

Сваты

Энергия
«третьего
возраста»

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
САДОВОДА-
ОГОРОДНИКА
НА АВГУСТ

14

на пенсии

№ 7 (130), июль 2025

9

ЛЕКАРСТВО
для
кишечника
из... моркови

24 **От старения**

ДАВИМ И ПЬЕМ
кабачковый
сок

21 **Доступно**

«ХАРА ХАТИ БУ»:
японский
метод питания
для долголетия

22

СТАНЦИЯ «ЗАКАТОЧНАЯ»

Женщины с томатами, выходим!



ISSN 2313-5670

9 772313 567679

16+

Толочка

ПОДПИШИТЕСЬ
С ЛЮБОГО МЕСЯЦА
ПО ИНДЕКСУ **П1213**
«ПОЧТА РОССИИ».



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