



**«ОМИКРОН» – САМЫЙ ЗАРАЗНЫЙ  
И НЕ ПОСЛЕДНИЙ ШТАММ COVID-19?** с. 3

**Восточный  
гороскоп  
на весь  
2022 год**  
с. 8

# ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ / 16+

№ 1–2 (1312), 2022 / 18–31 ЯНВАРЯ

**Инфодемия  
5 способов  
спасти  
психику**

с. 4 ➔

**Как  
похудеть  
на 70 кг**

с. 12 ➔

**Чем помочь  
сердцу  
зимой**

с. 6 ➔

**После травмы  
Грамотная  
реабилитация**

с. 5 ➔

➔➔➔ ПЕВИЦА

## Вика ЦЫГАНОВА:

**«Укрепляю  
иммунитет салом»**

Фото предоставлено пресс-службой Вики Цыгановой

