДТ был удостоен Нобелевской премии по медицине

- 38 «ОРГАНИКА»: НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ**  
Правда ли, что «органические» продукты полезнее обычных?
- 40 ЧТО ВЫ ЕДИТЕ НА РАБОТЕ?**  
Как совместить рабочий перекус с правилами здорового питания
- 42 ВКУСНО, ПОЛЕЗНО, БЫСТРО**  
5 способов разнообразить рацион во время трудового дня

### НАШИ ДЕТИ

- 44 ЗИМА БЕЗ ПРОСТУД**  
Эффективная и безопасная защита против ОРВИ и гриппа
- 46 СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!**  
Что посоветовать маме, жалующейся на беспокойное поведение и раздражительность малыша
- 50 ИЗБАВИТЬ ОТ ЖАРА**  
Надежные аптечные средства против высокой температуры у детей

### ЖИЗНЬ И ПРОФЕССИЯ

- 54 КРИСТИАН СТАММКОЕТТЕР:**  
«Я вижу смысл в том, чем занимаюсь»
- 58 МИМО КАССЫ**  
Учимся быстро и точно определять фальшивую купюру
- 62 ЛЕГКО ЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ?**  
Рассказы наших читателей о трудностях расставания с вредной привычкой
- 66 ЧТОБЫ УТРО БЫЛО ДОБРЫМ**  
Как сохранить бодрость и работоспособность при нехватке сна
- 69 WEB-ОБЗОР**
- 70 «ПЕРЕД УКОЛОМ»**  
Кто изображен на знаменитой картине Нормана Роквелла
- 72 КНИГИ**



Чем заменить «обеденные» плюшки



Каникулы без ОРВИ