

# Сваты

Энергия  
«третьего  
возраста»

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
САДОВОДА-  
ОГОРОДНИКА  
НА ФЕВРАЛЬ

14

# На пенсии

№ 1 (112), январь 2024

9

**Срастайся  
и больше  
не ломайся:  
после травмы**

24 **Без лекарств:**

**5** простых  
советов  
для контроля  
холестерина

7

**«ФИТОПЫЛЕСОС»  
ДЛЯ ОРГАНИЗМА:  
выводим токсины  
после болезни**

22

## ЗИМНИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ

**Готовим вкусно с тыквой,  
свеклой и топинамбуром**

16+

Толочка



**ПОДПИШИТЕСЬ**

НА 2-Е П/Г 2024 ГОДА! С 1 ФЕВРАЛЯ  
ДО 31 МАРТА – ПО ЦЕНАМ 2023 ГОДА.  
ПО477 «ПОЧТА РОССИИ»



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