

**А  
ИФ**

**ПИТЬ НАДО БОЛЬШЕ:  
6 ПРИЗНАКОВ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ**

с. 3

**КАЛЕНДАРЬ  
МАГНИТНЫХ  
БУРЬ**

с. 15

# ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ /16+

№ 12 (1394), 2025 / 24 ИЮНЯ – 7 ИЮЛЯ

*В  
какой  
санаторий  
поехать*  
**СЕРДЕЧНИКУ**

с. 6

**Лучшие  
способы  
закаливания  
детей**

с. 11

**Как  
не отравиться  
садовой  
химией**

с. 8

**Дачные  
растения  
от деменции**

с. 9

**Медсестра Елизавета Ракова:**

**«На передовой врачи  
работают по велению сердца»**

с. 5

Фото из личного архива Елизаветы Раковой



4 630458 060033