

Суперсоветы для всей семьи

16+

ПЛЮС
ВНУТРИ
4 полезные
СХЕМЫ

Сваты

Толока

№ 19 (253), октябрь 2023 г.

«ЗОНТИК» ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА.

5 способов
противостоять непогоде

стр. 13

Сон на боку отпугнет Альцгеймера

стр. 30

Опасность носом чую!

стр. 6

Диета против... памяти

стр. 15

ОДИНОЧЕСТВО: бремя и выгоды

стр. 24

Синдром коммуналки

Отбиваемся от «чутких» соседей

стр. 25

ISSN 2305-5693

23019>



9 772305 156909 4