

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
Научный редактор	Алексей Водовозов vodovozov@rosapteki.ru
Ведущий редактор	Николай Литвак litvak@remedium.ru
Выпускающий редактор	Надежда Пронова
Корректор	Наталья Карганова
Рекламное агентство ООО «Р-Пресс»	Альбина Елеева Екатерина Жарова Юлия Калыгина Евгений Колесов Евгения Крылова Анна Луковкина reklama@remedium.ru
Отдел распространения	Галина Третьякова Марина Ткачева Андрей Качалин podpiska@remedium.ru
Дизайн и верстка	Жанна Липатова Елена Пилюпенко Кристина Щастная Юлия Дорохова
Фотобанк	Depositphotos Inc., Shutterstock, Dollarphotoclub
Фото редактора	Михаил Шабалин
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



Николай Литвак,
ведущий редактор

Автор известной песни из фильма «Служебный роман» наверняка изменил бы свое отношение к погоде, доведись ему испытать на себе все капризы нынешней зимы. Нам же остается лишь надеяться, что весна окажется более благосклонной, и проявить еще немного терпения в ожидании погожих дней.

Отвлечься от унылой картины за окном поможет свежий номер нашего журнала. Вы узнаете, как избавиться от усталости, наладить отношения с коллегами, применить на практике инновационные маркетинговые стратегии, освоить методики консультации по выбору самых востребованных препаратов. И, как обычно, наши статьи посвящены не только работе. Калькулятор калорий, мобильные приложения для худеющих, гимнастика для лица, новинки косметики – все для того, чтобы в наилучшей форме встретить весну. И, раз уж мы начали с классики советского кинематографа, закончим цитатой из другой его «жемчужины»: будьте творцами своей биографии, хозяевами собственной судьбы!



Рисунок
на обложке:
© Jan Bowman, UK

ПОДПИСКА
2016

ПОДПИШИСЬ
И ПОЛУЧИ ПРИЗ!

Подробности
на с.17



4

ФАРМНОВОСТИ

6

БЬЮТИ

Весна принесет...

8

ТЕМА НОМЕРА

12

Главный по эпидемиям

18

Сбивать или не сбивать

Простуда по полочкам

20

СЕЗОН

Осторожно: холод!

24

Цистит в вопросах и ответах

26

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Прочь, усталость!

29

ПРОСТО О СЛОЖНОМ

Тонкая настройка ЖКТ

32

АКТУАЛЬНО

Рожденный ползать



ТЕМА НОМЕРА
**ВЕРНЕТСЯ ЛИ
ГРИПП?**

8

34

АКТУАЛЬНО

Худеем к лету

38

СПЕЦПРОЕКТ

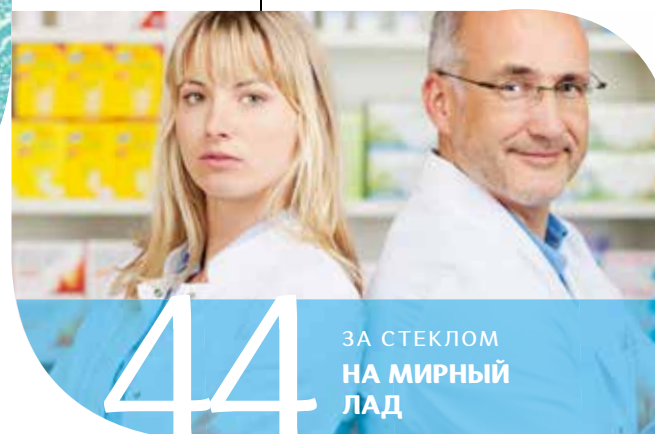
«ДИАБЕТИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

Первые полезные
привычки

42

ЗА СТЕКЛОМ

Не смыкая глаз



44

ЗА СТЕКЛОМ
НА МИРНЫЙ
ЛАД

46

БЕЗ РИСКА

Зарядись энергией!

48

ДОСЬЕ

Остеопороз требует
индивидуального подхода

50

СПЕЦПРОЕКТ

«МНОГОЛИКИЙ КАШЕЛЬ»

Простуда прошла,
а кашель остался?

56

ПО ЗАКОНУ

Слово юристу

58

ТЕСТ

Что имеем – сохраним

60

НАШИ ДЕТИ

В аптеку – с ребенком

52

АНАТОМИЯ УСПЕХА

5Р+5И. НОВЫЙ
МАРКЕТИНГ-МИКС

78

ДОСУГ
В ОЖИДАНИИ
ТЕПЛА

62

МОЙ МИР

Карусель в голове

64

ANTIAGE

Молекулы молодости

66

Гимнастика

для лица

70

ФИТНЕС

Как победить эффект
плато?

72

ГАДЖЕТЫ

Мобильный тренер

75

DOLCE VITA

Создаем настроение

77

ОХОТА НА УТОК