

# 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