



**7 УНИКАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
ОТ БОЛИ В КОЛЕНЯХ**

с. 4

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ /16+

№ 7 (1389), 2025 / 8–21 АПРЕЛЯ

**Почему нельзя
мерить давление
по утрам**

с. 3

*Кожа
и солнце:*
**ВСТРЕЧАЕМ
ВЕСНУ
КРАСИВЫМИ**

с. 13

для людей и животных

**КАК ПРАВИЛЬНО
ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КЛЕЩЕЙ**

с. 8

Фото Арсения Костерина

