

Энергия «третьего возраста»

# Сваты Толока на пенсии

№ 11 (110),  
ноябрь  
2023 г.

16+

Лунный  
календарь  
садовода-  
огородника  
на декабрь —  
с. 14

**Фитопомощь**  
при межреберной  
невралгии

с. 5

**Дыхательные**  
упражнения для...  
**омоложения**

с. 9

**Кисель льняной**  
от хвори брюшной

с. 24

Подпишитесь  
на 2024 год  
по индексу П8090  
«Почта России»  
с выгодой 25%.  
С 4 по 14 декабря —  
доп. скидка 5%.

ISSN 2313-5670



9 772313 567679

23011>

**Старшие и младшие:**

**квартирный вопрос**

с. 3, 11

**и другие «страшные» истории**

ЗОЖ ♦ САД-ОГОРОД ♦ СЕМЬЯ ♦ КУЛИНАРИЯ ♦ ГОРОСКОП ♦ СКАНВОРД