

Сваты

Энергия
«третьего
возраста»
.....

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
САДОВОДА-
ОГОРОДНИКА
НА ОКТЯБРЬ

14

На пенсии

№ 9 (120), сентябрь 2024

6

**Оранжевое
вино:**
пусть гастрит
не «острит»

24 **Доступно**

DASH-ДИЕТА:
правильное
питание
для гипертоников

25 **Для
женщин**

**УКРЕПЛЯЕМ
РУКИ**
с помощью
«цирковой» техники

22

«ЗАБРУСНИЧИМСЯ!»

Готовим и заготавливаем с осенней ягодой

16+

Толчок



ПОДПИШИТЕСЬ

НА 2025 ГОД ПО ИНДЕКСУ П8090
«ПОЧТА РОССИИ»! ВЫГОДА 16%!
С 4 ПО 14.10 — ДОП. СКИДКА 5%.



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