

Сваты

Энергия
«третьего
возраста»

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
САДОВОДА-
ОГОРОДНИКА
НА ИЮНЬ

14

На пенсии

№ 5 (116), май 2024

7

«Приправьтесь»
и поправьтесь
Тмин и кориандр
на страже ЖКТ

8 Без таблеток

СИЛА ДУБА

для силы мозга

24 Простое решение

Как есть гречку,
чтобы...

разгладились
морщины

ИДЕТ ИЮНЬ – НА СКУКУ ПЛЮНЬ

22,31

Работаем в саду,
готовим из первого урожая,
отмечаем народные праздники

16+

Толчок



ПОДПИШИТЕСЬ НА 2 П/Г 2024 ГОДА!
С 10 ПО 20 ИЮНЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
СКИДКА 5% ПО ИНДЕКСУ ПО477
«ПОЧТА РОССИИ»!



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