

# ПЕНСИОНЕРСКАЯ

## ЗОРЬКА

ГАЗЕТА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И СТАРШЕ

№ 4, апрель 2023 г.

16+

с.8

**ШЕЙКА БЕДРА:**  
СНИЖАЕМ  
РИСК ПЕРЕЛОМА

с.9

**ЛЕКАРСТВО**  
ПОД НОГАМИ

с.12

**10 ШАГОВ**  
К ДУШЕВНОМУ  
РАВНОВЕСИЮ

с.14

**ВАЛИК**  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
**И КОТ-БАТОН**  
ДЛЯ СЧАСТЬЯ

с.19

**КАК «ПРИРУЧИТЬ»**  
МЕДВЕЖИЙ ЛУК

**ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ**  
**НА МАЙ** с.25

**+**  
**КРОССВОРД,**  
**СКАНВОРД**  
**И ГОРОСКОП**

**Тема номера**

**Певицы,**  
**сильные духом:**  
**Анна Герман**  
**и Кайли Миноуг**

Отсканируйте  
и подпишитесь  
онлайн!  
Издание придёт  
к вам домой!



Ильино

ISSN 2686-8458



9 772686 845008

23004