

# Однако, жизнь!®



В КАЖДОМ ИЗ НАС СПИТ ХУДОЖНИК, КОТОРЫЙ ПРОСЫПАЕТСЯ ОТ ВОВРЕМЯ СКАЗАННЫХ СЛОВ

Фотограф Дарья СТЕПАНОВА

16+

**Сергей МИГИЦКО:**  
«Главную роль в театре я ждал целых 14 лет»



Стр. 6-7

**Какие упражнения помогут сохранить здоровье?**

Стр. 14

**Сколько часов в неделю должны читать дети?**



Стр. 3

**Что убережёт мозг от старения?**

Стр. 19

**Как улучшить жизнь и стать спокойнее?**



Стр. 22

**Психолог Анна КИРЬЯНОВА:**  
«Что отдашь, вернётся сторицей»

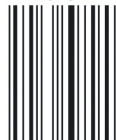
Стр. 20

ISSN 1819 - 0502



9 771819 050005

2 3 0 2 1 >



ПОЧТА РОССИИ

Подписные издания

Официальный каталог Почты России на первом полугодие 2023

5 000 копий на распространение



Отсканируйте и подпишитесь онлайн!

Или подпишитесь на почте:  
подписной индекс П2780

**ЮНИЛАЙН®**  
издательство печатной продукции