

# ЗА↑ ПРОТИВ

**УДОБНОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО** Целый день трудишься за компьютером? Тогда тебе полезно знать, что спинка рабочего кресла должна иметь наклон 90–120 градусов.

**ПРИЯТНЫЕ НЕОЖИДАННОСТИ** «Мы перестали лазить в окна к любимым женщинам!» – сетовал герой известного фильма. Да, это правда, хочется сюрпризов. Не намекнуть ли любимому человеку?

**ЗАБЫВЧИВОСТИ** У тети день рождения, а у тебя нет подарка... Забыла? Освой систему «напоминалок» в почте или установи подходящее приложение на телефон.

**ПАЗАРИТОВ В КРОВАТИ** Поднявшись утром, не застилай сразу постель, иначе там могут появиться клещи, вызывающие астму.



## МУРЛЫКАТЬ И ДРЕМАТЬ

Известные любители поспать, кошки зимой чуть ли не впадают в спячку. Особенно, когда на улице пасмурно и морозно. Не мешай им, не тормози лишний раз – в холода у питомцев снижается иммунитет, и лишний стресс может нанести вред здоровью. И не стоит разрешать им спать на батарее – это плохо сказывается на шерсти.

## ЭТО УЖЕ НЕ МОДНО

17 ноября – День отказа от курения. Хорошо, что все больше людей расстаются с этой вредной привычкой, потому что...

**1** Социологи выяснили, что даже в глазах курящих мужчин некурящая женщина выглядит привлекательнее.

**2** Ученые утверждают, что каждая выкуренная сигарета сокращает нашу жизнь на 12 минут.

**3** Исследования подтвердили: курящие рискуют значительно ухудшить свою память. Кстати, на умственных способностях отражается даже пассивное курение.

**4** Эта вредная привычка вредит не только зубам, но и коже: она становится сухой и дряблой. А так хочется видеть в зеркале молодую женщину с белозубой улыбкой!

**5** Никотин и смолы выводятся из организма не сразу. Но отказавшись от курения, человек постепенно ощутит прилив сил. Кстати, лучший вид спорта для бросивших курить – плавание. Оно помогает восстановить дыхание.



## НЕ ПРОПУСТИ СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР!



В ПРОДАЖЕ С 24 НОЯБРЯ



## РЕШИМ ПО-ДЕТСКИ

**СПОРИШЬ С МУЖЕМ, КОМУ МЫТЬ ПОСУДУ?**

Есть способ привлечь его к работе, оставаясь милой. Предложи сыграть в «Камень-ножницы-бумагу». Психологи утверждают, что мужчины чаще всего показывают «камень». А ты выбери «бумагу», которая обернет «камень». И напомни ему, что кастрюли – это тоже посуда.



## ЧЕРНАЯ ПЯТНИЦА SUNLIGHT

Удачный старт зимнего сезона распродаж: в ювелирных магазинах **SUNLIGHT** с 20 ноября по 5 декабря выбирай подарки себе и близким со скидками 50% и 70%! В «черную пятницу» советуем уделить особое внимание роскошным украшениям с драгоценными камнями. Например, эффектный комплект из золота с аметистами в обрамлении бриллиантов (арт. 81225 и 81306). **Подготовка к Новому году уже началась!**