

№1  
32  
СТРАНИЦЫ

Очень полезная газета

Хотите получать это издание  
каждый месяц в свой  
почтовый ящик?  
Тогда не забудьте  
подписаться!

16+



# 1000 советов

№1

(535)

2024

Январь

Как перестать  
откладывать дела  
на потом **45**

Как измерить  
давление **15**  
без тонометра

Девушка, **16 17**  
которая поет

И теплицам  
нужен уход **22**

И грустно, **27**  
и не очень вкусно:  
так ли хороши  
монодиеты?

**юнилайн**  
издательство печатной продукции

ISSN 1994-1714

24001>



9 771994 171670

Подпишись  
на 1000 советов,  
чтобы знать про ТО и ЭТО!