

# Однако, жизнь!®

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

Фотограф Екатерина ПОВИДАЙКО

16+

Сергей  
ПАРШИН:

«Театр  
для меня  
важнее,  
чем кино...»

Стр. 6-7

Упражнение Стр. 17  
для восстановления  
сердечного ритма

Колбаса  
и пицца  
доведут  
до диабета?

Стр. 2

Как сохранить Стр. 14  
здоровье  
на долгие годы:  
советы доктора  
Рустама САЛАНОВА

Как  
быстро  
избавиться  
от стресса  
и тревоги? Стр. 20

ISSN 1819 - 0502



2 4 0 0 6 >



ПОДПИСНЫЕ  
ИЗДАНИЯ  
2024  
1 полугодие



Отсканируйте  
и подпишитесь  
онлайн!

Или подпишитесь на почте:  
подписной индекс П2780

**ЮНИЛАЙН®**  
издательство печатной продукции