

Диета «Супервитамин»: минус 4 кг за месяц

стр. 8

№ 47
14 ноября 2023

Всё для женщины

Учимся у Нелли
Уваровой

стр. 6

женственному макияжу
для лица с крупными чертами



Как спастись
от бессонницы

стр. 21

7 советов доктора Мясникова



Как уменьшить последствия стресса для здоровья

стр. 20

Избавляемся
от неприятных
запахов

стр. 14

Выращиваем
лимон из косточки

стр. 29

Разные взгляды
на воспитание
ребёнка в семье:
как договориться

стр. 26

Курилка
в мультиварке

Изысканные блюда
без хлопот

стр. 18



стр. 16

4 оригинальных
десерта
с яблоками
и клюквой



На фото: Анна Демченко
с дочкой Вероникой, г. Анапа

Подарите подписку:
в отделении связи —
декс П1339



✓ на сайте
podpiska.pochta.ru
или сосканируйте QR-код

ЩЕДРЫЙ СТОЛ

Любимые рецепты + Заготовки + Выпечка

Подписные индексы:

ПМ734

«Почта России»

«Почта Крыма»
92259



*Картофельные
рогалики*



**Закуска
«Грибная поляна»**



**Морковные
сырники**

ВНИМАНИЕ!

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

Спешите выписать газету
на почте или у почтальона

Реклама 16+

РОДНАЯ МОЯ ДЕРЕВЕНЬКА.

Увлекательные житейские истории
+ Полезные советы

16+



Родня



Простая история



Послушай, Мухтар

ВНИМАНИЕ!

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

Спешите выписать газету
на почте или у почтальона

Реклама 16+

Подписные
индексы:

ПП431

«Почта России»

«Почта Крыма»

92258



Молодило молодит

БАБЬЕ ЦАРСТВО

№ 11 НОЯБРЬ 2023 Г.

ЗОЛОТОЙ
ФОНД
ПРЕССЫ
2015

ТЕРРИТОРИЯ БЕЗ МУЖЧИН

12+



Вода творит
чудеса

стр. 16

Повороты
судьбы

стр. 36-37

День холодца

стр. 32

Брыськин кот

стр. 18-19

Мамина сказка

стр. 30-31

«Клуб
знакомств»

с. 10-11

Как Алена хотела миллионы

стр. 12

Внутри - раскраска и сканворд!

МКУК
«ЦБ ТСП»



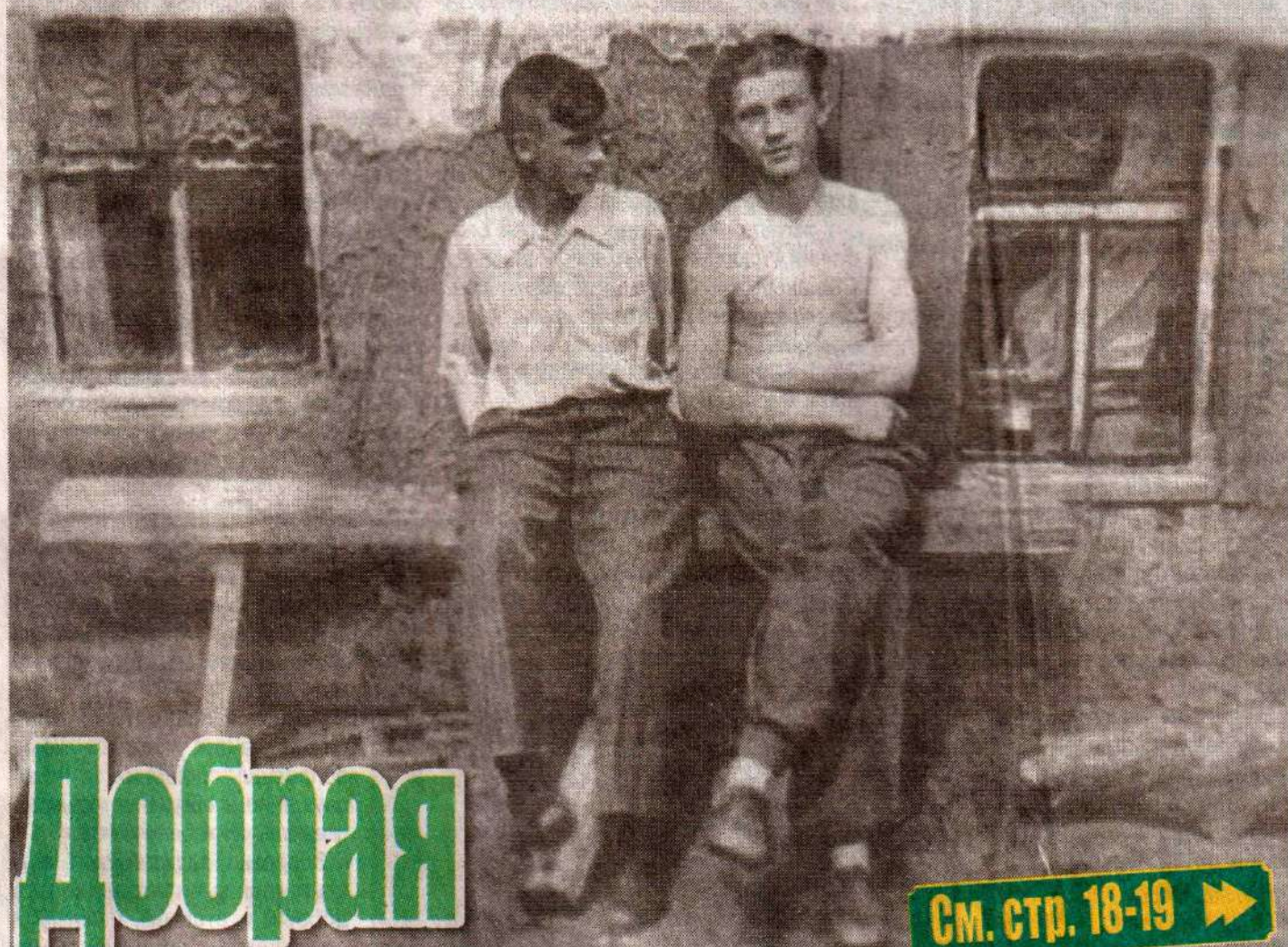
№ **11** (175) ноябрь 2023 год

12+

Пенсионерская ПРАВДА



Газета, без которой трудно жить



Добрая

уральская землянка

См. стр. 18-19 ►



№11 (185) Ноябрь 2023 г.

ВКЛЮЧАЙТЕСЬ

МКУК
«ЦБ ТСП»

12+

Жить
вопреки

Грипповать
не хочется!

Перспективные
профессии
XXI века

Как отдыхать
в новогодние дни?

Настоящее
ЧУДО



Жизнь прожить — не поле перейти. *Откровенные истории*

Подписные индексы:

ПП430 «Почта
России»

«Почта Крыма» 92256

Подпишитесь
на почте или у почтальона

**ИСКУШЕНИЕ
У ВСЕХ
РАЗНОЕ**

**СЛУЧАЙНЫЙ
ПАССАЖИР**

**Ты только
не бросай
меня**

ВНИМАНИЕ!

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

Спешите выписать газету
на почте или у почтальона

Реклама 16+

МКУК

БЕЛГОС

СЕНСАЦИЯ

№ 11/2023

Издательство «Магазин кроссвордов»

ISSN 2306637-0

16+



Тайны космоса

ЕСТЬ ЛИ
ЖИЗНЬ
НА МАРСЕ?



Загадки природы

УДИВИТЕЛЬНЫЕ
НАСЕКОМЫЕ



Загадки природы

КРОВАВЫЕ ДОЖДИ



Судьбы

НИЩАЯ
МИЛЛИОНЕРША



Хотите – верьте

УБИЙСТВА
В АМИТИВИЛЕ



Невероятно, но факт

ХОЛЕСТЕРИН:
ОПАСНЫЙ «ЖИР»



Тест

КАКИЕ ТАЙНЫ
ВЫДАСТ ВОДА?

ГОРОСКОП

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА НОЯБРЬ 2023 ГОДА

ноль

затрат

№ 11 (53) 2023 г.
Выходит 1 раз в месяц

МКУК
«ЦБ ТСП»

16+

Деревенский РОМАН

ВНИМАНИЕ!

с 4 по 14 декабря
цена на нашу газету
будет **СНИЖЕНА**.
Спешите выписать газету
на почте или у почтальона

Регламент 16+

**Если есть
кого обнять**

**Личная
жизнь
деда Ивана**

ПОДПИСНЫЕ
ИНДЕКСЫ:

П9680

«Почта России»

40064
«Почта Крыма»

Чужая внучка

сад • огород • цветник • усадьба • живность

ПРИУСАДЕБНОЕ ХОЗЯЙСТВО

12+

11 2023



№23
ноябрь
2023

МОЯ ПРЕКРАСНАЯ

ДАЧА

Лучшие советы дачников и садоводов

Чеснок

**Сажаем и весной,
и осенью**



Огурцы

**Почему
бывает много
пустоцветов?**

Агротехника

**5 секретов
полива
грядок**

Томаты

Выбираем Таяну!

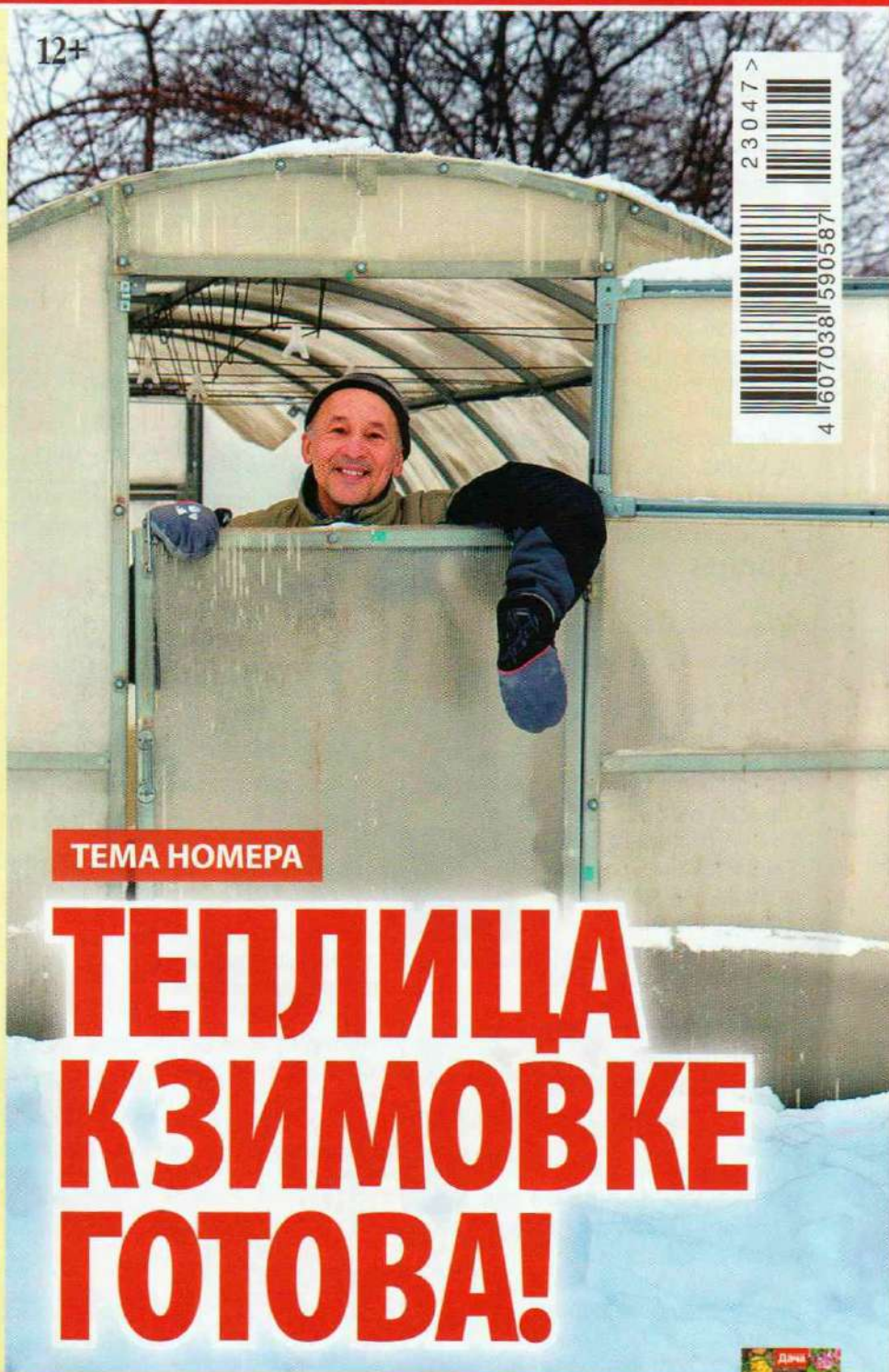
Картофель

**Сорта, устойчивые
к дождям и засухе**

Смородина

**Черенки в
стеклянной таре**

12+



ТЕМА НОМЕРА

ТЕПЛИЦА КЗИМОВКЕ ГОТОВА!

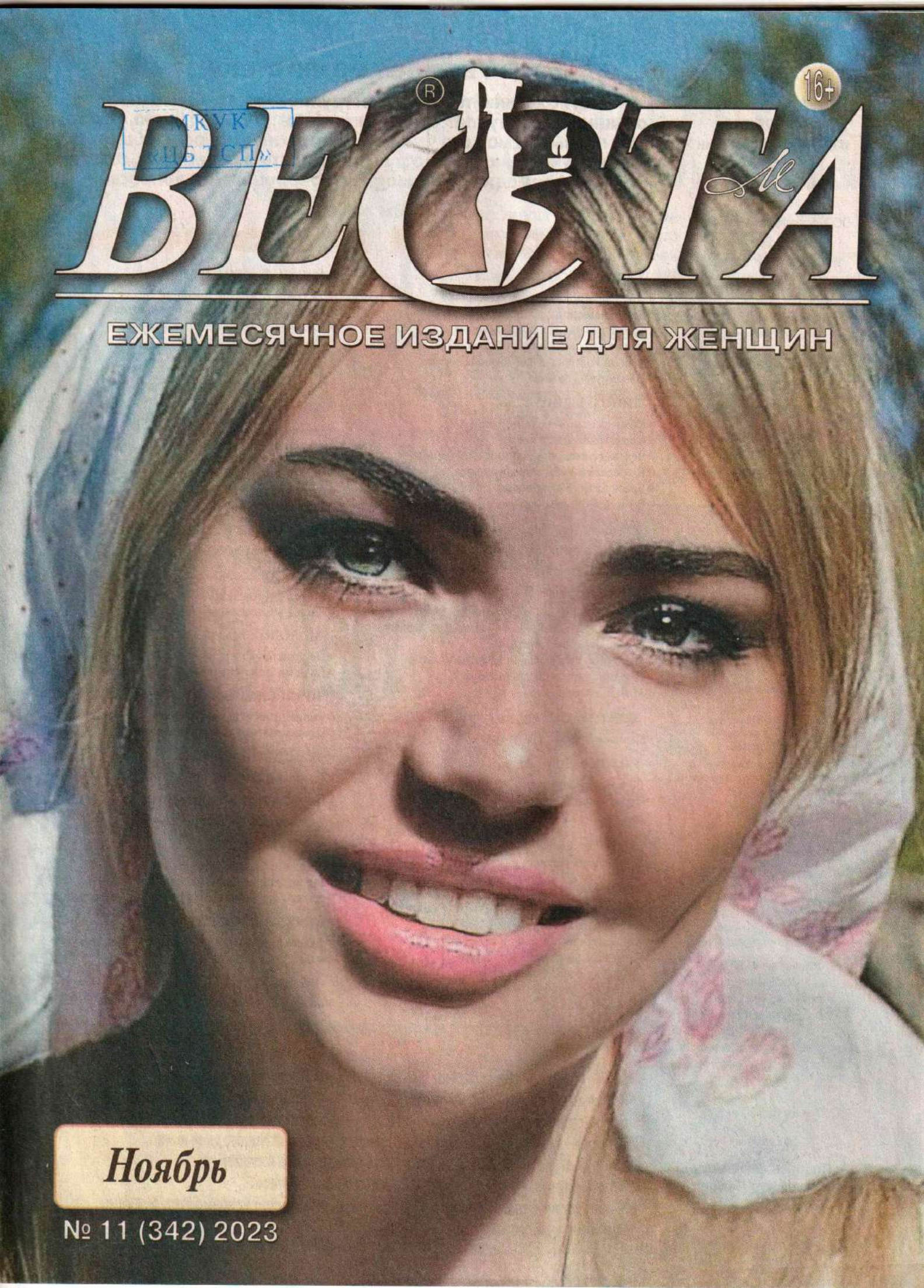
23047 >



4 160703815905871

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





ОАО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВЕСНА»

ВЕСНА

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Ноябрь

№ 11 (342) 2023

ВЯЖЕМ ШЫЁМ И ВЫШИВАЕМ

ISSN 1818-247X



9 771818 247000

23006

12+

№6 (65), 2023 г.

Пушистый
джерпер

Жакет
из толстой
пряжи

САМЫЕ
ОРИГИНАЛЬНЫЕ
ИДЕИ!

Пуловер
в полоску
с капюшоном

Елочные шары
кимекоми

Новогодний сапожок
для подарков



ЛЕЧЕБНЫЕ
ПИСЬМА

Жизнь только начинается!

Пенсионер

№23 • ноябрь • 2023

16+

Новинка!

**Учимся
делать
добро!**

**Как получить
доплату
к пенсии?**

**Травы для
гипертоников**

**Согревающий
супчик**

**Новые правила
поверки
счетчиков**

**Чай против
вирусов**

**Защищаем
огород
от мороза**

**Если внук
не хочет
учиться**

**Дружба
- эликсир
долголетия**

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





Штраф за неявку в военкомат: можно ли отменить?

ЛИДЕР продаж

№48 [731] 16 ноября 2023

7 рецептов: быстро и вкусно!



16+

Проклятие
Соломиных:
инсульт убил
одного брата
и настиг второго

Юрий Соломин

Упал без сознания
прямо на улице!

Благо, прохожие увидели...

Если петь,
то за миллионы!



Алла
Пугачева

Тайный
визит
на Родину:

не ради развода,
а ради новых песен!

Оправдания
после
громкого
скандала!



Вика
Дыганова

У меня проблемы
с головой. Большие!



Клара
Новикова

Совсем пропала!
Неужели рак?!

Наведите камеру
смартфона
на QR-код



Оформите
подписку
П5385

podpiska.pochta.ru

МОСКВА-1991: ОХОТА НА ЧЛЕНОВ ГКЧП

• статьи изданий из «пресс-курьер»

16+

ПОДЗЕМНЫЕ ЦАРСТВА

Почему целые народы
уходили в катакомбы?



**ТАЙНЫ
ОСМАНСКОЙ**

**КРОВНЫЙ
ВРАГ ГРИШКИ**



Удивительное рядом

№ 22 (319) 2023 г.
Выходит 2 раза в месяц

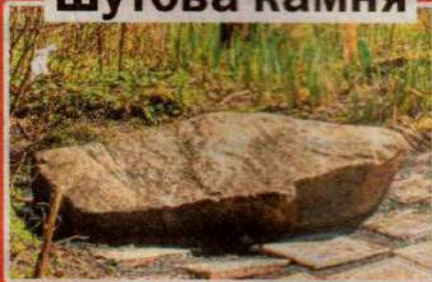
**Пираты
российских морей**

**В поисках
Золотой Бабы**



Мистическая история
пока не разгадана

**Удивительные
чудеса
Шутова камня**



Валун в Подмоскowie
дарит исцеление

ВНИМАНИЕ!

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

Спешите выписать газету
на почте или у почтальона

Реклама 18+

12+

**СОКРОВЕННЫЕ ТАЙНЫ
«РУССКОЙ ГОЛГОФЫ»**

ВЫПИСЫВАЙТЕ



ГАЗЕТУ НА ПОЧТЕ ИЛИ У ПОЧТАЛЬОНА ПО ИНДЕКСАМ

П1708

«Почта России»
«Почта Крыма»
30036



Реклама 12+

№ 48
21 ноября 2023

Все

для женщины



**Постные и вкусные
блюда**
От голубцов
до конфет!

стр. 20



Сытные супчики

3 небанальных
рецепта

стр. 22



Как не набрать лишний вес за зиму

стр. 8

**Что делать, если ребёнок
не хочет идти в школу**

стр. 27



стр. 4

**5 стильных
и тёплых образов
с легинсами**

стр. 7 **Ухаживаем
за кожей рук
в холода**

**Как встретить
Новый год
без долгов** стр. 10

**Выбираем
ёлку,
гирлянды,
подарки
Всё для
классного
Нового года!**

стр. 15

**Как понять,
что близкий
подвергается
домашнему насилию,
и чем ему помочь** стр. 14

Секреты красоты

- Веры Сотниковой
- Марины Александровой
- Синди Кроуфорд

стр. 6



На фото: Юлия Волкова
с дочкой Василисой, г. Рязань

формите подписку:
в отделении связи —
индекс П1339



✓ на сайте
podpiska.pochta.ru
или сосканируйте QR-код



Цветок

Читатели рекомендуют: советы по выращиванию садовых цветов

16+

КОМПОЗИЦИИ для уютной осени

стр. 10

**КЛУБНИ СОХРАНЯЕМ...
В ГЛИНЕ**

стр. 22

**Поздняя
посадка
луковичных**

стр. 4



**ЗАГОТОВИМ
МУЛЬЧУ**

Секреты

снижения давления рябиной черноплодной стр. 12
возведения подпорной стенки стр. 21

ISSN 1812-0717



9 771812 071007

2 3022 >



ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

16+

Дарья

№23 НОЯБРЬ 2023

Если муж –
фантазер

**Красота
по-корейски**
В чем секрет ухода?



**Грушевый
пирог**
с миндалем
и медом

**Кому не грозит
инсульт?** **ПРОВЕРЬ СЕБЯ**



Стильные образы для дома

**Хвалите
ребенка
правильно**

**Как похудеть
к Новому году**

**Без
спорта
и диет**

**А также
в номере:**

- Кипяток вместо чая. В чем польза?
- Я вышла замуж за иностранца...
- Лучшие рецепты против простуды



Продолжается подписка на 2024 год. Подписной индекс П1976

ВЕСТНИК ЗОЖ



№22 (732), ноябрь 2023 г.



Хозяйке зонтик пригодится.

Фото: Arne Trautmann / PantherMedia / Фотобанк Лоры.

Письма в номер

МЫ НУЖНЫ ДРУГ ДРУГУ

Такие газеты, как «ЗОЖ», они особые. Спасибо за подсказки о здоровье, которые мы черпаем отсюда и которые нам помогают. Я болею с детства. Часто оперировалась, лежала в стационаре. Подлечат, живу дальше. В общем, человек борется за свое здоровье. Спасибо врачам, медработникам, что продлевают нам жизнь, вовремя нас «ремонтируют». Все равно жизнь продолжается, и нужен «ремонт» здоровью, чтобы пожить еще.

В августе мне исполнилось 85 лет. Вроде немало. А как быстро они пролетели! И жить все равно хочется, хоть и с «ремонтом» своего организма.

Пока я жива, буду выписывать «ЗОЖ». Просто мы нужны друг другу. Так что не сдавайтесь, продолжайте выпускать газету, которая помогает нам поправлять здоровье и общаться друг с другом.

Адрес: Кораблиной Галине Степановне, 356316 Ставропольский край, Александровский р-н, с. Северное, ул. Садовая, д. 28.

ВЫЖИЛИ И ЖИТЬ ПРОДОЛЖАЕМ

Вестник читаю давно, с 1992 года, так что можно сказать, я ветеран «ЗОЖ». Есть у меня несколько музейных экземпляров вестника 90-х годов. Читаешь и слышишь голос Анатолия Михайловича. «Писем в редакцию пришло так много, – с благодарностью сообщал редактор, – что их хватило на целый номер, и еще осталось. Это лучший признак зожевской способности к выживанию». И мы выжили и жить продолжаем! Тем более что уже имеем опыт, а он – лучший учитель.

Все пути хороши, если они помогают увеличить тираж. Капля воды камень точит. А.А. Лаврентьева и Н.Н. Мурадова охотно работают с молодежью. Дело это перспективное – это инвестиции в будущее.

Ну а мы решили поддержать инициативу А.М. Пагаева: «1+1+2+3+4+5...» Его бодрость духа зовет к высотам. Да и коэффициент полезного действия будет вдохновлять.

Адрес: Адамович Галине Дмитриевне, 664013 г. Иркутск, ул. Академика Образцова, д. 9, кв. 32.

«ЗОЖ»: Наша искренняя благодарность и признательность, Галина Дмитриевна!

Цитата номера

От недугов невтерпеж?

Подпишись

на вестник «ЗОЖ»!

Всем поможет, исцелит

Синеглазый «Айболит»!

Адрес: Ереминой Валентине Петровне, 303814 Орловская обл., Ливенский р-н, с. Козьминка, ул. Молодежная, д. 3, кв. 23.

Наш адрес для писем:

101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

№4
(54) 2023
ЗИМА

ЖУРНАЛ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ЦЕНИТЕЛЕЙ РЫБАЛКИ

НУ, ЗА РЫБАЛКУ



Издательство
«Магазин
крэсвордов»

**35 проверенных
советов
в этом номере**

Перволёдые:

какой улов
можно ждать?

Дроп-шот:

расшевелим рыбку

**Окунь
на бомбарду
(сбирулино)**

**Костная мука
и кровь:**

обсуждаем
зимние прикормы

**Нервный
судак,
пассивная
щука...**

ВНИМАНИЕ! Подпишитесь на I полугодие 2024 года!
Журнал выходит 1 раз в квартал

в Беларуси

01379

в каталоге
«Белпочты»



в России

П5137

в каталоге
«Почта России»



Новогодний наряд по знаку зодиака стр. 4

№ 49
28 ноября 2023

Всё

для женщины

стр. 20 **Мясо
в сливках**
Три простых рецепта
изысканного блюда

стр. 23

**Печенье
с предсказаниями**

Делаем сами и дарим удачу!

**5 лучших
диет**

Худеем

стр. 15

к Новому году

**Минус 10 лет
к празднику!**
Самые эффективные
процедуры для лица

стр. 7



10 стр. 13
**небанальных
идей для
подарков**

**Если муж
преследует
после развода**

стр. 19

Выбираем
искусственную
ёлочку стр. 12

стр. 29

**6 лайфхаков
для цветения
декабриста**

**Боль
в плече:
отчего и как лечить**

стр. 25

На фото: Татьяна Круглова с сыном
Михаилом, г. Покров, Владимирская обл.

Оформите
подписку:

✓ в отделении
связи – индекс П1339



✓ на сайте
podpiska.pochta.ru
или отсканируйте
QR-код



Дарья

№24 ДЕКАБРЬ 2023

Как похудеть
очень быстро?

В чем встречать
год Дракона?

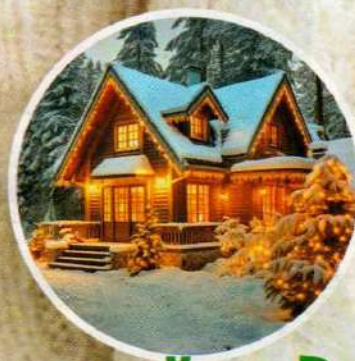


**Королева
праздника**
Сияние и молодость
кожи, макияж

**Желание
сбудется!**
5 шагов к мечте



Вкусные новогодние угощения



**Новый год
на даче!**

ГОРОСКОП - 2024

Астропрогноз на весь год

**А также
в номере:**

- Как освятить дом и когда это лучше сделать
- Страсти детского утренника. Личный опыт
- Зависимость от маркетплейсов: неожиданная причина

ЛЕЧЕБНЫЕ
ПИСЬМА

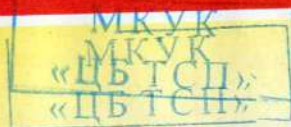
Жизнь только начинается!

Пенсионер

№24 • декабрь • 2023

Новинка!

16+



**Новый год
уже в пути!**

**Тибетский
рецепт
молодости**

**5 экспресс-
методов от
простуды**

**Чем унять
головную боль**

**Достойная
замена мясу**

**Кто получит
вторую
пенсию?**

**Если вас
затопили
соседи**

**Читаем
вместе
с внуками**

**Как сделать
жизнь ярче?**

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



ЛИДЕР продаж

Талисманы на 2024 год для всех знаков зодиака!
Праздничный декор: не дом, а новогодняя сказка!
Отменные идеи подарков!

Роскошное угощение под бой курантов!

№50 [733] 30 ноября 2023

Звезда

и совет

16+

Страх за близкого



Елена Малышева

Мамочка не ходит. И разум ее слабеет...

Дружба дороже?



SHAMAN

Столько денег должен Лепсу. Но он не возьмет!

Мужья, помогите!



Лера Кудрявцева и Катя Гордон

Ой, девочки, очень секса хочется...



Наташа Королева

Свободный брак:

уже и до этого дошли?!

Она прощает мужу любовниц, потому что сама не без греха?!

Наведите камеру смартфона на QR-код



Оформите подписку

П5385

podpiska.pochta.ru



ISSN 2074-6008

9 1772074600776

№23
32
страницы

Лунный календарь 8-9 стр.
основных сезонных работ на 2024 год

Очень полезная газета

1000 советов

МКУК

«ЦЕТСП»

№23

(533)

2023

Декабрь

yuniline.ru

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

16+



Ваши питомцы
и Новый год **2**

Как успевать
больше **4 5**
9 правил планирования

Предновогодний
план красоты **25**

Праздник
к нам приходит... **6**

20-21

22-23

26-27

32

юнилайн
каждый месяц полезный подарок

ISSN 1994-1714

23023>



9 771994 171670

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

**Сенсация!
Новогодняя
акция!**

Стоит ли верить
праздничным распродажам?

3

Цветок

Читатели рекомендуют: советы по выращиванию садовых цветов

16+

МИРТ

В саду и дома стр. 6

ЗАЩИТИМ ХВОЙНЫЕ ОТ СНЕГОПАДОВ

стр. 26

+ ОТПОР
ВРЕДИТЕЛЯМ
ЦИТРУСОВЫХ

Травы против вирусов стр. 12

Секреты декабрьских посевов стр. 9 выращивания эустомы стр. 19

ISSN 1812-0717



9 771812 071007

23023>



16

№ 12 (195),
декабрь
2023 г.

До 14 декабря подписывайтесь на любимый журнал
на первое полугодие 2024 года по выгодным ценам.
Подписные индексы: ПО407 – «Почта России», 72825 – «Почта Крыма».

ТОЛОКА

Домашние ВЕТЫ

«ЦБ ТСП»

ЗЕЛЕННЫЕ
ТАЛИСМАНЫ
2024 ГОДА

Растения-любимцы Дракона:

- * питахайя
- * драцена
- * эстрагон и другие

СЕКРЕТЫ
ЗИМОВКИ
ЭКЗОТОВ

ЦВЕТOK C OБЛOЖKИ

ВЕРЕСК



ТАЙНЫ ►► ЗАГАДКИ ►► ВЕРСИИ ►► ФАКТЫ

КАК В СССР ОТМЕНЯЛИ РОЖДЕСТВО И ШТРАФОВАЛИ ЗА ЕЛКИ



ГЕТЕРЫ АЛЕКСАНДРА ВЕЛИКОГО

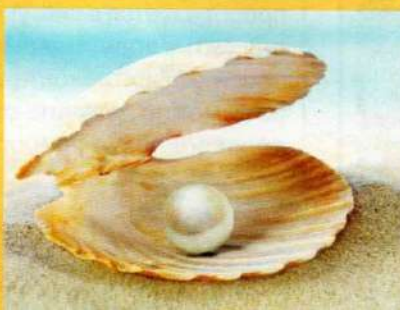


16+



**ВЫИГРЫШ —
СЧАСТЬЕ ИЛИ
ПРОКЛЯТИЕ?**

От богатства
до суицида



**ЯПОНСКИЕ
ОХОТНИЦЫ
ЗА ЖЕМЧУГОМ**

Чисто женская
работа

Психология и Я

журнал для тех, кто хочет быть счастливым

№12 (153), декабрь 2023



Мария
БОЛТНЕВА:
«Детям важно
верить в Деда
Мороза»

МКУК
«ЦБ ТСП»

Толока

16+

ВЫ СПРАШИВАЛИ:

**КАК НАЙТИ
РАБОТУ
ПОСЛЕ 50?**

**СВЕКРОВЬ
КРИТИКУЕТ
ВНУЧКУ:
ЧТО ДЕЛАТЬ?**

ТЕМА НОМЕРА

ЗАГАДЫВАЕМ ЖЕЛАНИЕ ПРАВИЛЬНО

ISSN 2221-4526



9 772221 45267 9

2 3 0 1 2 >



- » КАК НЕСКУЧНО ПОДВЕСТИ ИТОГИ ГОДА
- » ВЕРНУТЬ ОЩУЩЕНИЕ ПРАЗДНИКА
- » ЕЛКА, ОЛИВЬЕ И ЗАПИСКА ПОД ПОДУШКУ

- » СЕМЕЙНЫЕ УСТАНОВКИ: ПЕРЕДАЕТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ
- » ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С МАНИПУЛЯТОРОМ



Помогаю маме печь пирог.

Фото: Кекельман Андрей / Фотобанк Лори.

Читата номера

При всех болезнях
и хандре
Из «ЗОЖ» рецепты
применяла.
Проверила их на себе –
И долгожителем я стала.

Адрес: Непобедимой Людмиле Павловне, 398002 г. Липецк, ул. Шевченко, д. 4, кв. 78.

Письма в номер

ЦЕЛЕБНЫЙ ИСТОЧНИК

Сегодня в старых тетрадях увидела стихотворение, которое написала в 2007 году к 15-летию вестника. Прочитала, подумала, удивилась: 16 лет прошло, а будто и не было... Решила послать этот акrostих.

В осеннем воздухе и свежесть, и печаль.
Еще цветут на клумбах хризантемы.
Светлее небеса, яснее даль –
Торжественная грусть осенней темы.
Неповторимы нашей жизни дни,
И каждая судьба неповторима.
К целебному источнику прильни,
Здоровья, сил, ума прибудет ощутимо.
Объединяет нас простой девиз:
«Жизнь, ты прекрасна! Так продлись, продлись!»

Адрес: Будановой Нелли Федоровне, 692913 Приморский край, г. Находка, ул. Нахимовская, д. 6, кв. 49.

АГИТАЦИЯ ПРОШЛА УСПЕШНО

Мне 82 года, дитя войны. Собираясь в Свердловский областной госпиталь на лечение, взяла с собой «ЗОЖ». И вот, обходя палаты, стала рекламировать вестник. К моему удивлению, нашлись зожевцы-единомышленники. Общение было приятным. А в своей палате встретила Татьяна Ивановну Курбатову – давнюю подписчицу вестника, которая к тому же пишет стихи.

Реклама «ЗОЖ» прошла успешно. Сагитировала двух человек, которые обещали подписаться на вестник. Для удобства я даже подписной индекс газеты им дала и почему-то не сомневаюсь, что эти люди легко вольются в зожевскую семью.

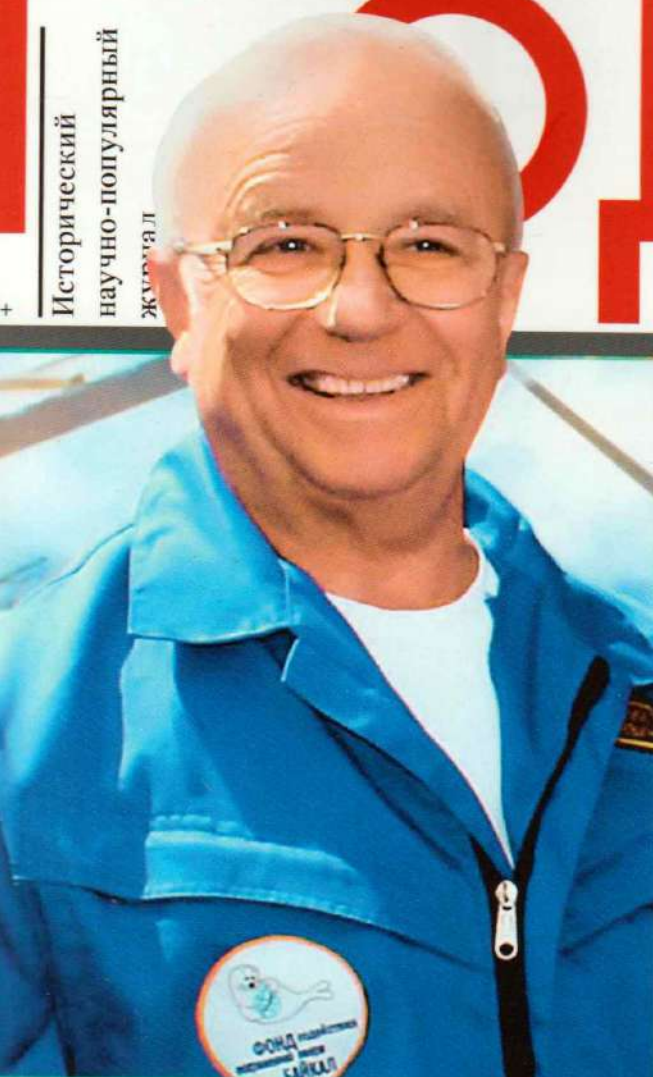
Что касается моего лечения, оно тоже прошло хорошо. Помимо уколов, капельниц, мне были назначены физпроцедуры. Получила обследование узких специалистов. Инструктор по физкультуре обучил необходимым упражнениям.

Я очень довольна своей реабилитацией. Подкрепив здоровье, буду стараться жить дальше по советам вестника, на который уже оформила подписку на первое полугодие нового, 2024 года.

Адрес: Вотяковой Александре Леонидовне, 624092 Свердловская обл., г. Верхняя Пышма, ул. Победы, д. 16, кв. 45.

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

Исторический
научно-популярный
журнал



ЧЕЛОВЕК «МИРА»

БЕСЕДА С ВЕЛИКИМ АКВАНАВТОМ
АНАТОЛИЕМ САГАЛЕВИЧЕМ
О БЕЗДНАХ ОКЕАНА И ГЛУБИНАХ ДУХА

Лучшие рецепты к Новому году

№ 50
5 декабря 2023

Все для женщины

Салаты, закуски,
горячее, десерты

стр. 11 **Целых
10 страниц**



Делаем тонкую талию Минус 5–7 см за 3 недели

стр. 6

**Что можно есть
на ночь и при этом
не толстеть** стр. 8

**Как не допустить
ссор во время
застолья** стр. 27

**Роскошный
праздник:
наряды
для пышек**

стр. 4



стр. 26

**Упражнения
от боли в горле**

**Как избежать
лишних трат
перед праздниками**

стр. 21

Комнатные
растения,
притягивающие
удачу
и любовь

стр. 29

**15 лайфхаков
для быстрой
уборки** стр. 10

На фото:
Анна Петросян
с дочкой Эммой,
г. Кисловодск
Ставропольского края

Оформите
подписку:
✓ в отделении
связи – индекс П1339



✓ на сайте
podpiska.pochta.ru
или отсканируйте
QR-код

ISSN 1819-0979



2 3 0 5 0

9 771819 097772

Все для семьи и дома + Рукоделие

№ 12 (42) 2023 г.
Выходит 1 раз в месяц

МКУК

16+



**ВЯЖЕМ
ПОДАРКИ**

**ХУДЕЕМ
СО ВКУСОМ**

**ОТМЕРЯЕМ
БЕЗ ВЕСОВ**

**КРУГЛАЯ
ЖИЛЕТКА**

Новогодний десерт



Подписные
индексы:

ПИ265

«Почта России»

80231 «Почта Крыма»

ПОДПИШИТЕСЬ НА ПОЧТЕ
ИЛИ У ПОЧТАЛЬОНА

Такие РАЗНЫЕ СУДЬБЫ:

16+

Выходит 1 раз в месяц
№ 12 (24) 2023 г.

Правдивые истории, Семейные драмы,
Любовные интриги



«Грибочки»

Святость
матерей

ВЫПИСЫВАЙТЕ
на почте или у почтальона
по этим индексам:

ПМ738

Каталог «Почты России»

92263

«Почта Крыма»

Подпишись!

Тариф
«Сказочный»

Удивительное рядом

№ 23 (320) 2023 г.
Выходит 2 раза в месяц

**Преступников
искала... волчица**



Удивительная история
хищницы «в погонах»

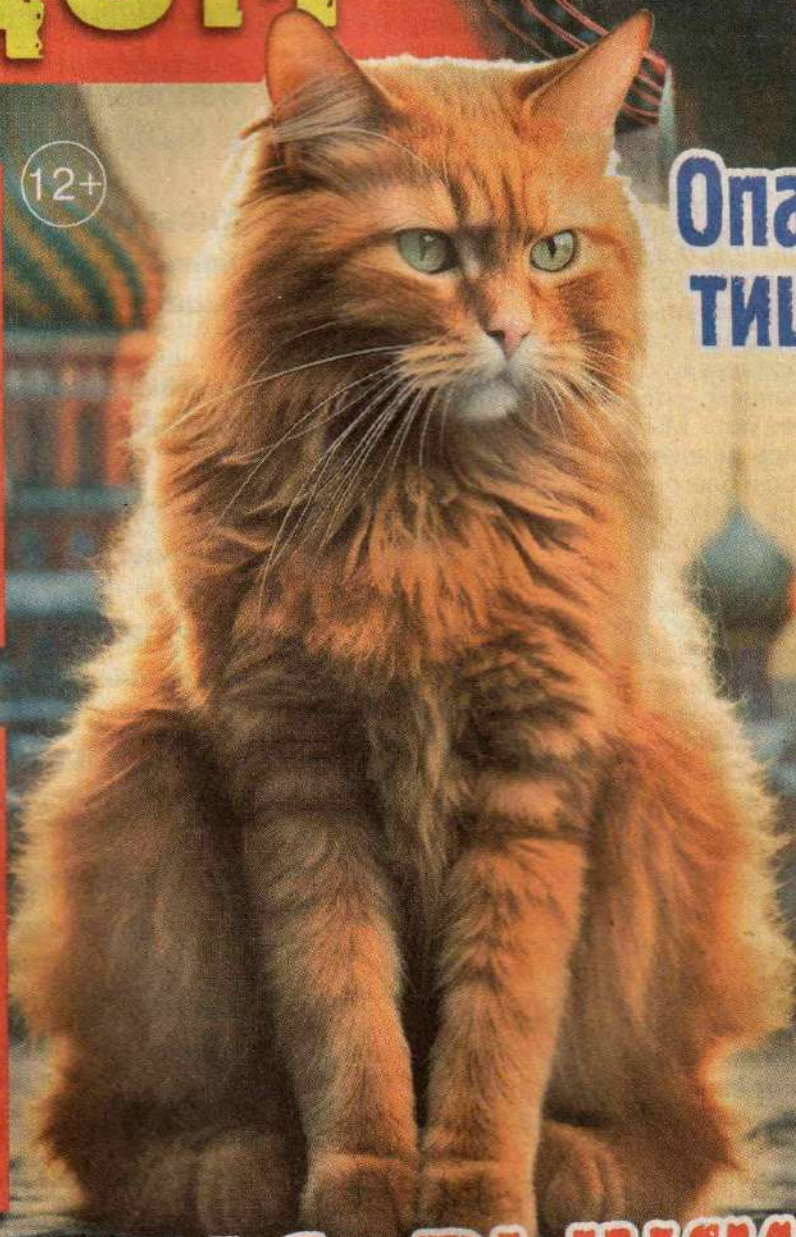
12+

**Непризнанный пророк
Иван Ефремов**



Неизвестные факты
об известном писателе

**Опасная
тишина**



**«ПРОСТИ НАС, РЫЖИК!»
(ИСТОРИЯ НАШЕЙ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ)**

ВЫПИСЫВАЙТЕ

ГАЗЕТУ НА ПОЧТЕ ИЛИ У ПОЧТАЛЬОНА ПО ИНДЕКСАМ

П1708

«Почта России»

«Почта Крыма»
30036