



**5 НОВЫХ ТЕХНИК
ЭФФЕКТИВНОГО СНА**

с. 10

**Невыдуманная
история**

**Как жить
с рассеянным
склерозом**

с. 11

ЗДОРОВЬЕ

Тренируем мозг

**3 упражнения
для ясности ума**

с. 7 →

Из истории

**Как люди побеждали
эпидемии**

с. 12 →

Если ребёнок перенёс «омикрон»

**Что стоит
проверить**

с. 4 →

КОМПЕТЕНТНО



с. 3 →

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ /16+

№ 4 (1314), 2022 / 15 – 28 ФЕВРАЛЯ



АКТРИСА <<<

**Анна
БАНЩИКОВА:**

**«В реальной жизни
адреналина хватает»**

Фото предоставлено пресс-службой Анны Банщиковой

Главврач Валерий Вечорко – о новых протоколах лечения ковида, самых опасных ошибках при самолечении и о тех, кто в зоне риска у «омикрона»