



**ДИЕТЫ ОТ ИНФАРКТА,
ДИАБЕТА, ГИПЕРТОНИИ**

с. 3

**КАЛЕНДАРЬ
МАГНИТНЫХ
БУРЬ**

с. 14

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ /16+

1-2 (1384), 2025 / 21 ЯНВАРЯ – 10 ФЕВРАЛЯ

**Камни
в почках
разрушит
лазер**

с. 4 →

**Гимнастика
для баланса
на гололёде**

с. 5 →

**Что делать
при грыже
позвоночника**

с. 6 →

**Иван-чай
спасёт от ста
болезней**

с. 8 →

**Сколько гулять, чтобы
укрепить иммунитет**

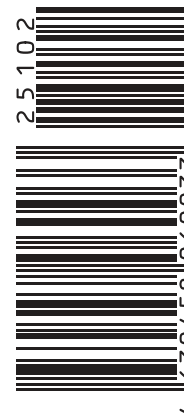


Фото Кирилл Искондский