

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**

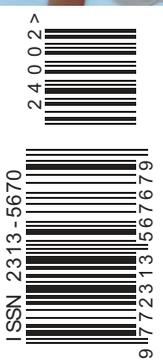
21

**ГАСИТЕ СТРЕСС...
КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ**

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

16+

Толока



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