

# Сваты

Энергия  
«третьего  
возраста»

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
САДОВОДА-  
ОГОРОДНИКА  
НА МАРТ

14

# На пенсии

№ 2 (113), февраль 2024

5

**Фитолекарь  
клоповник:  
пахуч да могуч**

24 **Посмотри на облака:**

**шейная  
гимнастика  
для пожилых  
и не только**

7

**ОТ КИШЕЧНЫХ БОЛЕЙ  
ДО ПНЕВМОНИИ**

**Семена:  
место силы**

21

**ГАСИТЕ СТРЕСС...  
КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ**

**Топ-10 продуктов  
против «удара по нервам»**

16+

Толочка



**ПОДПИШИТЕСЬ**

НА 2 П/Г 2024 ГОДА!

ДО 31 МАРТА — ПО ЦЕНАМ-2023

ВЫГОДНЫЙ ИНДЕКС **ПО477** «ПОЧТА РОССИИ»



- ИСТОРИИ О ЖИТЬЕ-БЫТЬЕ
- ЗАБАВНЫЙ ТЕСТ
- УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ВИКТОРИНА
- НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ