

Фитнес для  
ленивых

# Дарья

№21 ОКТЯБРЬ 2023

## Процедуры от морщин

Что поможет в 30, 40, 50?



## Ретро-интерьер

Модные вещи  
родом из СССР

## Когда нужен остеопат?



Печем домашний хлеб

Носим  
свитер  
стильно!



# Гражданский брак

## Ловушка для женщины?

А также  
в номере:

- Молочные продукты. Когда стоит от них отказаться?
- Какие комплименты обижают и почему?
- Увидела свекровь – и отменила свадьбу!



Продолжается подписка на 2024 год. Подписной индекс П1976

# КИТАЙСКИЙ БЛИЦКРИГ

## Как Мао победил Америку



**АФАНАСИЙ  
НИКИТИН**  
ХОЖДЕНИЕ  
ЗА ТРИ МОРЯ  
ОТ БЕЗНАДЕЖИ

## 1949

**ЗАЧЕМ АРАБЫ  
ОККУПИРОВАЛИ  
ПАЛЕСТИНУ?**



№ 10 (28) 2023 г. Выходит 1 раз в месяц

# РОДНАЯ МОЯ ДЕРЕВЕНЬКА.

16+

Увлекательные житейские истории  
+ Полезные советы



**Сильная  
духом**

Подписные  
индексы:

**ПП431**

«Почта России»

«Почта Крыма»

92258



**Алешкина роль**



**Возвращение**



**Гармонист**

№ 20  
32  
страницы

Очень полезная газета

®

# 1000 советов

№ 20

(529)

2023

Октябрь

yuniline.ru

Хотите получать это издание  
каждый месяц в свой  
почтовый ящик?  
Тогда не забудьте  
подписаться!

16+



Собираясь  
по грибы, ?  
помни...

Обрезаем  
и заготавливаем  
малину  
правильно 8

Конский  
щавель 14  
от экземы

Почему 25  
при беже  
болит бок?

**юнилайн**  
издательство печатной продукции

ISSN 1994-1714

23020>



9 771994 171670

Как справиться  
с осенней хандрой

45

Подпишись  
на 1000 советов,  
чтобы знать про ТО и ЭТО!

# ЩЕДРЫЙ СТОЛ

Любимые рецепты + Заготовки + Выпечка

Подписные индексы:

**ПМ734**

«Почта России»

«Почта Крыма»  
92259



*Изумительные «стожки»*



**Картофельный торт**



**Драники  
по-старославянски**



**Облепиха с медом**

НОЛЬ

затрат

№ 10 (52) 2023 г.  
Выходит 1 раз в месяц

# Деревенский РОМАН

16+

Им не жить  
друг  
без друга

Бабушка  
Акулина

Горе ты мое

Судьба  
Катюши

ПОДПИСНЫЕ  
ИНДЕКСЫ:

**П9680**

«Почта России»

40064

«Почта Крыма»



# ВЕЩА<sup>®</sup> *Al*

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Октябрь

№ 10 (341) 2023



# Затрат.

# 70

рецептов

# Едим вкусно

# + ЗАГОТОВКИ

16+

№ 10 (58) 2023

Выходит 1 раз в месяц

Подписные индексы:

## П7943

«Подписные издания»

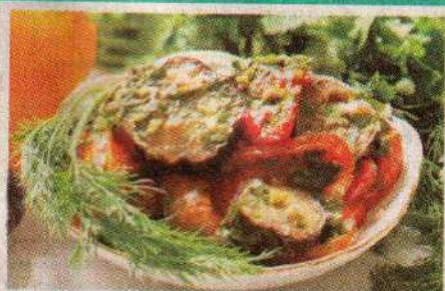
«Почты России»

30038

«Почта Крыма»



**Расстегаи с рыбным фаршем –  
сочная начинка и пышное тесто!**



**Занусна  
«Осенние забавы»**



**Творожный  
пирог**



**Острая ирра  
из севелы**

# СКАТЕРТЬ САМОБРАНКА

16+



№ 21 (554) 2023

**БУДЕТ ОЧЕНЬ ГОРЯЧО!**

**Лучшие осенние острые блюда**

стр. 4-5



**Секрет загадочного  
солинада**

стр. 3

**На другой  
стороне Земли:**

**Что едят  
в Австралии?**

стр. 10-11



**УСПЕЙТЕ  
ОФОРМИТЬ  
ПОДПИСКУ!  
Это выгодно!**

**П1076**

Скатерть-самобранка

**П1078**

Скатерть-самобранка  
+ подарок: Рецепты на бис № 2



23021

4 630049 662257

**ОБСУЖДАЙТЕ РЕЦЕПТЫ, ДЕЛИТЕСЬ СОВЕТАМИ, ВЫБИРАЙТЕ ЛУЧШЕЕ!**

№21  
ноябрь  
2023

МОЯ ПРЕКРАСНАЯ

# ДАЧА

Лучшие советы дачников и садоводов

Смородина  
**Главное –  
грамотная  
стрижка**



Сидераты  
**Виновата не рожь,  
а сами дачники!**

Плодовый сад  
**3 способа  
опыления  
облепихи**

Огурцы  
**Залог успеха –  
системный подход**

Огород на окне  
**Витамины  
круглый год**

12+



ТЕМА НОМЕРА

## САД ГОТОВ К ЗИМОВКЕ!

**Подпишитесь на весь год и получите подарок –  
уникальный «Блокнот дачника» на 2024 год!**





№ **10** (174) октябрь 2023 год

12+

# Тенсионерская ПРАВДА

Газета, без которой трудно жить



фото Владимира Ларионова

СМ. СТР. 2 ►►

## С Днем работника сельского хозяйства!

ЛИДЕР  
продаж

Как вырастить огурчики на подоконнике?

№44 [727] 19 октября 2023

# Звезда

16+

и советы



Лиза  
Боярская

**Раскрыта  
тайна  
ее третьей  
беременности!**

**Брак  
рухнул!**

Вера  
Брежнева

**Увела  
Меладзе  
из семьи.  
А ныне он ее  
бросил ради другой?**

**Здоровье  
на нуле**

Дима  
Билан

**Снова  
в больнице!  
Все очень плохо...**

**Страшный диагноз**

Николай  
Дроздов

**Рак ли  
у меня?  
Врачи  
разное  
говорят!**

Алла  
Пугачева

## Израильский рай обернулся адом!

## Куда она побежит теперь?

**Россия,  
Израиль,  
Евросоюз –  
сколько еще  
«родин» есть  
у Примадонны?**

ISSN 2074-6008



Деньги • Дом • Дача • Здоровье • Красота

- Где хранить припасы в квартире?
- Вся правда о туалетной бумаге!
- Главные осенние дела на даче!
- Опасные ошибки при лечении горла!

**7**

**рецептов:  
быстро  
и вкусно!**



Наведите камеру  
смартфона на QR-код

Оформите  
подписку **П5385**  
[podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru)



# Жизнь прожить — не поле перейти. *Откровенные истории*

**ЛЮБИТ,  
НЕ ЛЮБИТ...**

**МУЖ  
С ТОГО СВЕТА**

**СЧАСТЬЕ  
ВПЕРЕДИ**

Подписные  
индексы:

«Почта России»

**ПП430**

«Почта Крыма»

92256

**Турецкий сериал про**

**Томку-Журавлиху**

# БАБЬЕ ЦАРСТВО

## ТЕРРИТОРИЯ БЕЗ МУЖЧИН

№ 10 ОКТЯБРЬ 2023 Г.

ЗОЛОТОЙ  
ФОНА  
ПРЕССЫ  
2015

12+



Томатный сок  
здоровью помог

стр. 33

История о дружбе  
и предательстве

стр. 13

Как почистить  
кровь

стр. 23

Рецепты  
наших бабушек

стр. 21

Кукла Ляля

стр. 36

Иван-да-Марья

стр. 24-25

«Клуб  
ЗНАКОМСТВ»  
с. 10-11

Внутри - раскраска и сканворд!

# ЗДОРОВЬЕ

16+

№ 10 (22) 2023 г.

Выходит

1 раз в месяц

## ДОРОЖЕ ВСЕГО

**Лечебные травы  
+ Народные рецепты  
+ Советы врачей**

**Еда  
для диабетика**

**Незаметный  
остеопороз**

**О чем говорит  
складочка  
на ухе?**

**Айва японская:  
и накормит, и вылечит!**

**ПОДПИШИТЕСЬ** на почте или у почтальона по индексу

Подписные  
индексы:

**ПМ736**

«Почта России»

92261

«Почта Крыма»

**Зимняя**

№10 (184) Октябрь 2023 г.



МКУК

«ЦБ ТСП»

12+

**На любовь  
свое сердце  
настрою**

**Макияж  
на все сто**

**Прислуга  
или богиня:  
кем должна  
быть жена?**

**Формула  
жизни**

**ХОЗЯЙКА**

**«СВЕТЕЛКИ»**

4 607 089 600099

23010

# ЗАГАДКИ ИСТОРИИ

Подпишитесь на 2024 год! Подписной индекс П1981

**КАК В КРЫМУ СТРОИЛИ СОВЕТСКИЙ ГОЛЛИВУД**

16+

**За что элита  
убила Джона  
Кеннеди?**

**ВРАГ  
АМЕРИКИ**

**ТРАГЕДИЯ  
ЛЮБОВНИЦЫ  
ГИТЛЕРА**



**НАГОРНЫЙ  
КАРАБАХ  
ПЕРЕКРЕСТОК  
ИМПЕРИЙ**



# СКАТЕРТЬ САМОБРАНКА



№ 22 (555) 2023

## МОИ САЛАТНЫЕ МЕЧТЫ

стр. 4-5



**День рождения  
микроволновки**  
Готовим с кухонной  
помощницей

стр. 6

**Как в кино!**  
Любимое блюдо  
Серкана Болати  
и многое другое  
из мира сериалов

стр. 10-11



**УСПЕЙТЕ  
ОФОРМИТЬ  
ПОДПИСКУ!**  
Это выгодно!

**П1076**

Скатерть-самобранка

**П1078**

Скатерть-самобранка  
+ подарок: Рецепты на бис № 2



**ОБСУЖДАЙТЕ РЕЦЕПТЫ, ДЕЛИТЕСЬ СОВЕТАМИ, ВЫБИРАЙТЕ ЛУЧШЕЕ!**

Новые купюры 1000 и 5000 рублей: что важно знать?

ЛИДЕР  
продаж

№46 [729] 2 ноября 2023

16+

# Звезды

МКУК

РДБ ТСП

7

рецептов:  
быстро  
и вкусно!



Ее месть

за разбитое сердце  
страшна!



Надежда Бабкина



## Нищета, болезни –

## какие еще беды она найдет на бывшего любовника?

Грехи  
звезд  
«Миража»

Светлана  
Разина

Я сделала  
семь аборт  
И чуть не умерла!

Новые «родины»  
Примадонны

Алла  
Пугачева

Сбежала  
из Израиля,  
а муж страдает:  
«Кончилась любовь!»



Николай Басков и Сергей Лазарев

Матерят друг друга!  
Но почему?!

Наведите камеру  
смартфона  
на QR-код



Оформите  
подписку  
П5385

podpiska.pochta.ru

# Удивительное рядом

№ 20 (317) 2023 г.  
Выходит 2 раза в месяц



## Тайны деревни староверов



Невероятное  
происшествие в центре  
России

## Нашествие тамбовских «оборотней»



Ученые до сих пор  
ломают головы

12+

Что предвещает  
«пятно Чингисхана»?

Исправить  
свою судьбу



# УДИВИТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ «ПОЮЩЕГО» ДУБА

**ВЫПИСЫВАЙТЕ**



ГАЗЕТУ НА ПОЧТЕ ИЛИ У ПОЧТАЛЬОНА ПО ИНДЕКСАМ

# П1708

«Почта России»

«Почта Крыма»  
30036

Регистрация 12+

ЛИДЕР продаж

Обычный паспорт станет электронным: что изменится?

№45 [728] 26 октября 2023

Аист прилетел!



Оля Кузьмина

Рожать с мужем – это прекрасно!



ISSN 2074-6008

23045

9 772074 600776

# Звезда и совет

16+

Шок!



Стас Намин

Пасынок зарезал его сына и тещу! Как в звездной семье мог вырасти такой нелюдь?!



Плата за славу!

Шаман

Проклятия завистников сломают ему жизнь?!



Андрей Малахов себя не бережет

Омолаживается с риском для жизни!

## После тяжелой болезни «горит заживо»!

Права • Деньги • Дом • Здоровье • Красота

● Осторожно! Чем грозит взлом личного кабинета на Госуслугах? ● Как вернуть деньги за онлайн-обучение? ● Ангина: дайте отпор опасным осложнениям!

7

рецептов: быстро и вкусно!



Наведите камеру смартфона на QR-код

Оформите подписку **П5385**  
podpiska.pochta.ru

ЗА СМИРЕНИЕ БОГ ДАЁТ СПАСЕНИЕ

# СЛАВЯНКА

Православный Женский Журнал

Ноябрь  
2023  
Декабрь



Гость номера:  
**ИНОК КИПРИАН (БУРКОВ)**  
**КАКОЙ ПРАВДОЙ МЫ ЖИВЁМ?**  
**МЕДИЦИНА ВОСТОКА: ЗА И ПРОТИВ**



**Минус 2 кг за 3 дня с помощью тыквы** стр. 8

№ 45  
31 октября 2023

# Все для женщины

**Инфаркт  
от холода:  
как избежать беды** стр. 25

**Покупаем  
продукты  
с выгодой** стр. 13

**За что собственника  
могут выселить из его квартиры?** стр. 10

**45 советов** стр. 15

**на каждый день  
бережливой хозяйке**



**Джемпер, как у звезды**  
Стильные идеи от знаменитостей  
стр. 4

стр. 7  
**Секреты  
зимнего  
макияжа**

**7 причин,  
почему желтеют  
и опадают листья  
у комнатных растений** стр. 29

**Как привить  
ребёнку любовь  
к чтению** стр. 28

**Изумительные  
десерты  
с грушей** стр. 20

стр. 20

стр. 22 **Проверено!**  
**Рецепты горячего**  
от наших читателей

стр. 26  
**ТОП-7  
самых  
интересных  
музеев  
России**

**Оформите  
подписку:**  
✓ в отделении  
связи – индекс П1339



✓ на сайте  
[podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru)  
или отсканируйте  
QR-код

ISSN 1819-0979



23045



На фото: Анна Пенькова с дочкой  
Кристиной, г. Химки Московской обл.

# Пенсионер

№22 • ноябрь • 2023

**Новинка!**

**Учимся  
говорить  
«Прости!»**

**9 правил для  
стройной  
фигуры**

**Победа над  
глаукомой**

**Домашние  
средства после  
инсульта**

**Вместо кофе –  
имбирный чай**

**Какой срок  
у льготного  
рецепта?**

**Что сажать  
под зиму**

МКУК  
«ЦБ ТСП»

16+

**Хвалите  
внуков  
чаще!**

**Что дает  
энергию?**

**Подпишитесь на 2024 год и получите подарок –  
уникальную книгу «Секреты активного долголетия»**



# ГОДИН

Ноябрь 2023 • №11

Исторический  
научно-популярный  
журнал

## НА КИЕВ!

МКУК  
«ЦБ ТСП»



УРОКИ НАСТУПАТЕЛЬНОЙ ОПЕРАЦИИ  
КРАСНОЙ АРМИИ,  
ОСВОБОДИВШЕЙ СТОЛИЦУ  
СОВЕТСКОЙ УКРАИНЫ  
ОТ ФАШИСТОВ  
6 НОЯБРЯ 1943 ГОДА

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ  
О ТРАДИЦИОННОЙ И НАРОДНОЙ  
МЕДИЦИНЕ

МКУК

«БЕСТА»

®

НОЯБРЬ  
2023  
№11 (256)

16+

# ВЕСТА

## ЗДОРОВЬЕ

«СЛАДКИЕ  
ЛЮДИ»

стр. 4-5

ЧУДО-ТЫКВА

стр. 8-9

ПРОСТУДНЫЙ  
СЕЗОН

стр. 10-11

ЛЕЧЕБНАЯ  
ВОДА

стр. 18-19

ГИМНАСТИКА  
ДЛЯ ЛИЦА

стр. 29

ISSN 1996-7799



9 771996 779362

23011



>

ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

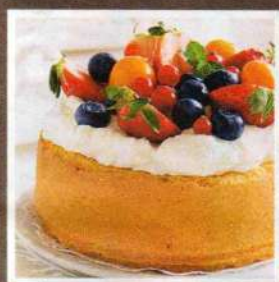
16+

# Дарья

№22 НОЯБРЬ 2023

Если трудно  
сделать  
выбор

Чай поможет  
сбросить вес!



Ванильный  
пирожок  
Воздушный и  
ароматный

Перепады погоды  
Что улучшит самочувствие?



Как утеплиться красиво

Мужчина  
в разводе  
Завидный  
жених?

# Наводим порядок в доме и в жизни

А также  
в номере:

- Где познакомиться для серьезных отношений?
- Уход за кожей в холодные дни
- Стала мамой после 40...



Продолжается подписка на 2024 год. Подписной индекс П1976

# ВЕСТНИК ЗОЖ



№21 (731), ноябрь 2023 г.



Фото: Воловцов Владимир / Фотобанк Лори.

В осеннем лесу.

## Читата номера

*Если занедужу вдруг –  
Атакую с «ЗОЖ» недуг.  
Спасибо вестнику*

*большое*

*За его слово золотое!*

Адрес: Бочаровой Галине Адриановне, 622022 Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. Верхняя Черепанова, д. 40, кв. 37.

## Письма в номер

### ЮБИЛЕЙНАЯ ПУБЛИКАЦИЯ

Минувшее лето не прошло: оно промчалось, упорхнуло от нас вместе с бабочками-мотыльками. Много было интересного, хорошего, и во всем этом немаловажную роль сыграл мой верный друг «ЗОЖ». Я стараюсь, как и многие зожевцы, в меру своих возможностей пропагандировать наш бесценный вестник. Благодарю за все мои напечатанные творения. На «Дубок без паспорта» в «ЗОЖ» №14 за 2023 год пришло много откликов. «Дубок» стал моей 99-й публикацией! А жизнь идет своим чередом.

*Дождями-ливнями из всех оттенков золота*

*Заворожит роскошный листопад.*

*С реки повеет свежестью и холодом,*

*Все будет так, как сотни лет назад...*

Адрес: Лаврентьевой Алле Аркадьевне, 413849 Саратовская обл., г. Балаково, ул. Факел Социализма, д. 3, кв. 51.

**«ЗОЖ»: Поздравляем вас с юбилейной, сотой публикацией, Алла Аркадьевна! Вперед, к новым вершинам!**

### НЕ УНЫВАЙТЕ!

Мне 20 лет. Я студентка педагогического факультета. Родилась и выросла в Чувашии. Очень люблю свой родной край. С вестником познакомилась в деревне у тети, когда была еще совсем ребенком. И уже тогда нравилось читать письма зожевцев. Сейчас я выписываю вестник для своей любимой бабули. Ей особенно нравится читать рубрику «Домашний доктор».

Пишу это письмо, чтобы поддержать читателей «ЗОЖ». Хочется пожелать вам здоровья и бодрости духа. Не унывайте и старайтесь радоваться каждому дню! Даже если за окном непогода. Главное, чтобы у вас на душе было тепло. Пусть у вас все будет хорошо! А вестнику желаю процветания! Спасибо за ваш труд!

Адрес: Качаевой Анне Геннадьевне, 420010 Татарстан, г. Казань, до востребования.

**Наш адрес для писем:  
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»**

«ЦБ ТСТ»

(12+



# Тюрьма вечной молодости

## A photograph of a large, light-colored wooden church with a prominent central dome topped by a blue onion-shaped roof. The church has multiple windows and a smaller bell tower to the right. It is situated in a rural area with trees in the background.

ISSN 2072-3733  
CODEN TJOE2  
0722-0723(200303)4:1;1-1

Реклама 164

# МОЙ АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ

**П1708**

«Почта Крыма»  
30036

№21  
32  
СТРАНИЦЫ

Очень полезная газета

МКУК

«НБ ТТ»

®

# 1000 советов

№ 21 (530)

2023

Ноябрь

Что делать,  
если у кошки  
астма

2

Помогаем  
себе  
при тонзиллите

15

Чтобы лицо  
было приятным,  
убираем  
пигментные пятна

25

И вреден,  
и полезен:  
интересные  
свойства инжира

28

**ЮНИЛАЙН**  
издательство печатной продукции

ISSN 1994-1714

23021>



9 771994 171670

Как помочь ребенку  
пережить развод

45

Подпишись  
на 1000 советов,  
чтобы знать про ТО и ЭТО!

Хотите получать это издание  
каждый месяц в свой  
почтовый ящик?  
Тогда не забудьте  
подписаться!

16+



# Все для семьи и дома + Рукоделие

№ 11 (41) 2023 г.  
Выходит 1 раз в месяц

МКУК

«СБ ТСП»

16+



**ГОТОВИМСЯ  
К ПРАЗДНИКАМ**

**ФАСОЛЬ  
СПАСЕТ  
КАРТОШКУ**

**ЛЕЧИМ  
ГРИПП**

**ВНИМАНИЕ!**

с **4** по **14 декабря**  
цена на нашу газету  
будет **СНИЖЕНА.**

Спешите выписать газету  
на почте или у почтальона

Реклама 16+

Подписные  
индексы:

**ПИ265**

«Почта России»

80231 «Почта Крыма»

ПОДПИШИТЕСЬ НА ПОЧТЕ  
или у почтальона

**5 идей, как быстро освежить усталое лицо** стр. 6

№ 46  
7 ноября 2023

# Всё

для женщины

стр. 8

**Кому выгодно  
брать больничный,  
а кому – нет** стр. 22

стр. 4 **Самые модные  
цвета этого сезона**



# 5 способов победить осеннюю хандру

**Как действовать, если  
муж оскорбляет  
и унижает** стр. 26

**Цистит или  
что-то серьёзное?  
Как распознать** стр. 20

**Повышаем  
влажность в квартире:  
лучшие идеи** стр. 14

**Как быстро  
избавиться  
от синяка** стр. 21

**Согревающие  
напитки  
для поддержки  
иммунитета** стр. 19

**Горячее и десерты  
с апельсинами** стр. 16

**Ребёнок  
рисует  
монстров:  
надо ли бить  
тревогу?** стр. 28

**5  
оригинальных  
блюд**

На фото: Полина  
Акимова с сыном  
Ильёй, г. Москва

**Оформите подписку:**

- ✓ на сайте [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru)
- или отсканируйте QR-код
- ✓ в отделении связи – индекс П1339



# ДЕРЕВЕНСКИЙ ДЕТЕКТИВ



**+ Тайны + Житейские истории**



**Подарок  
бабушке**

стр. 24

**В гостях у  
лесника**

стр. 21

**Кавказская  
пленница**

стр. 8

**ВНИМАНИЕ!**

с **4** по **14 декабря**

цена на нашу газету  
будет **СНИЖЕНА.**

Спешите выписать газету  
на почте или у почтальона

Реклама 18+

**СОНЬКА**

стр. 28

Подписной индекс  
на «Почте России»

**ПО258,**

«Почта Крыма» 92353

# Такие РАЗНЫЕ СУДЬБЫ:

Правдивые истории, Семейные драмы,  
Любовные интриги

16+

Выходит 1 раз в месяц  
№ 11 (23) 2023 г.

ВЫПИСЫВАЙТЕ  
на почте или у почтальона  
по этим индексам:

**ПМ738**

Каталог «Почты России»

92263

«Почта Крыма»

**Подпишись!**

**БОЛЬШЕ,  
чем  
миллион**

**Право  
на прощение**

**ВНИМАНИЕ!**

с 4 по 14 декабря  
цена на нашу газету  
будет **СНИЖЕНА.**

Спешите выписать газету  
на почте или у почтальона

Реклама 16+

**Два  
одинокчества**

# Цветок

МКУК  
«ЦБ ТСП»

Читатели рекомендуют: советы по выращиванию садовых цветов

16+

## ФИЗАЛИС: ВКУСНЫЙ и красивый

стр. 12



КАШПО  
ИЗ ЦЕМЕНТА

## Успешная зимовка примул

стр. 8

## «ПЛАМЯ» ВЕРЕСКА В САДУ

стр. 23

## Секреты

поздней обрезки клематисов стр. 6

хранения нимфей стр. 16

ISSN 1612-0717



23021>



9 771812 071007

ЛИДЕР продаж

Календарь Рождественского поста!

№47 [730] 9 ноября 2023

# Звезды

и советы

16+



Постная трапеза до первой звезды!



Не судите, да не судимы будете?

Юра Шатунов



Его могила еще не осела, а у вдовы – новый любовник-модель!

Бойтся глаза!

Татьяна Буланова

Хочу дочку и сына!

Но «беременный живот» не покажу!



Алла Пугачева

Она тайно вернулась на Родину!

Бросила детей и мужа!

Впереди одинокая старость?



Наведите камеру смартфона на QR-код



Оформите подписку

П5385

podpiska.pochta.ru

# Психология и Я

журнал для тех, кто хочет быть счастливым

№11 (152), ноябрь 2023



Елена  
ВАЛЮШКИНА:  
Нельзя  
пропускать знаки

Толока

16+

## ВЫ СПРАШИВАЛИ:

**КАК ПЕРЕЖИТЬ  
НЕПРОСТОЕ  
ВРЕМЯ БЕЗ  
РАБОТЫ?**

**ЗАЧЕМ ДЕТЯМ  
СКАЗКИ?**

ТЕМА  
НОМЕРА

# КАК УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ

ISSN 2221-4526



9 772221 452678



2 3 0 1 1 >

- » ДЕЙСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ НАПОЛНИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ
- » ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПРИВЫЧКИ ХВАТАТЬСЯ ЗА ВСЕ
- » ВСЕ ПРОПАЛО: ГДЕ НАЙТИ ВДОХНОВЕНИЕ?

- » ЖАЛОБЫ НЕ ПО АДРЕСУ
- » УБЕГАЕМ ОТ УСТАЛОСТИ: ПРОСТЫЕ СЕКРЕТЫ

ТАЙНЫ ►►► ЗАГАДКИ ►►► ВЕРСИИ ►►► ФАКТЫ

## ЛЮДИ И ЗВЕРИ: КТО ЖЕ ИЗ НАС УМНЕЕ?



◀◀◀ ПРИЧУДЫ СЕРЕБРЯНОГО ВЕКА

16+



**СМЕРТЕЛЬНО  
ОПАСНОЕ  
ИСКУССТВО**  
**Мистика**  
**знаменитых полотен**



**АЛХИМИК  
СОВЕТСКОГО  
СОЮЗА**  
**Червонцы**  
**из жидкого золота**

16+

№ 11 (194),  
ноябрь  
2023 г.Подпишитесь на первое полугодие 2024 года с выгодой 5%!  
Выгодные подписные индексы:  
ПО407 — «Почта России»; 72825 — «Почта Крыма».

ТОЛОКА

# Домашние ВЕТЫ

РЕШАЕМ  
ПРОБЛЕМЫ  
СЕНПОЛИИ

## ТОП РАСТЕНИЙ

для:

- \* лечения насморка
- \* улучшения памяти
- \* усмирения радикулита

Цветы-  
клоны:  
СТОИТ ЛИ  
БОЯТЬСЯ?

ОТКРЫВАЕМ  
«ЛАМПОВЫЙ»  
СЕЗОН

ПРОСТЫЕ  
И КАПРИЗНЫЕ  
ОРХИДЕИ

ЦВЕТOK C ОБЛОЖКИ

# МОНСТЕРА

